

# 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

※お電話にてお気軽に電話下さい!

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

**6/26 月** チーズハンバーグ  
野菜サラダ

エネルギー 589kcal  
たんぱく質 32.5g  
脂質 33.0g

調理時間 約40分

★先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種に包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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 チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
A	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
B	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
パセリ				
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

② チーズハンバーグ

- ①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
- ②大きめのポウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
- ③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
- ⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
- ⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
- ⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ

- ①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

**6/27 火** 豚の生姜じょうゆ  
ポテトサラダ・味噌汁

エネルギー 467kcal  
たんぱく質 29.4g  
脂質 26.8g

調理時間 約30分

★カンタンアレンジレシピ  
～メインをミルフィーユカットに! 使いまわしテクニック!～

☆作り方☆  
豚肉に塩コショウをし、重ねてフライ衣をつけて揚げます。重ねる時に大葉やチーズを入れても美味しいです。少し取っておいて、次の日のお弁当や冷凍してお休みの日に解凍して卵でとじてカツ丼に!

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚の生姜じょうゆ				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	すりおろす	少々	少々	少々
A	醤油、酢 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	だし汁	大2	大3	大4
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
	じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	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
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 豚の生姜じょうゆ

- ①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
- ②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
- ③Aと生姜(好みに加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。
- ④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

① ポテトサラダ

- ①胡瓜は細切りにする。
- ②じゃが芋は好みで潰す。
- ③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② 味噌汁

- ①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、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、葱を散らす。

**6/28 水** さばの味噌煮  
キャベツとえびのサラダ・冷やしそうめん汁

エネルギー 568kcal  
たんぱく質 22.2g  
脂質 31.8g

調理時間 約40分

★カンタンアレンジレシピ  
～カレー味はみんな大好きな味!～  
万人受けするカレー味とマヨネーズ味! マヨネーズにカレーをプラスしてサラダと和えてみて下さい!

☆作り方(2人分)☆  
①マヨネーズ(大2)とカレー粉(小1/2)をよく混ぜる。  
②具材と①を和える。

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 さばの味噌煮				
さば	サッと湯通しする	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
A	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	酒	大2	大3	大4
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	味噌	大1	大1と1/2	大2
白葱	白髪葱にして水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
② キャベツとえびのサラダ				
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
むきえび	塩水で洗い水で洗う	30g	45g	60g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 冷やしそうめん汁				
そうめん		1束	1と1/2束	2束
A	だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	三つ葉	ザク切り	1/8束	1/6束

① さばの味噌煮

- ①鍋にAを入れて煮立て、生姜(好みに加減する)、さばを加えて煮る。
- ②味噌は煮汁で溶き、①に加えてとろみがつくまで煮詰め、器に盛って水気をきった白髪葱を添える。

② キャベツとえびのサラダ

- ①鍋に水と酒を入れて加熱し、沸騰したら塩を入れ、えびとキャベツ、人参を加えて茹でる。えびに火が通ったらザルにとり、醤油を混ぜて混ぜ、10分程度置く。
- ②①の水気をしっかり絞り、ポウルに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。

③ 冷やしそうめん汁

- ①Aをひと煮立ちさせて火を止め、10分位置いてこし、冷やしておく。
- ②そうめんは熱湯に入れ、沸騰するかしないか位の火加減で茹でてザルにとり、ぬめりがなくなるまで水で洗い、冷やしておく。
- ③器に②を盛り、①をかけて、三つ葉をのせる。

# とくとくメニュー

**6/29 木 鶏の味噌焼き**  
和風サラダ・雷こんにやく



エネルギー 361kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 20.7g

調理時間 約30分

① 鶏肉はグリルで焼いてもOK!! 焦げすぎるとはアルミホイルで覆うと焦げ目は付かず火だけ通ります。油を使わないのでカロリーダウンにもなります。

七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏の味噌焼き				
鶏もも肉<味噌漬け>	油	250g 少々	380g 少々	500g 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 和風サラダ				
大根	} せん切りにし水にさらす 根元を落とし半分に切る	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
貝割れ		1/2P	2/3P	1P
かつおパック		1P	1と1/2P	2P
ぽん酢		2P	3P	4P
① 雷こんにやく				
こんにやく	塩もみし水洗いする	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A 砂糖	小1	小1と1/2	小2
	みりん、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	七味	少々	少々	少々

**③ 鶏の味噌焼き**  
①鶏肉は油を熱したフライパンで焼き、食べやすく切る。  
②①を皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

**② 和風サラダ**  
①水気をきった大根、人参、貝割れを器に彩りよく盛り、かつお節のをせ、ぽん酢をかけて頂く。

**① 雷こんにやく**  
①こんにやくは両面に斜め格子の細かい切り目を入れ、一口大の角切りにし、水から茹でて煮立ったら2~3分火を通し、アグを抜く。  
②①を鍋に入れて強火にかけ、水気がなくなるまで乾煎し、油を足して更に炒める。  
③②にAを入れ、汁気がなくなるまで中火で煮、七味(好みに加減をする)を加えて火を強め、鍋を揺すりながら残った煮汁を絡めて器に盛る。

**6/30 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

調理時間 約30分

① ポークソテーおろしソース  
② 玉子とじゃこの炒飯

～チャーハンをタイ風に!～  
スイートチリソースを加えることでタイ風に仕上げにスイートチリソースをかけ、混ぜながら食べてみましょう。

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
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぽん酢		小1	小1と1/2	小2
	A 醤油	小1	小1と1/2	小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
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		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。

**7/1 土 薄切り肉のビーフカツ**  
大根サラダ・カレースープ



エネルギー 625kcal  
たんぱく質 16.3g  
脂質 47.0g

調理時間 約30分

② 薄切り肉のビーフカツ

プラス +1  
02 牛バラスライス 1パック(100g) **190円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、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 薄切り肉のビーフカツ				
牛バラスライス		160g	240g	320g
	塩コショウ	少々	少々	少々
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
	ケチャップ、ウスターソース 各	大1	大1と1/2	大2
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
③ 大根サラダ				
大根	} せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
水菜		4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
① カレースープ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
グリーンピース		2C	3C	4C
	水	10g	15g	20g
	塩コショウ	少々	少々	少々

**② 薄切り肉のビーフカツ**  
①牛肉を広げ、塩コショウを振って数枚を重ねる。(食べやすい大きさにカットしてもよい)  
②①に小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げます。  
③皿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、食べやすく切った②を盛り、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。

**③ 大根サラダ**  
①器に水気をきった大根と人参、水菜を混ぜて盛り合わせ、お好みのドレッシングをかけて頂く。

**① カレースープ**  
①鍋に油を熱し、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱を入れて炒め、全体に油が回ったらカレー粉を加えて軽く炒める。  
②①に水と固形スープを入れて野菜が軟らかくなるまで煮、グリーンピースを加え、再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めて器に盛る。

**7/2 日 ポテトオムレツ**  
スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー 544kcal  
たんぱく質 25.6g  
脂質 28.7g

調理時間 約40分

③ ポテトオムレツ

① スパゲティサラダ

② コンソメスープ

★『卵』は雑(ひな)がかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、ほぼ完全な栄養食品といえます。卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているのでそういった栄養素を含む野菜をプラスすると完璧!

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
③ ポテトオムレツ				
合挽き肉		70g	110g	140g
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
じゃが芋	さいの目切り	約100g	約150g	約200g
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
卵	2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	ケチャップ	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
① スパゲティサラダ				
ロースハム	半分に切り更に5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	熱湯に塩を加えて約7分茹でる	50g	75g	100g
胡瓜	せん切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
★人参	せん切りにし茹でる	30g	45g	60g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
ベーコン	} 1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜		少々	少々	少々
★人参		10g	15g	20g
固形スープ	拍子木切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

**③ ポテトオムレツ**  
①フライパンに油を熱し、挽き肉を入れて炒め、玉葱、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて更に炒める。全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。  
②フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて、巻き終わりが下になるようにする。  
③器に②を盛り、お好みでケチャップをかけ、水気をきったキャベツを添える。

**① スパゲティサラダ**  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ロースハム、①、人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

**② コンソメスープ**  
①鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加え、更に炒める。  
②①に人参、水と固形スープを加え、塩コショウで調味して器に注ぐ。

# 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。

## 6月26(月) ~ 7月2日(日)迄の期間中 選べるメニュー

### (F1)メニュー



### 牛肉の豆板醤焼き

●ごま油  
●酢

作り方

#### ■牛肉の豆板醤焼き

- ①牛肉は豆板醤、Aを合わせたたれにつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れている。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

#### ■即席漬け

- ①きゅうりは塩をまぶして板ずりをして洗い、水けをふく。
- ②①をすりこぎ棒等でたたき、一口大にちぎる。
- ③ごま油でせん切りのしょうが、桜えびをいため、⑥を加える。
- ④②に③をかけて冷蔵庫で冷やす。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉の豆板醤焼き</b>			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
豆板醤	少々	少々	少々
白ごま	少々	少々	少々
A   しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	適宜	適宜	適宜
<b>●即席漬け</b>			
きゅうり	1本	2本	3本
桜えび	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
B   酢、しょうゆ(各)	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	少々	少々	少々

### (F2)メニュー



### 鶏肉の和風いため

●酒  
●みりん  
●かたくり粉

35分  
TIME

作り方

#### ■鶏肉の和風いため

- ①鶏肉は一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②にんじん(とろみ煮に一部使用)は短冊切りにする。
- ③さやいんげんはブツ切りにする。
- ④油を熱したフライパンで①を焼き、②、③をいため合わせて⑥を加えてからめる。

#### ■大根と青菜のとろみ煮

- ①大根、にんじんは乱切りにする。
- ②かにかまぼこはほぐす。
- ③なべに①、②を入れ、蓋をして中火で煮る。
- ④③の野菜に火が通ったら②、ゆでてザク切りにした青菜を加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉の和風いため</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん	少々	少々	少々
A   しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ、砂糖(各)	大2/3	大1	大1 1/2
B   酒、みりん(各)	大2/3	大1	大1 1/2
<b>●大根と青菜のとろみ煮</b>			
かにかまぼこ	1本	2本	2本
大根	200g	300g	400g
にんじん(鶏肉のため一部使用)	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
だし汁	2C	3C	4C
C   塩	小1/2	小3/4	小1
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
かたくり粉	適宜	適宜	適宜

■かにかまぼこ…小1隻、乳、卵使用