

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

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

7/10 月 豚丼 ~目玉焼きのせ~
マカロニサラダ・わかめスープ

エネルギー 921kcal
たんぱく質 33.8g
脂質 39.6g

調理時間 約30分

※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け		200g	300g	400g
卵		2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹でる	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素(顆粒)		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油、ゴマ油 各	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼~目玉焼きのせ~

- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- 別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- 丼にご飯を盛り、①をのせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

👉 目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ

- ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② わかめスープ

- 鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加える。
- 再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、火を止めてゴマ油を加える。
- 器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

7/11 火 煮込みハンバーグ
グリーンサラダ

エネルギー 508kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 31.6g

調理時間 約30分

プラス +1
ハンバーグの種 1パック(120g) **210円**

バター、ケチャップ、クッキングワイン(赤)(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
	油	少々	少々	少々
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
	水	160cc	240cc	320cc
	ケチャップ	大4	大6	大8
	クッキングワイン(赤)又は酒	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1/3	大1/2	大2/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g	約200g
ホールコーン		30g	45g	60g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① グリーンサラダ				
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎりに水にさらす	2枚	3枚	4枚
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本	小1と1/2本	小2本
	油	大1と1/3	大2	大2と2/3
	酢、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
	砂糖	小1/4	小1/3	小1/2
	塩コショウ	少々	少々	少々

② 煮込みハンバーグ

- ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。
- 鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。
- フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。
- 器に②を盛り、③を添える。

① グリーンサラダ

- Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 皿に水気をきいたサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

7/12 水 牛肉豆腐
貝割れと大根の酢物

エネルギー 433kcal
たんぱく質 15.5g
脂質 25.7g

調理時間 約30分

プラス +1
牛切り落とし肉 1パック(100g) **185円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉豆腐				
牛切り落とし肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りし茹でる	1P	1と1/2P	2P
白菜	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株
豆腐	水気をきり食べやすく切る	1/2丁	2/3丁	1丁
葱	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	醤油	大3と1/2	大5と1/4	大7
	砂糖	大3	大4と1/2	大6
	酒	大1	大1と1/2	大2
② 貝割れと大根の酢物				
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
胡瓜	せん切り	小1本	2/3本	1本
大根		1/8本	1/7本	1/6本
	酢	大2	大3	大4
	砂糖、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々

① 牛肉豆腐

- 鍋に油を熱して牛肉と糸こんにゃくを入れて炒め、色が変わったらAを加え、白菜、豆腐、葱の火の通りにくい順に入れ、煮合せて器に盛る。

② 貝割れと大根の酢物

- ボウルにAを合わせて貝割れ、胡瓜、大根を加えて混ぜ合わせる。
- 器に①を盛り付ける。

【★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

7/13 木 あじフライ
厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー 459kcal
たんぱく質 29.5g
脂質 20.2g

調理時間 約30分

プラス1
あじフライ 1枚 **85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 あじフライ				
あじフライ		4枚	6枚	8枚
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 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	A だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

③ あじフライ
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント “とろろ”をすりおろす時は、おろしがねでなく、“すり鉢”ですると、きめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

7/14 金 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
揚げ茄子のおろしだけかけ・中華スープ



エネルギー 541kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 40.8g

調理時間 約40分

プラス1
鶏モモ肉 1パック(100g) **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	厚い部分を聞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
	A 塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	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けかけ				
茄子	縦半分にし横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

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けかけ
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。

7/15 土 豚肉の胡麻味噌焼き
大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え・汁ビーフン



エネルギー 437kcal
たんぱく質 26.6g
脂質 22.3g

調理時間 約30分

※『生姜』は1度に多くは食べられませんが、薬味や煮込み料理にぴったり。肉類と料理すれば肉が柔らかくなり、脂肪の消化を助けてくれます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の胡麻味噌焼き				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
白胡麻		9g	14g	18g
	A 味噌、みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	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 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え				
大根	千六本にし塩もみ	1/8本	1/7本	1/6本
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
② 汁ビーフン				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
ビーフン	5分程茹で器に盛る	30g	45g	60g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	A 水	2C	3C	4C
	酒、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 豚肉の胡麻味噌焼き
①豚肉に生姜(好みで加減する)をまぶす。
②ボウルに白胡麻とAを混ぜ合わせておく。
③フライパンに油を熱し、①をしっかりと炒める。
④火が通ったら②を回し入れて煮詰める。
⑤器に水気をきったキャベツを盛り、④を手前に盛る。

① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え
①大根と胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①とドレッシングを入れて和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 汁ビーフン
①鍋に水、竹輪、玉葱と人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら中華スープの素とAを加えて調味する。
②ビーフンの入った器に①を注ぎ、葱を散らす。

7/16 日 肉じゃが
白身フライ



エネルギー 691kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 37.4g

調理時間 約40分

※『こんにやく』に含まれている食物繊維は水溶性の“グルコマンナン”。胃で消化されず腸まで届き、老廃物を掃除してくれます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラ肉	一口大	150g	220g	300g
こんにやく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約300g	約450g	約600g
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	酒	大2	大3	大4
	A 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
② 白身フライ				
白身フライ	油	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		10g	15g	20g

① 肉じゃが
①鍋に油を熱してこんにやく、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、落と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。

② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でからりと揚げる。
②器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、手前に①を盛る。

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。

7月10(月) ~ 7月17日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/570Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/33.3g

鶏肉のピリリ

作り方

■鶏肉のピリリ

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし、④をもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて香りを出し、①をいため、カントリーポテトを加えて更にいためる。
- ④ザク切りにらを加えてひといためし、⑥で調味する。

■ドレッシングあえ

- ①にんじんは粗みじん切りにする。
- ②ホールコーンはゆでて冷ます。
- ③①、②はドレッシングであえサラダ用菜を添える。

- 酒 ●かたくり粉
- ごま油 ●みりん
- ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のピリリ			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	160g	240g	320g
にら	適宜	適宜	適宜
赤とうがらし▽	少々	少々	少々
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
B 酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●ドレッシングあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
ホールコーン♥	60g	90g	120g
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー

豚肉のカリカリ揚げ



■熱量/373kcal ■蛋白質/25g ■脂質/21g

作り方

■豚肉のカリカリ揚げ

- ①豚肉は食べ良く切り、④を絡める。
- ②万能ネギは小口切り、白ゴマは粗く刻む。
- ③①を1枚ずつ広げ、片栗粉をまぶす。
- ④揚げ油を熱し、豚肉を広げて入れて揚げる。
- ⑤器に④を盛り、②をふって⑥をかける。

■たけのことインゲンの土佐煮

- ①インゲンはヘタを取り、塩を加えた熱湯で茹でて水にとって水けをきって半分切る。
- ②たけのこは乱切りにし、水洗いする。
- ③鍋に①・②を入れて落とし蓋をして約5分煮る。
①を加えて同様に約3分煮る。
- ④みりんを加えて鍋を揺すりながら煮からめ、汁けがほとんどなくなったら火を止める。
- ⑤最後に花かつおを加えてザッとまぶし、器に盛る。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉のカリカリ揚げ			
豚もも肉(スライス)	200g	300g	400g
万能ネギ(又は小ネギ)	1~2本	1~2本	2~4本
白炒りゴマ	1P	1P	1P
酒	大2	大3	大4
A 醤油	大1	大1 1/2	大2
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
B 酢	大3	大4 1/2	大6
醤油	大1 1/2	大2 1/4	大3
■たけのことインゲンの土佐煮			
インゲン	60g	90g	120g
(茹)たけのこ	100g	150g	150g
花かつお(3g)	1P	1P	1P
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
C 酒	大1	大1 1/2	大2
醤油	小1	大1 1/2	大3
塩	少々	少々	少々
みりん	大1 1/2	大3 1/4	大1