

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。

T-POINT
貯まる! 使える!



あなたとのふれあいを
たいせつに……



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

※手厚はお電話にお電話下さい!!

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

0120-17-4931
イーナ ショクザイ

1/23 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー
921kcal
たんぱく質
33.8g
脂質
39.6g



※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け		200g	300g	400g
卵		2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹でる	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素(顆粒)		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油、ゴマ油	各 小1/2	各 小2/3	各 小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② わかめスープ
①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加える。
②再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、火を止めてゴマ油を加える。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

1/24 麻婆豆腐 春巻き・中華スープ



エネルギー
526kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
31.3g



カンタンアレンジレシピ
~大人の麻婆豆腐~
仕上げに辛味をプラスして、大人用に...
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD! お酒のおつまみに!

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みに加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ(顆粒)		小1/2	小2/3	小1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4こ	6こ	8こ
サニーレタス又はグリーンソープ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
	ぼん酢、油	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 麻婆豆腐
①フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)を香り立つまで炒める。
②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。
③②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。

② 春巻き
①春巻きは油で色よく揚げる。
②器に水気をきったサニーレタス又はグリーンソープを敷き、①を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

1/25 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め 南瓜の煮物



エネルギー
509kcal
たんぱく質
35.0g
脂質
24.3g



カンタンアレンジレシピ
~鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを
タイ風にリメイク!
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油	各 少々	各 少々	各 少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	3/4C	1C	1と1/2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
②①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

① 南瓜の煮物
①鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
②7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

1/26 木 きれいの煮付け

豚じゃが・胡麻酢和え

エネルギー 484kcal
たんぱく質 35.9g
脂質 7.1g

【30分】

きれいの煮付けの「切かれい」を追加できます。

01 切かれい 1切 **135円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きれいの煮付け				
切かれい	薄切り	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
A	水	3/4C	1C	1と1/2C
	砂糖、みりん、酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
① 豚じゃが				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
じゃが芋	くし形切り	約250g	約370g	約500g
玉葱	油	小1こ	2/3こ	1こ
A	だし汁	少々	少々	少々
	砂糖、酒 各	1と1/3C	2C	2と2/3C
③ グリンピース	塩茹で	大2	大3	大4
塩茹で	塩	10g	15g	20g
④ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
白胡麻	塩	5g	9g	9g
A	酢	小1/6	小1/5	小1/3
	だし汁、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
		大2/3	大1	大1と1/3

作り方

② きれいの煮付け

- ① 鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
- ② ①にきれいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。
- ③ 器に②を盛り付ける。

① 豚じゃが

- ① 鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。
- ② ①にAを加えて中火で煮含める。
- ③ 器に②を盛り、グリンピースを散らす。

④ 胡麻酢和え

- ① 白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。
- ② 器に①を盛り付ける。

1/27 金 牛肉のおろし焼き

いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物

エネルギー 381kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 17.4g

【40分】

牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
A	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	油	少々	少々	少々
④ 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
④ 大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
A	酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
⑤ すり胡麻	塩	少々	少々	少々
⑤ 生わかめ	水で戻しザク切り	3.6g	5.5g	5.5g
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
A	だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
⑥ グリンピース	うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
		10g	15g	20g

作り方

③ 牛肉のおろし焼き

- ① 牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
- ② 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷いて①を盛り、大根をのせる。

② いんげんの胡麻酢だれ

- ① 水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

① 切干大根の煮物

- ① 鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮含める。更にグリンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

切干大根は急ぐときにははるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5~10倍の量に膨れます。この作業はお子様には...科学的芽が開くかも?

1/28 土 八宝菜

揚げシューマイ

エネルギー 322kcal
たんぱく質 20.7g
脂質 14.8g

【30分】

「きくらげ」は、形が人間の耳に似ていることから木耳(きくらげ)と書きますが、寒天質で歯ざわりがくらげに似ていることから木水母(きくらげ)と書くこともあります。

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 八宝菜				
豚モモ薄切り肉	一口大	80g	120g	160g
A	醤油、酒 各	小1	小1と1/2	小2
	食べやすく切る	40g	60g	80g
② いか下足	水で戻し細切り	少々	少々	少々
② きくらげ	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
② 白菜	短冊切り	40g	60g	80g
② 人参	くし形切り	60g	90g	120g
② 筍	油	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
② 玉葱	水	少々	少々	少々
A	醤油	1/2C	3/4C	1C
	酒	大1/2	大2/3	大1
③ 中華味<顆粒> さや豆	斜めに半分に切る	小1	小1と1/2	小2
A	片栗粉(同量の水で溶く)	10g	15g	20g
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
② 揚げシューマイ				
シューマイ	油、ぼん酢 各	6こ	9こ	12こ
		適宜	適宜	適宜

作り方

① 八宝菜

- ① 豚肉は醤油、酒で下味をつける。
- ② フライパンに油を熱して①、いかを入れて炒め、きくらげ、白菜、人参、筍、玉葱を加え、更に炒め合わせる。Aと中華味、さや豆を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ ②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にゴマ油を回し入れ、器に盛り付ける。

② 揚げシューマイ

- ① シューマイは油で揚げて皿に盛り、ぼん酢等で頂く。

1/29 日 鶏肉の治部煮

野菜サラダ・味噌汁

エネルギー 624kcal
たんぱく質 30.2g
脂質 28.5g

【40分】

「治部煮」は本来は鴨を使った煮物ですが鶏肉でアレンジしています。煮合わせる材料は舞茸や椎茸、ほうれん草など冷蔵庫にある残りものでもOK!肉も牛肉や豚肉に替えても◎

片栗粉、練りわさび(お好み)、ドレッシング(お好み)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の治部煮				
鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
② 厚揚げ	片栗粉	適宜	適宜	適宜
② 里芋	満遍しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
② しめじ	石突きを落としほぐす	100g	150g	200g
A	だし汁	1/2P	2/3P	1P
	みりん、酒、醤油 各	1と1/2C	2と1/4C	3C
B	砂糖	大2	大3	大4
	練りわさび	大1	大1と1/2	大2
③ さや豆	だし汁	10g	15g	20g
A	酒、醤油、みりん 各	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
④ 野菜サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
④ キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
④ 大葉	せん切りにし水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
④ 人参	せん切りにし水にさらす	20g	30g	40g
A	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
③ 油揚げ	満遍しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
A	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
④ 葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

① 鶏肉の治部煮

- ① 鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。
- ② 別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返しながらかける。
- ③ 器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みで練りわさびを添える。

③ 野菜サラダ

- ① 野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。
- ② 器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② 味噌汁

- ① 鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて火にかける。
- ② 白菜に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ③ 器に②を注ぎ、葱を散らす。

【★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。 ■色付きの量は、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

※カットとくど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23日(月) ~ 1月29日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/315Kcal ■蛋白質/22.3g ■脂質/12.9g

豚肉のしそごま照り焼き

作り方

■豚肉のしそごま照り焼き

- ① 胛しそは色紙切りにし、白ごまと共にバット等に広げる。
- ② 豚肉はAをもみ込み、①の上を広げてのせ、表面に胛しそとごまがつくように押さえる。
- ③ ししとうは切り込みを入れる。
- ④ フライパンに油を熱して③を焼き、皿に取る。
- ⑤ ④に油を足して②を両面焼き、⑥を加えてからめる。
- ⑥ ⑤にゆでてザク切りにしたキャベツを添える。

■煮物

- ① しらたきは下ゆでをし、2~3か所包丁を入れる。
- ② れんごんは薄切りにし、酢水に放す。
- ③ ①、②は⑥で煮る。



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のしそごま照り焼き			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
胛しそ	4枚	6枚	8枚
ししとう	2本	3本	4本
キャベツ	適宜	適宜	適宜
白ごま	少々	少々	少々
A ししとう、酒(各)	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
B みりん	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1	小1 1/2	小2
●煮物			
しらたき	100g	150g	200g
れんこん	60g	90g	120g
C ししとう、みりん(各)	大1	大1 1/2	大2
だし汁	1/3C	1/2C	2/3C
酢	少々	少々	少々

(F2)メニュー



■熱量/477Kcal ■蛋白質/21.0g ■脂質/28.3g

ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

作り方

■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

- ① ハンバーグの種は一口大にまとめてフライパンで焼き、④を加えて煮からめる。
- ② 食べやすく切ったアスパラガス、にんじん(サラダに一部使用)はゆでる。
- ③ なべで⑥をあたため、マッシュポテトを加えて練り合わせる。
- ④ 耐熱容器に①~③を入れ、マヨネーズをかけてオーブントースターでマヨネーズに焼き目がつくまで焼く。

■チーズサラダ

- ① スティックチーズ、にんじんは細切りにする。
- ② サラダ用菜は食べやすく切り、①と共に盛り合わせてドレッシングをかける。



材 料	2人用	3人用	4人用
●ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き			
ハンバーグの種♥	200g	300g	400g
グリーンアスパラガス♥	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
マッシュポテト♥	40g	60g	80g
A ケチャップ、ソース(各)	適宜	適宜	適宜
水	2/3C	1C	1 1/3C
B 牛乳	1/3C	1/2C	2/3C
バター	小2/3	小1	小1 1/3
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
●チーズサラダ			
スティックチーズ	2本	3本	4本
にんじん(マヨネーズ等10~15%使用)	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜
■ハンバーグの種・小麦、乳、卵使用 スティックチーズ・乳使用			