

2023. 3. 27 (月) ~ 4. 2 (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
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

3/27 月 チキンピラフ



エネルギー
965kcal
たんぱく質
25.1g
糖質
29.9g



ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、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
① チキンピラフ				
鶏モモ肉	2cm角に切る 油、塩 各	60g 少々	90g 少々	120g 少々
ニンニク	} みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
米	洗ってザルに上げる 塩コショウ	1と1/2合 少々	2と1/4合 少々	3合 少々
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	バター	270cc	405cc	540cc
	ケチャップ	大1/2	大2/3	大1
	サツと塩茹で	大2	大3	大4
ミックスペジタブル		30g	45g	60g
③ かにクリームコロッケ		4こ	6こ	8こ
かにクリームコロッケ	油	適宜	適宜	適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切りにしサツと茹でる	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	4g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

① チキンピラフ
①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。
②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。
③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。
④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。
⑤炊き上がったらバター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

③ かにクリームコロッケ
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがり色づくまで揚げる。
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。

② 竹輪とわかめのサラダ
①胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①、水気をきったわかめ、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

3/28 火 豚肉の味噌焼き



エネルギー
439kcal
たんぱく質
26.0g
脂質
28.0g



豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
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	1/2枚	2/3枚	1枚
① がんもと大根の煮物				
がんも	半分切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちょう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方

② 豚肉の味噌焼き
①フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
③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き、②を盛って①を添える。

① がんもと大根の煮物
①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。
②器に①を盛る。

3/29 水 鶏肉のプルコギ



エネルギー
500kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
31.0g



鶏肉のプルコギの「鶏モモ肉」を追加できます。
04 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のプルコギ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	} すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	酒、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
		適宜	適宜	適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

作り方

③ 鶏肉のプルコギ
①ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みに加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。

② 蒸しシューマイ
①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

① わかめとしらすのゴマ油炒め
①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みに加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきって加え、更に炒め合わせる。
②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

【★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。

3/30 木 白身魚のチーズ焼き
ポテトサラダ・鶏団子のお吸い物



エネルギー
423kcal
たんぱく質
28.0g
脂質
20.3g



プラス
+1
05 ホキ切身
1切
155円

小麦粉、バター、マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のチーズ焼き				
ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
小麦粉	小麦粉に混ぜる	10g	15g	20g
粉チーズ	小麦粉	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
ホールコーン		50g	75g	100g
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/4株	1/3株	1/2株
	バター	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ、塩 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
人参	いちよう切りにし塩を振る	20g	30g	40g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 鶏団子のお吸い物				
鶏挽き肉	溶きほぐす	60g	90g	120g
卵		1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A	大1/2	大2/3	大1
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	味噌	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油	小2/3	小1	小1と1/3
	B			
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	醤油	小2/3	小1	小1と1/3
	調味切り	1/2本	2/3本	1本
葱				

③ 白身魚のチーズ焼き
①フライパンに油を熱し、ホキに小麦粉(粉チーズ入り)をまぶし、両面をこんがり焼き、取り出す。
②①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。

① ポテトサラダ
①人参、胡瓜は塩もみ後、サッと洗って絞る。
②じゃが芋は茹でて茹であがったら鍋の湯を捨て、弱火で鍋をゆすりながら余分な水分を除き、粉ふき芋にする。(好みで漬す)
③①②をマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 鶏団子のお吸い物
①ボウルに鶏挽き肉とA、卵を入れて粘りが出るまで混ぜる。
②鍋にだし汁とBを入れて加熱し、煮立ったら①の種を丸めながら加える。途中アクを取り除く。
③つくねに火が通ったら器に注ぎ、葱を散らす。

3/31 金 麻婆茄子
塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー
355kcal
たんぱく質
17.8g
脂質
14.0g



茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g
茄子		2本	3本	4本
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク	油	適量	適量	適量
豆板醤	※好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A	3/4C	1C強	1と1/2C
	水	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	赤味噌	小1	小1と1/2	小2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
グリーンピース	片栗粉(少量の水で溶く)	10g	15g	20g
		大1/2	大2/3	大1
② 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	ゴマ油	少々	少々	少々
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉	醤油	1玉	1と1/2玉	2玉
青のり		小1/2	小2/3	小1
		1/2P	1/3P	1P
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	A	2C	3C	4C
	水	小1/2	小2/3	小1
	醤油	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々

① 麻婆茄子
①Aは混ぜ合わせておく。
②茄子は油で素揚げする。
③フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
④③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

③ 塩焼きそば
①フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
②①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

② わかめスープ
①鍋に水と鶏がらスープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味し、器に注ぐ。

4/1 土 ビーフ焼きカレー
マカロニサラダ・コンソメスープ



エネルギー
1004kcal
たんぱく質
27.4g
脂質
46.2g



カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいにより玉子を混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン<赤>、ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ビーフ焼きカレー				
牛バラスライス	一口大	80g	120g	160g
	クッキングワイン<赤>	大1	大1と1/2	大2
	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
カレールー<甘口>	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A	40g	60g	80g
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	卵	480g	720g	960g
		2こ	3こ	4こ
シュレットチーズ		30g	45g	60g
② マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ローズハム	1枚	1と1/2枚	2枚	
人参	せん切り	20g	30g	40g
★貝割れ	根元を落とし半分は切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ コンソメスープ				
大根	せん切り	少々	少々	少々
かにかまぼこ	手で裂く	1本	1と1/2本	2本
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
		1/8P	1/6P	1/4P
	根元を落とし半分は切り水にさらす			

① ビーフ焼きカレー
①フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。
②①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールーを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調え、少し煮て火を止める。
③グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とす。卵の上にかぶせるようにチーズをかける。
④オーブンを300度で予熱し、卵が半熟になるまで6分程度焼く。
※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけください。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ローズハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ コンソメスープ
①鍋に水と固形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

4/2 日 オムレツ
南瓜煮・青菜のお浸し



エネルギー
591kcal
たんぱく質
33.2g
脂質
25.4g



※「南瓜」には、抗酸化作用のあるβ-カロテンに加えて「ビタミンE」は野菜の中でもトップクラス。人間の体にも効果的に働き、日焼けやシミなどの予防に。

ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ オムレツ				
合挽き肉		90g	140g	180g
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
人参	粗くみじん切り又はスライス	40g	60g	80g
ピーマン		1/2こ	2/3こ	1こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	塩を加え2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	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
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
① 南瓜煮				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約250g	約380g	約500g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A	大1と1/3	大2	大2と2/3
	砂糖、みりん 各	大2	大3	大4
	醤油	大2	大3	大4
いんげん	2〜3つに切る	40g	60g	80g
② 青菜のお浸し				
青菜	サッと茹でて3cm長さに切る	1/2束	2/3束	1束
厚揚げ	油抜きし食べやすい大きさに切る	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	小1	小1と1/2	小2
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3

③ オムレツ
①油を熱して挽き肉と玉葱、人参、ピーマンを合わせて炒め、塩コショウで調味する。
②フライパンに油を引いて卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したものをのせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添え、お好みでケチャップをかけて頂く。

① 南瓜煮
①南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。
②鍋に①とAを入れて加熱し、味が入ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

② 青菜のお浸し
①鍋にAを煮立て青菜と厚揚げを加えて煮る。青菜に火が通ったら火を止め、そのまま冷まして器に盛る。

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。

3月27日(月) ~ 4月2日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/17.1g ■脂質/14.2g

牛肉と根菜の中華いため



■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉はAで下味をつける。
- ②れんごんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コースローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、Bで調味する。

■コースロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と根菜の中華いため			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
れんごん♥	80g	120g	160g
ごま油	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリンピース♥	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(香)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B 砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量

●コースロー

キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん(中華、大めの一部使用)	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/339Kcal ■蛋白質/22.7g ■脂質/15.6g

豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え



■豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

- ①豚肉は食べやすく切り、Aで下味をつける。
- ②にんじん(みそ煮に一部使用)はせん切りにする。
- ③①にかたくり粉をまぶして多めの油でカリカリに焼く。
- ④Bでもやし、②を煮、野菜が柔らかくなったら細切りの絹さやを加えてサツと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、③にかける。

■みそ煮

- ①油揚げは熱湯をかけ、食べやすく切る。
- ②にんじんは半月切りにする。
- ③里芋、②はCで煮含め、途中①を加えて煮る。



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
もやし	100g	150g	200g
にんじん	小1本	1本	1本
絹さや♥	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(香)	少々	少々	少々
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
B 酒	小1/2	小3/4	小1
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
かたくり粉	適量	適量	適量
●みそ煮			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
里芋♥	200g	300g	400g
にんじん(カリカリ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
C みそ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	小1	小1 1/2	小2
しょうゆ	少々	少々	少々
水	1/2C	3/4C	1C