

2023. 1. 16 (月) ~ 1. 22 (日) の献立

とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



T-POINT
貯まる!使える!

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



あなたとのふれあいを
をたいせつに……



0120-17-4931
イーナ ショクザイ

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

1/16 チーズハンバーグ 野菜サラダ



エネルギー
589kcal
たんぱく質
32.5g
脂質
33.0g



先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2C	2/3C	1C
A	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
B	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
パセリ	塩、葱、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2C	3C	4C
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

作り方
② チーズハンバーグ
①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
②大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。
① 野菜サラダ
①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

1/17 豚ロース味噌漬け焼き 南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー
482kcal
たんぱく質
29.9g
脂質
20.0g



豚ロース味噌漬け焼きの「豚ロース味噌漬け」を追加できます。

01 豚ロース味噌漬け 1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚肩ロース味噌漬け		2枚	3枚	4枚
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
① 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
A	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(両量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 豚ロース味噌漬け焼き
①豚肉は焼き網等で焼く。
②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、①を盛り付ける。
① 南瓜のそぼろあん
①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。
②鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。
③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
④③を②の南瓜にかける。
南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

1/18 鶏肉の胡麻唐揚げ 冷やっこ・ひじきの炒め煮



エネルギー
523kcal
たんぱく質
33.6g
脂質
28.7g



カンタンアレンジレシピ
~辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!~
タイの調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズをプラス。つけながら食べてみましょう。

☆作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
※配合はあくまでも目安です!お好みで配合をかえて下さい!

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
A	酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	すりおろす	少々	少々	少々
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
B	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
白胡麻	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
ペーパータオル				
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
ドレッシング		2P	3P	4P
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
油揚げ	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
A	油揚げし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
いんげん	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	斜め切り	20g	30g	40g

作り方
① 鶏肉の胡麻唐揚げ
①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
②胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
④器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。
鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。
※ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。
③ 冷やっこ
①器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。
② ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合わせる。
②①を器に盛る。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせた分量でのお届けとなります。切り分けてお使いください。

※掲載の写真は調理例です。色付けの品は、セットには含まれておりません。ご家庭の調味料をご使用ください。

とくとくメニュー

1/19 さばの塩焼き



エネルギー
470kcal
たんぱく質
23.4g
脂質
26.2g



このメニューはワンプレートにしても見栄えが良いです！大皿と小皿を用意して小皿にそぼろ肉じゃがを入れ、大皿の上の方に置き、横にキャベツの即席漬けを置き、手前にさばを盛ってワンプレートにするのも見た目が変わってオススメです。

ゴマ油、片栗粉、ビニール袋

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参	せん切り	20g	30g	40g
A	塩	小1/4	小1/3	小1/2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
① そぼろ肉じゃが				
鶏挽き肉	油	40g	60g	80g
	酒	少々	少々	少々
	大1	大1と1/2	大2	
じゃが芋	乱切りにし水にさらす	約160g	約240g	約320g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
A	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	小1	小1と1/2	小2
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② さばの塩焼き
①ビニール袋にキャベツ、人参とAを入れてよく揉んで10分程度置き、皿に盛る。
②鯖は焼き網又はグリル等でこんがり焼き、①の手前に置く。

① そぼろ肉じゃが
①鍋に油を熱し、挽き肉と酒を入れてほぐしながら火にかけ、色が変わってきたら水気をきったじゃが芋、人参を加えてサッと炒め、だし汁とAを加えて中火で10分程度煮る。
②じゃが芋に火が通ったらグリーンピースを加え、サッと煮て味をなじませ、水溶性片栗粉でとろみをつけて器に盛る。

1/20 牛玉丼



エネルギー
912kcal
たんぱく質
24.2g
脂質
35.3g



「胡麻」は体にも美容にも良い料理の名脇役！肝機能の向上作用や二日酔い防止に効果があるのでアルコールを多飲するときにはもってこいの食材です。

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼				
牛バラスライス肉	薄切り	100g	150g	200g
玉葱	油	小1こ	2/3こ	1こ
	少々	少々	少々	少々
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
	適宜	適宜	適宜	
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株	1/7株	1/6株
	醤油	少々	少々	少々
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
A	だし汁	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

作り方

③ 牛玉丼
①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。
Aを入れて煮詰め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② コロッケ
①コロッケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

① 白菜の胡麻醤油かけ
①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
②白胡麻とAを混ぜ合わせる。
③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

1/21 ジャンボオムレツ



エネルギー
521kcal
たんぱく質
23.6g
脂質
28.3g



「ジャンボオムレツ」は多種食材がたっぷり入った人気メニューです。中の具材がポロポロなのが気になる方は①に水溶性片栗粉で全体にとろみをつけると具材がしっとりとして食べやすくなります。

ケチャップ、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 ジャンボオムレツ				
合挽き肉	みじん切り	50g	75g	100g
玉葱	1/2こ	2/3こ	1こ	
じゃが芋	約180g	約270g	約360g	
★人参	さいの目切りにし茹でる	20g	30g	40g
油、塩コショウ 各	少々	少々	少々	
	少々	少々	少々	
卵	2こずつ溶いておく	4こ	6こ	8こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ケチャップ	適宜	適宜	適宜	
	適宜	適宜	適宜	
① スパゲティサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	湯を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
胡瓜	せん切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
塩	少々	少々	少々	
	少々	少々	少々	
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
マヨネーズ	大2	大3	大4	
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜		少々	少々	少々
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
パセリ<乾燥>	少々	少々	少々	

作り方

③ ジャンボオムレツ
①フライパンに油を熱して挽き肉を入れて炒め、色が変わる前に玉葱を加えて更に炒める。じゃが芋、人参を加えて全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
②フライパンに油を熱して卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて巻き終わりが下になるようにする。
③器に水気をきったキャベツを置き、②を盛り付け、ケチャップをかけて頂く。

① スパゲティサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、水気をきった人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

② コンソメスープ
①鍋にベーコンを入れて炒め、更に白菜を加えて炒める。
②①に水と固形スープを加えて煮立て、塩コショウで調味し、器に注いでパセリを散らす。

1/22 酢豚



エネルギー
464kcal
たんぱく質
22.9g
脂質
21.7g



夕食が中華メニューの日には魚の煮付けに白和え、葉野菜の炒め物等のメニューをお昼に！胃腸にやさしい組み合わせで...

片栗粉、油、ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 酢豚				
豚肩ロース角切り肉	一口大	140g	210g	280g
醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2	
	適宜	適宜	適宜	
片栗粉	適宜	適宜	適宜	
玉葱	乱切り	小1こ	2/3こ	1こ
筍		100g	150g	200g
人参	乱切りし下茹で	60g	90g	120g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
生椎茸	1/4に切る	2枚	3枚	4枚
油	適宜	適宜	適宜	
	適宜	適宜	適宜	
A	砂糖	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酢、ケチャップ 各	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	水	1/3C	1/2C	2/3C
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
② 焼きギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	少々	少々	少々	
A	だし汁、酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

作り方

① 酢豚
①豚肉は数ヶ所浅く切り目を入れ、醤油、酒を振り混ぜ、下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
②フライパンに油を熱して玉葱を炒め、①、筍、人参、ピーマン、椎茸を加えて更に炒める。
③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めてとろみをつけ、皿に盛る。

② 焼きギョーザ
①Aを混ぜ合わせてたれを作る。
②ギョーザは油を熱したフライパンで焼き、皿に盛り、①につけて頂く。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせた分量でのお届けとなります。切り分けてお使いください。 ※掲載の写真は調理例です。 ■色付きの品は、セットには含まれておりません。ご家庭の調味料をご使用ください。

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16日(月) ~ 1月22日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/235Kcal ■蛋白質/19.7g ■脂質/13.3g

豚肉としめじのガーリック炒め

●酒または白ワイン
●酢
●ごま油
●こしょう

30分

豚肉としめじのガーリック炒め

- しめじは根元を切り落として、食べやすい大きさにほぐす。にんじん(千切りサラダに一部使用)は3cmの長さの短冊に切る。
- にんにくは薄切り、赤とうがらしは種をとり輪切りにしてフライパンで油を熱しいため、カリッとなったら取り出す。
- ②のフライパンに豚肉と酒または白ワインを入れて白くなるまでいためる。
- 人参としめじを加え、Aで調味する。最後に②のにんにくと赤とうがらしを散らす。

千切りサラダ

- 野菜を千切りにして、水にさらす。
- ①の水分をきってBであえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉としめじのガーリック炒め			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
しめじ	1P	2P	2P
にんじん	小1本	1本	1本
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
酒または白ワイン	適量	適量	適量
A しょうゆ、塩(各)	適量	適量	適量
●千切りサラダ			
だいこん	80g	120g	160g
きゅうり	1本	1本	2本
にんじん(千切り用)	少々	少々	少々
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
酢	大1	大1½	大2
ごま油	大1	大1½	大2

(F2)メニュー



■熱量/391Kcal ■蛋白質/20.7g ■脂質/24.4g

牛肉のいためもの

●酒
●かたくり粉
●中華スープの素
●こしょう
●オイスターソース

35分

牛肉のいためもの

- 牛肉は細く切り、④で下味をつける。
- ピーマン、たけのこも細く切る。
- 中華なべに油を熱して①をほぐすようにしていため、②、もやしを加えていため合わせ、⑥を加えからめる。

にらたまスープ

- なべに⑥を煮立てて水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ①に溶き卵を流し入れ、ふんわりと浮いてきたらザク切りのにらを加えてひと煮する。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のいためもの			
牛肉(もも)	140g	210g	280g
もやし	100g	150g	200g
ピーマン	2個	3個	4個
たけのこ	適宜	適宜	適宜
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1½	大2
B しょうゆ	大1	大1½	大2
オイスターソース	適量	適量	適量
●にらたまスープ			
卵	1個	2個	2個
にら	適宜	適宜	適宜
C スープ	2½C	3¾C	5C
D 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量