

2023. 4. 17(月)～4. 23(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



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。

※5人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

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
イーナ ショクザイ

4/17 ササミのパン粉焼き 胡瓜の酢物・かき玉汁



エネルギー
221kcal
たんぱく質
29.0g
脂質
6.1g



プラス
+1
05 鶏ササミ
1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大 塩コショウ	180g 少々	270g 少々	360g 少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2	大3	大4
	油	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 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振り しんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
② ササミのパン粉焼き
①ササミは塩コショウをする。
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。
① 胡瓜の酢物
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。
③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

4/18 牛肉とニンニクの芽の焼肉 ササミの和え物・スープ



エネルギー
361kcal
たんぱく質
33.9g
脂質
14.0g



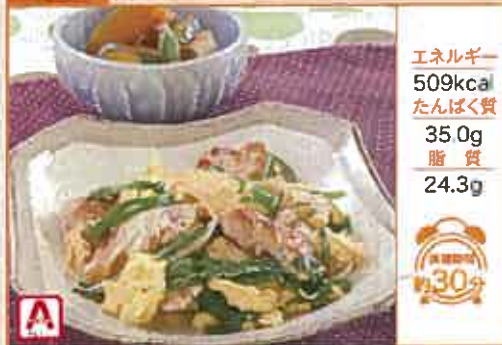
プラス
+1
05 牛肉とニンニクの芽の焼肉
1パック(110g) **298円**

ゴマ油

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				
牛肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	油	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
② ササミの和え物				
若鶏ササミ		60g	90g	120g
	A { 水	1/2C	3/4C	1C
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
胡瓜	乱切り	小1本	小1と1/2本	小2本
	B { 醤油、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	酢	大1と1/3	大2	大2と2/3
	塩、ゴマ油 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枚	1と1/2枚	2枚
① スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 水(ササミの茹で汁含む)	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	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、牛肩肉とニンニクの芽、玉葱をすばやく炒める。
②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。
② ササミの和え物
①鍋に水、A、ササミを加えて茹で、食べやすく裂く。(茹で汁はスープにも利用)
②Bを混ぜ合わせ、①のササミと胡瓜を10分程度漬け込む。
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を盛り付ける。
① スープ
①鍋に水(ササミの茹で汁も含む)、固形スープ、わかめを入れて煮立て、Aで味を調える。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

4/19 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	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	A { だし汁	3/4C	1C強	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

作り方
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。

【★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。

4/20 木 たらの胡麻焼き
筍の味噌煮・お吸い物



エネルギー 273kcal
たんぱく質 22.4g
脂質 10.0g

※先にたらを漬けておく、更に段取りよく調理できます。

※『胡麻』は大きく分けて白胡麻、黒胡麻、金胡麻の3種類。『白胡麻』は油の含有量が最も多く、胡麻油に適しています。『黒胡麻』はアントシアニンやリグナンを含み、栄養価に富んでいます。金胡麻のフラボノイドには抗菌作用があります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たら		2切	3切	4切
豆板醤	好みに加減する	1P	1P	1P
白胡麻<9g>	A〔酒、醤油 各〕	大1	大1と1/2	大2
キャベツ	油	1P	1と1/2P	2P
大葉		大1	大1と1/2	大2
① 筍の味噌煮	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
こんにゃく		1枚	1と1/2枚	2枚
葱	塩でもみ水洗いし茹でてちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
人参	塩	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	乱切り	100g	150g	200g
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ お吸い物				
とろろ昆布	だし汁	2枚	3枚	4枚
	塩	2C	3C	4C
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
	葱	小1/2	小2/3	小1
	小口切り	1/2本	2/3本	1本

② たらの胡麻焼き

- ①豆板醤をAで溶き、水気をふき取った鱈を10分程度漬けておく。
- ①の表面に白胡麻を押さえつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ③水気をきったキャベツと大葉を混ぜて器に盛り、手前に②を置く。

① 筍の味噌煮

- ①鍋にこんにゃくを入れて乾煎りし、だし汁、筍、人参を加えて煮る。
- ②人参が軟らかくなったら砂糖、みりんを加えて10分程度煮、味噌を入れて沸騰させないように煮含める。
- ③おろし際にグリーンピースを加えてひと混ぜし、器に盛る。

③ お吸い物

- ①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら塩と醤油で調味する。
- ②器にとろろ昆布を入れ、①を注ぎ、葱を散らす。

4/21 金 ポークソテーおろしソース
玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー 696kcal
たんぱく質 30.1g
脂質 23.8g

※『豚肉』におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
大根	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ぼん酢	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ	醤油	1/2P	2/3P	1P
	せん切りにし水にさらす	小1	小1と1/2	小2
② 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し	油	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① ポークソテーおろしソース

- ①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。
- ②大根にAを合わせてソースを作る。
- ③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

② 玉子とじゃこの炒飯

- ①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
- ②①のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。
- ③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。
- ④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

4/22 土 和風オムレツ
竹輪とほうれん草のバター醤油炒め・味噌汁



エネルギー 399kcal
たんぱく質 25.2g
脂質 21.2g

カンタンアレンジレシピ
～辛味プラスしたオムレツ!～
仕上げにラー油を!
ラー油の辛みが食欲を一段とそそります☆
レシピの通りにオムレツを盛り付けたら、食べる直前にラー油をお好みで振って頂きます。

片栗粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 和風オムレツ				
鶏挽き肉	油	60g	90g	120g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
★人参	せん切り	20g	30g	40g
生椎茸		1枚	1と1/2枚	2枚
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A〔醤油、みりん 各〕	大1/3	大1/2	大2/3
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
山芋	皮をむき酢水につけて約100g	約100g	約150g	約200g
卵	塩を加えて溶きほぐす	小2	小3	小4
	塩	4こ	6こ	8こ
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め				
竹輪	斜め切り	2本	3本	4本
ほうれん草	ザク切り	50g	75g	100g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P

② 和風オムレツ

- ①鍋に油を熱し、挽き肉を入れて炒め、火が通ったら玉葱、人参、生椎茸を加えてサッと炒める。だし汁とAを加えて煮、野菜が軟らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②山芋は水洗いし、卵の中にすりおろしてよく混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を等分にして流し入れ、半熟程度になったらクルクルと巻く。
- ④皿に③を盛り、①をかけて水気をきった貝割れを散らす。

① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め

- ①フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたらほうれん草と竹輪を入れて炒め、塩コショウと醤油で調味して器に盛る。

③ 味噌汁

- ①鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ②器に①を注ぎ、貝割れを添える。

4/23 日 中華丼
拌三絲



エネルギー 715kcal
たんぱく質 21.9g
脂質 17.9g

※野菜たっぷりの『中華丼』なので昼ごはんには卵や豆腐を使った主菜、オープンオムレツや豆腐ステーキなどの料理に。

ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 中華丼				
むぎえび	酒を振る	60g	90g	120g
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
人参	酒、油 各	少々	少々	少々
白菜	短冊切り	40g	60g	80g
玉葱	削ぎ切り	1/8株	1/7株	1/6株
鶏がらスープ<顆粒>	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	水	小1	小1と1/2	小2
	酒	1/2C	3/4C	1C
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	塩	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	小1/3	小1/2	小2/3
グリーンピース	茹でる	大2/3	大1	大1と1/3
ご飯		10g	15g	20g
		480g	720g	960g
① 拌三絲				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A〔砂糖又は塩〕	小1	小1と1/2	小2
	油	少々	少々	少々
春雨	3分位茹でる	30g	40g	60g
胡瓜	塩を振って板ずりし細切り	小2/3本	小1本	2/3本
	塩	少々	少々	少々
	酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
	ゴマ油	少々	少々	少々

② 中華丼

- ①フライパンに油を熱し、えびと豚肉を入れて炒め、火が通ったら人参、白菜、玉葱を加えて更に炒め、鶏がらスープとAを加えて煮立たせる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、グリーンピースを散らす。
- ②丼にご飯を盛り、①をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 拌三絲

- ①フライパンに油を熱し、卵を薄焼きにしてせん切りし、春雨は食べやすく切る。
- ②①、胡瓜、ロースハムを混ぜ合わせ、Bで和えて器に盛る。

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。

4月17日(月) ~ 4月23日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

肉野菜炒め



■熱量/476kcal ■蛋白質/15g ■脂質/36g

作り方

肉野菜炒め

- ①豚肉は食べ良く切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ネギは薄切り、人参・ピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら塩・コショウで調味する。

焼売

蒸気上がった蒸し器でシューマイを蒸す。
お好みで辛子醤油を添える。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
肉野菜炒め			
豚バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
ピーマン	1ヶ	2ヶ	3ヶ
サラダ油	大1/2	大1/2	大1
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

焼売

ポークシューマイ	6ヶ	9ヶ	12ヶ
辛子・醤油	各適量	各適量	各適量

■ポークシューマイ…小麦・乳使用

(F2)メニュー

牛肉じゃが



■熱量/409kcal ■蛋白質/27g ■脂質/14g

作り方

牛肉じゃが

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②じゃが芋・人参は乱切りにし、じゃが芋は水にさらして水けをきる。
- ③玉ネギはクシ形切りにする。
- ④しらたきは茹でてザク切りにする。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②・③を加えて炒め合わせる。全体に油が回ったらだし汁を注ぐ。
- ⑥煮立ったらアクを取り、④・⑤を加えて落とし蓋をして煮含める。

味噌汁

- ①長ネギは斜め切りにする。
- ②豆腐はさいの目切りにする。
- ③鍋にだし汁・①を入れて火にかけ、煮立ったら②を加えてひと煮してみそを溶き入れる。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
牛肉じゃが			
牛もも肉(スライス)	150g	230g	300g
じゃが芋	2ヶ	3ヶ	4ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	2ヶ
しらたき(200g)	1P	1P	1P
サラダ油	小1	大1/2	大2/3
だし汁	11/2C	21/4C	3C
④ 砂糖・醤油	各大2	各大3	各大4

味噌汁

長ネギ(又は青ネギ)	1/2本	1本	1本
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	—	1T	1T
だし汁	2C	3C	4C
みそ	大2	大3	大4