

# とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



お財布にも  
やさしくて、  
栄養バランスも  
バッチリ★



やりくり上手な奥様に!

1週間分通しての予約制です。  
材料も時間も無駄なく使えます。  
固定価格で家計にも安心。

まずはお気軽にお電話下さい!!

受付時間: 午前8時~午後6時 春日市白水ヶ丘5丁目68番地 TEL.092-581-3965 FAX.092-581-3987

**T-POINT**  
貯まる! 使える!



あなたとのふれあいを  
たいせつに……



**0120-17-4931**

料金表	5日分(月~金)	6日分(月~土)	単品価格
2人前	4,800円	5,700円	1,050円
3人前	6,250円	7,440円	1,350円
4人前	7,600円	9,060円	1,650円

\*5人用以上につきましてはご相談ください。

お申込締切: 水曜日午後6:00迄となっております。  
お届けは翌週月曜日からとなります。

## カット野菜・カット肉付5日間セット

料金表	2人前	3人前	4人前
5日間(月~金)	5,300円	6,750円	8,100円

### 1/9 月 チキンの磯風味カツ



材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンの磯風味カツ				
鶏ムネ肉	1人2切れずつ削ぎ切りにしAをまぶす	200g	300g	400g
	A [ 酒、塩コショウ 各 少々 小麦粉、油 各 適宜 ]			
青のり	溶きほぐす	1/2C	2/3C	1C
	パン粉に混ぜる	1/2P	2/3P	1P
	パン粉	1/2C	3/4C	1C
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	半分切る	2こ	3こ	4こ
③ ジャーマンポテト				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	オリーブオイル	小2	小3	小4
じゃが芋	5mm幅に切り水にさらす	約160g	約240g	約320g
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
② きのこのサラダ				
茄子	厚めの輪切り	1/2本	2/3本	1本
しめじ	1/2P	2/3P	1P	
えのき	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	油	適宜	適宜	適宜
	ぼん酢	小2	小3	小4
	塩コショウ、七味 各	少々	少々	少々

**① チキンの磯風味カツ**  
① 鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)  
② 鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。  
③ 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を盛ってミニトマトを添える。

**きのこのサラダの茄子を鶏肉を揚げる前に揚げると効率的に調理できます。**

**③ ジャーマンポテト**  
① フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を軽く炒め、水気をきったじゃが芋を加えて炒める。  
② 器に盛り、ブラックペッパーを振る。

**② きのこのサラダ**  
① 茄子を揚げる。  
② フライパンに油を熱し、しめじとえのきを投入して炒め、塩コショウで調味する。  
③ ①②を器に盛り、ぼん酢とお好みで七味を振る。

プラス+1  
チキンの磯風味カツの「鶏ムネ肉」を追加できます。

**01 鶏ムネ肉 135円**  
1パック(120g)

小麦粉、パン粉、油、オリーブオイル、ブラックペッパー、ぼん酢、七味(お好みで)

### 1/10 火 豚のたれ漬け焼肉



材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	油	220g	330g	440g
		少々	少々	少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A [ だし汁、醤油 各 大1 ]	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

**③ 豚のたれ漬け焼肉**  
① 豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

**① せん切り野菜の胡麻かけ**  
① 大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。  
② ①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。  
③ ポウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

**せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎りすると風味が増します。**

**② 春雨といんげんのスープ**  
① 鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

プラス+1  
豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。

**02 豚モモ味付肉 215円**  
1パック(110g)

### 1/11 水 チキンピカタ



材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンピカタ				
鶏モモ肉	塩コショウ、油 各 少々	240g	360g	480g
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでリボン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	ケチャップ、マヨネーズ 各	適宜	適宜	適宜
③ じゃこサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
		少々	少々	少々
大根	短冊切りにして水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
大葉	せん切りにして水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
① ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A [ 砂糖、みりん 各 大1/2 ]	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

**② チキンピカタ**  
① 鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。  
② フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中~弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。  
③ 器に②を置いてケチャップをかける。  
④ 胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

**③ じゃこサラダ**  
① フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとするとまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)  
② ポウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。  
③ ②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

**① ひじきの炒め煮**  
① 鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。  
② 煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。

日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃことひじきから補給しましょう! カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、ドレッシング(お好み)

## 1/12 さけの味噌マヨオイル焼き

きんぴらごぼう・お吸い物



エネルギー 333kcal  
たんぱく質 21.7g  
脂質 16.5g

【30分】

プラス +1  
さけの味噌マヨオイル焼きの「銀さけ」を追加できます。

02 銀さけ切身 1切 **165円**

小麦粉、バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さけの味噌マヨオイル焼き				
銀さけ	塩コショウを振る 塩コショウ バター 小麦粉	2切 少々 大1/2 適宜	3切 少々 大2/3 適宜	4切 少々 大1 適宜
A	マヨネーズ 味噌	大2 大1/2	大3 大2/3	大4 大1
★人参	せん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① きんぴらごぼう				
ごぼう	ささがきにし水にさらす	2/3本	1本	1と1/3本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	油 だし汁	少々 3/4C	少々 1C	少々 1と1/2C
A	砂糖、酒 各 醤油、みりん 各	大2/3 大2/3	大1 大1	大1と1/3 大1と1/3
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

### 作り方

② さけの味噌マヨオイル焼き

- ①フライパンにバターを熱し、バターが半分溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
- ②Aと人参を混ぜ合わせておく。
- ③アルミホイルを広げて①のをせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。
- ④皿に③のをのせてアルミを開いてパセリを散らす。

① きんぴらごぼう

- ①鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

## 1/13 牛肉とニンニクの芽の焼肉

胡瓜の中華酢和え・水ギョーザスープ



エネルギー 427kcal  
たんぱく質 30.5g  
脂質 18.9g

【30分】

★ ニンニクの芽はニンニクの茎(くき)を若いうちに切ったもので、日本ではニンニクの芽と呼ばれますが芽ではありません。ビタミンA、Cが豊富に含まれています。

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け	くし形切り	220g	330g	440g
玉葱	油	1/2こ 少々	2/3こ 少々	1こ 少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
① 胡瓜の中華酢和え				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
胡瓜	せん切りにし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
白胡麻	塩	2g	3g	5g
A	醤油、砂糖 各 酢 塩 ゴマ油	大1/2 大1と1/3 少々 小1	大2/3 大2 少々 小1と1/2	大1 大2と2/3 少々 小2
② 水ギョーザスープ				
水ギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
A	水 塩コショウ 醤油	2C 少々 小1/2	3C 少々 小2/3	4C 少々 小1
葱	3cm幅に切る	1/2本	2/3本	1本

### 作り方

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉

- ①フライパンに油を熱して玉葱を軽く炒め、牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けを加えて炒め合わせる。
- ②ポウルに水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛る。

① 胡瓜の中華酢和え

- ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②ポウルに①とかにかまぼこ、白胡麻を入れ、Aで和えて器に盛る。

② 水ギョーザスープ

- ①鍋に水、中華スープの素と水ギョーザを入れて加熱し、Aと葱を加え、味を調べて器に注ぐ。

## 1/14 いかの中華炒め

親子丼



エネルギー 732kcal  
たんぱく質 34.8g  
脂質 14.9g

【30分】

カンタンアレンジレシピ  
～中華炒めにラー油と七味を！～  
最後の香付けにラー油を！  
辛いもの好きな方は七味もプラス♪  
☆ラー油と七味を混ぜ合わせ、中華炒めをお皿に盛った後、回しかけて見ましょう！

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① いかの中華炒め				
ロールいか		150g	230g	300g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
人参	短冊切り	20g	30g	40g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
チンゲン菜	ザク切り	1株	1と1/2株	2株
きくらげ	水で戻し食べやすく切る	少々	少々	少々
油		少々	少々	少々
中華味<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
A	水 酒、醤油 各 塩コショウ 片栗粉(同量の水で溶く)	1/2C 大1 少々 大1	3/4C 大1と1/2 少々 大1と1/2	1C 大2 少々 大2
② 親子丼				
鶏モモ肉	一口大	100g	150g	200g
★玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
A	だし汁 みりん、醤油 各 酒 砂糖	1C 大1と1/2 大1 大1/2	1と1/2C 大2と1/4 大1と1/2 大2/3	2C 大3 大2 大1
ご飯		480g	720g	960g
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

### 作り方

① いかの中華炒め

- ①いかは松笠に切り目を入れて短冊に切る。
- ②フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、①、人参、玉葱、チンゲン菜、きくらげを入れて炒める。
- ③②に中華味とAで調味しておろし際に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて器に盛る。

② 親子丼

- ①鍋にAを煮立てて鶏肉、玉葱を加え、煮立ったら卵を回し入れる。
- ②丼にご飯を盛り、①を上からかけて葱をのせる。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

## 1/15 牛肉の胡麻焼き

マカロニエッグサラダ・白菜の煮浸し



エネルギー 865kcal  
たんぱく質 34.9g  
脂質 62.1g

【30分】

プラス +1  
牛肉の胡麻焼きの「牛ハラミ切り落とし肉<味付>」を追加できます。

01 牛ハラミ切り落とし肉<味付> 1パック(100g) **238円**

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉の胡麻焼き				
牛ハラミ切り落とし肉<味付>		240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	5mm幅にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
油、塩コショウ 各		少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	5g
① マカロニエッグサラダ				
ローズハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	約10分塩茹で	40g	60g	80g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	かた茹で	1こ	1こ	1こ
② 白菜の煮浸し				
人参	細切り	20g	30g	40g
厚揚げ	湯通しし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
白菜	3cm幅に削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
A	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

### 作り方

③ 牛肉の胡麻焼き

- ①フライパンに油を熱して玉葱、ピーマン、キャベツを入れて炒め、塩コショウで調味して皿に移す。
- ②①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①を戻し入れ、サッと炒めて器に盛る。

① マカロニエッグサラダ

- ①胡瓜はサッと水洗いして余分な塩気を除き、水気を絞る。
- ②ポウルに①とローズハム、マカロニを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。玉子を粗く切ってざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

② 白菜の煮浸し

- ①鍋にだし汁と人参、Aを入れて煮立て厚揚げ、白菜を加えて煮る。火が通ったらそのまましばらく置き、器に盛る。

# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとくたくで変更メニューをご利用の場合、カット無しの材料で価格は通常料金となりますのでご了承下さい。

1月10日(火) ~ 1月15日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/417Kcal ■蛋白質/25.5g ■脂質/16.1g

### 豚肉とキャベツのあんかけ風

作り方

#### ■豚肉とキャベツのあんかけ風

- ①キャベツはせん切りにし、水にさらしてパリッとさせ、水けをきる。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③にんじん、ザーサイは細切りにする。
- ④中華なべに油を熱して②をいため、さらに③を加え、いため合わせる。
- ⑤④に①を入れて煮立て、水溶きかたくり粉を入れとろみをつけ、仕上げにごま油を落とす。
- ⑥皿に①を盛り、⑤をかける。

#### ■かにかまチヂミ

- ①かにかまぼこは細く裂き、青ねぎはザク切りにする。
- ②卵(量は加減して下さい)と③を混ぜ合わせて生地を作る。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を半分流し入れ、①を均等に並べ、更に残りの②をかけて両面焼く。火が通ったら④をつけていただく。

お買得なMEMO  
●中華スープの素  
●酒 ●かたくり粉  
●小麦粉 ●許  
●ごま油



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉とキャベツのあんかけ風			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
味付けザーサイ	30g	45g	60g
スープ	1C	1 1/2C	2C
酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
かたくり粉	適量	適量	適量
ごま油	少々	少々	少々

材 料	2人用	3人用	4人用
●かにかまチヂミ			
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	1個	1個	1個
小麦粉	1/2C	3/4C	1C
水	1/2C	1/2C	2/3C
塩	少々	少々	少々
許、しょうゆ(各)	適量	適量	適量
ごま油	少々	少々	少々

■味付けザーサイ・小麦使用 かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/16.5g ■脂質/32.0g

### 牛肉じゃが

作り方

#### ■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは4つ割りにし、水に放す。
- ②たまねぎはくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- ③なべに油を熱して牛肉をいため、①、②を加えて更にいため、④を加えてアクを取り、落とし蒸をして煮る。
- ④③にブツ切りにしたさやいんげんを加え、ひと煮する。

#### ■いりたまサラダ

- ①卵はマヨネーズを入れて溶き、炒り卵を作る。
- ②サラダ用菜は好みにちぎり、青ねぎは小口切りにする。
- ③①、②を盛り合わせ、ドレッシングであえる。

●みりん  
●ドレッシング  
●マヨネーズ  
●酒



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉じゃが			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	3個	5個	6個
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
砂糖	大3/4	大1 1/2	大1 1/2
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1 1/2
水	2C	3C	4C

材 料	2人用	3人用	4人用
●いりたまサラダ			
卵	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	適量	適量	適量
ドレッシング	適量	適量	適量