

2023. 6. 5 (月) ~ 6. 11 (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。

**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	5,760円	1,050円
3人前	6,250円	7,500円	1,350円
4人前	7,600円	9,120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

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

**0120-17-4931**  
イーナ ショクザイ

**6/5 月** 手作りチーズメンチカツ  
ひじきの炒め煮

エネルギー 511kcal  
たんぱく質 30.0g  
脂質 30.0g

プラス+1  
手作りチーズメンチカツの「ハンバーグの種」を追加できます。  
**01** ハンバーグの種 1パック(120g) **210円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	大1	大1と1/2	大2
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 ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 手作りチーズメンチカツ

- ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
- 器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
- 皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。

① ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
- 煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加え、サッと煮て器に盛る。

**6/6 火** 豚バラ肉の塩だれ焼肉  
くずし豆腐の香味和え

エネルギー 621kcal  
たんぱく質 21.6g  
脂質 46.5g

プラス+1  
豚バラ肉の塩だれ焼肉の「豚バラ塩だれ焼肉用」を追加できます。  
**02** 豚バラ塩だれ焼肉用 1パック(100g) **195円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉				
豚バラ塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
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 くずし豆腐の香味和え				
絹豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁
トマト	一口大	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
大葉	せん切りにし水にさらす	2枚	3枚	4枚
	ゴマ油、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	A 砂糖	小1/2	小2/3	小1
	酢	小1	小1と1/2	小2
① 南瓜の揚げ浸し				
南瓜	5mm幅にスライス	約140g	約210g	約280g
	油	適宜	適宜	適宜
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉

- フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
- 豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。
- 皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

塩だれ焼肉は網焼きにしてもGood!!

② くずし豆腐の香味和え

- ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ボウルにスプーンでくずした豆腐、トマト、水気をきった大葉を入れ、混ぜ合わせて器に盛り、①をかけて頂く。

① 南瓜の揚げ浸し

- 鍋にAを煮立てる。
- 鍋に油を中温(170度)に熱し、南瓜をカラリと素揚げにし、器に盛って①をかけ、かつお節を散らす。

**6/7 水** 鶏肉のパリパリ焼き  
切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ

エネルギー 524kcal  
たんぱく質 25.4g  
脂質 35.3g

プラス+1  
鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。  
鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
	A 酒、オリーブオイル 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
ホールコーン		40g	60g	80g
	塩、バター 各	少々	少々	少々
★パセリ		少々	少々	少々
タルタルソース		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2/3C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	いちちょう切り	40g	60g	80g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

③ 鶏肉のパリパリ焼き

- 鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
- グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
- 鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。
- ②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

① 切り昆布の煮物

- 鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

② マカロニと野菜のスープ

- 鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

【★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

## 6/8 木 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ば肉じゃがを入れ、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違ってオススメです。

ゴマ油、片栗粉、ピニール袋

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
		適宜	適宜	適宜
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	片栗粉(同量の水で溶く)	10g	15g	20g
		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ピ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くしながら火にかけ、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、水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛る。

## 6/9 金 ごま照りチキン



エネルギー  
565kcal  
たんぱく質  
33.7g  
脂質  
20.8g



ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。

**01 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

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
② ごま照りチキン				
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹で	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
A	酒、砂糖、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	5g	5g
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
A	ゴマ油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	醤油	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

**作り方**

② ごま照りチキン  
①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。  
②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。  
③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。  
④器に③を盛り、②を添える。

① 切干大根煮  
①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。  
②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

## 6/10 土 ボリューム豚汁



エネルギー  
441kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
17.1g



焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。

**02 焼き鳥モモ串**  
1パック(2本) **105円**

七味(お好みで)、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 ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
}	いちよう切り	少々	少々	少々
		40g	60g	80g
人参	半分切	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り	1/2枚	2/3枚	1枚
}	5mm幅に切る			
	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
}	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
}	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉	斜め切り	1玉	1と1/2玉	2玉
葱	七味	1/2本	2/3本	1本
③ 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

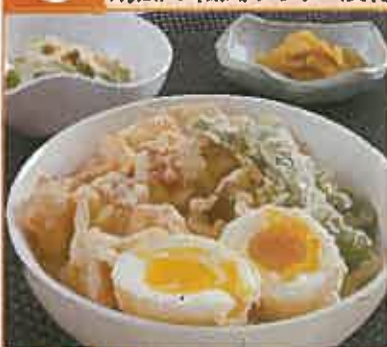
**作り方**

② ボリューム豚汁  
①鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。  
②碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

③ 焼き鳥  
①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

① はりはりサラダ  
①器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

## 6/11 日 赤魚の変わり天丼



エネルギー  
752kcal  
たんぱく質  
31.5g  
脂質  
25.0g



赤魚の変わり天丼の「赤魚角切り」を追加できます。

**04 赤魚角切り**  
1パック(100g) **228円**

最初に「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

天ぷら粉、油、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 赤魚の変わり天丼				
赤魚角切り		180g	270g	360g
★卵	鍋に湯を沸かし卵を入れ	2こ	3こ	4こ
	6分程度茹で			
ピーマン	食べやすい大きさに切る	1こ	1と1/2こ	2こ
★卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
A	冷水、天ぷら粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	だし汁	1/3C	1/2C	2/3C
	みりん、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
ご飯		480g	720g	960g
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	スライスし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
竹輪	スライス	1本	1と1/2本	2本
すり胡麻<3.6g>		1/2P	2/3P	1P
}	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 漬物				
つぼ漬け		40g	60g	80g

**作り方**

② 赤魚の変わり天丼  
①Aを鍋に入れて加熱し、煮詰めておく。  
②茹でた玉子を冷水にとり、殻をむく。  
③溶き卵+冷水と天ぷら粉が同量になるような衣を作る。  
④鍋に油を熱し、半熟玉子、ピーマン、赤魚の順に③をつけて揚げ、油をきる。  
⑤丼にご飯を盛って④を形よく盛り、①のつゆをまんべなくかける。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

**ポイント**  
衣をつけるときは、先に食材に小麦粉をまぶしてから衣をつけると衣がしっかり付き、油はねしにくくなります。

① 胡瓜の和風サラダ  
①胡瓜はサッと水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ボウルに竹輪、すり胡麻と①を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

# 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。

6月5(月) ~ 6月11日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/372Kcal ■蛋白質/24.6g ■脂質/19.4g

## 牛肉の柳川風

40分

作り方

### ■牛肉の柳川風

- ①ごぼうは笹がきにして水に放す。
- ②なべに①、Aを入れて煮、さらに牛肉を加えアクを取りながら煮、溶き卵を回し入れ、ふたをして火を止める。
- ③②の卵が半熟状になったら、サッと湯通しした絹さやをのせる。

### ■おひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ②①に③をかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉の柳川風</b>			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
ごぼう	80g	120g	160g
卵	2個	3個	4個
絹さや♥	少々	少々	少々
A   しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1	小1 1/2	小2
だし汁	1/2C	3/4C	1C
<b>●おひたし</b>			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
B   しょうゆ、だし汁(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/439Kcal ■蛋白質/29.2g ■脂質/17.9g

## 豚肉のスタミナ焼き

お買い物メモ

35分

作り方

### ■豚肉のスタミナ焼き

- ①豚肉は食べやすく切る。
- ②にんにくの芽はブツ切り、にんじん(煮物に一部使用)は細切り、たまねぎは薄いくし形に切る。
- ③①、②は④に漬け、油を熱したフライパンでいためる。

### ■煮物

- ①切り干し大根はぬるま湯で戻す。
- ②にんじんは乱切りにする。
- ③①、②、里芋は⑤で煮含める。
- ④熱湯にサッと通したオクラを③に添える。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉のスタミナ焼き</b>			
豚肉(もも)♥	200g	300g	400g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
しょうゆ	小1 1/2	小2 1/4	小3
酒、みりん(各)	大1/2	大3/4	大1
<b>●煮物</b>			
切り干し大根♥	20g	30g	40g
里芋♥	200g	300g	400g
にんじん(炒り焼きの一部用)	少々	少々	少々
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B   砂糖、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
だし汁	1/2C	3/4C	1C