

2023. 5. 15 (月) ~ 5. 21 (日) の献立

# とくとくとくとメニュー

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……



**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

### 5/15 鶏肉の胡麻唐揚げ



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!お好みで配合を覚えて下さい!  
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
ニンニク	A { 酒、水 各 少々 塩コショウ 少々 すりおろす } B { 砂糖、みりん 各 少々 醤油 少々 }	大1 少々 大1/3 大1/2	大1と1/2 少々 大1/2 大2/3	大2 少々 大2/3 大1
白胡麻	片栗粉、油 各 適宜	4g	6g	8g
胡瓜	ペーパータオル			
★人参	ピーラーで縦にスライスする せん切り	小1本 20g	小1と1/2本 30g	小2本 40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁 20g	2/3丁 30g	1丁 40g
枝豆	塩茹でしサヤから出す	少々 2P	少々 3P	少々 4P
ドレッシング				
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 だし汁	少々 1C	少々 1と1/2C	少々 2C
いんげん	油抜きし短冊切り A { 醤油、みりん 各 少々 砂糖、みりん 各 少々 }	1/2枚 大1	2/3枚 大1と1/2	1枚 大2
	斜め切り	20g	30g	40g

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。  
② ①を器に盛る。

### 5/16 豚のたれ漬け焼肉



エネルギー  
344kcal  
たんぱく質  
26.3g  
脂質  
15.9g



豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。  
プラス1  
02 豚モモ味付肉 1パック(110g) **215円**

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
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
甘酢生姜	塩	少々	少々	少々
白胡麻	せん切り	15g	20g	30g
	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A { だし汁、醤油 各 少々 }	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

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 ボウルに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。

### 5/17 ふわとろエビチリソース



エネルギー  
369kcal  
たんぱく質  
20.3g  
脂質  
14.4g



「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単!炒めて絡めての2段階調理のみ!「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷりでも味もまるやかになります。  
ケチャップ、片栗粉、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
卵	A { 酒 少々 塩コショウ 少々 片栗粉 適宜 }	大1	大1と1/2	大2
豆板醤		少々	少々	少々
鶏がらスープ<顆粒>	溶きほぐす 好みで加減する	2こ	3こ	4こ
	1/2P	2/3P	1P	
	小1	小1と1/2	小2	
	1/3C	1/2C	2/3C	
	大1と1/2	大2と1/4	大3	
	大1	大1と1/2	大2	
	小1/3	小1/2	小2/3	
	少々	少々	少々	
	少々	少々	少々	
	1/2こ	2/3こ	1こ	
	少々	少々	少々	
② ギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	水	少々	少々	少々
	ぼん酢	大2	大3	大4
	適宜	適宜	適宜	
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

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、半熟状態で一旦取り出す。  
② ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)  
③ ①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。  
④ ③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。  
⑤ ④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。  
むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いすることで臭みと汚れがとれます。  
② ギョーザ  
① フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。  
② 皿に①をのせてぼん酢等で頂く。

【★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。



# とくとくメニュー

## 5/18 木 ロールキャベツ

### グリーンサラダ



エネルギー 278kcal  
たんぱく質 13.2g  
脂質 14.1g

40分

④ ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
ロールキャベツ				
固形スープ	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
		少々	少々	少々
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

### 作り方

① ロールキャベツ  
①鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。  
②①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。  
③器に②を盛り付け、パセリを散らす。

② グリーンサラダ  
①しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。  
②Aとレモン汁を混ぜ合わせる。  
③グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

## 5/19 金 あじのミラノソテー

### ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー 276kcal  
たんぱく質 23.6g  
脂質 12.4g

30分

② あじ切身 170円

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
粉チーズ	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
	パン粉	大3	大4と1/2	大6
	油	少々	少々	少々
いんげん		20g	30g	40g
ホールコーン		20g	30g	40g
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	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	みじん切り	少々	少々	少々

### 作り方

③ あじのミラノソテー  
①鯔に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。  
②フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。  
③器に①を盛り付け、②を添える。

① ハムサラダ  
①器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

② コンソメスープ  
①鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

## 5/20 土 肉じゃが

### いわしフライ・味噌汁



エネルギー 655kcal  
たんぱく質 22.9g  
脂質 36.6g

40分

③ 牛バラスライス肉 190円

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラスライス肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りにし茹でる	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	3/4こ	1こ	1と1/2こ
人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ いわしフライ				
いわしフライ		2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
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
★玉葱	5mm幅にスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
油揚げ	油抜きし半分に切り短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

### 作り方

① 肉じゃが  
①鍋に油を熱して糸こんにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。  
②牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。  
③②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

③ いわしフライ  
①いわしフライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。  
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き、①を盛る。

② 味噌汁  
①鍋にだし汁、玉葱を入れて加熱し、煮立ったら油揚げ、わかめを加える。  
②沸騰したら火を弱め、玉葱が透き通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
③器に②を注ぐ。

## 5/21 日 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め

### 揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ



エネルギー 541kcal  
たんぱく質 26.1g  
脂質 40.8g

40分

② 鶏モモ肉 155円

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	A { マヨネーズ	50g	75g	100g
	酒	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	七味	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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
人参	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

### 作り方

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め  
①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。  
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2〜3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくすみます)  
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。  
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ  
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。  
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

【★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

※カットとと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。

5月15(月) ~ 5月21日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.8g ■脂質/20.4g

### 牛肉野菜炒め



#### ■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ②なべに油を熱し、卵をいため、半熟になったらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、④で調味し、②を戻しいため合わせる。

#### ■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。

お買い得 MEMO  
●酒  
●中華スープの素  
●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉野菜炒め</b>			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽♥	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1/2	大2強	大3
酒	大1	大1/2	大2
スープ	小2	小3	小4
<b>●桜えびあえ</b>			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび♥	少々	少々	少々
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

## (F2)メニュー



■熱量/434Kcal ■蛋白質/22.1g ■脂質/25.3g

### 豚肉ときのこのおろし焼き



#### ■豚肉ときのこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、Aをふる。
- ②しめじ、えのきだけは根元を切り、小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱して①を焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足して②をいため、Aで調味して③の上のせる。
- ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてぼんずしょうゆをかける。

#### ■マヨネーズあえ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②かにかまぼこはブツ切りにする。
- ③①、②は⑥であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。

お買い得 MEMO  
●こしょう  
●ぼんずしょうゆ  
●マヨネーズ



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉ときのこのおろし焼き</b>			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
大根	100g	150g	200g
しめじ	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ぼんずしょうゆ	適宜	適宜	適宜
<b>●マヨネーズあえ</b>			
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	1/2P	1P	1P
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用