

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



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

酢豚

焼きギョーザ

464kcal
たんぱく質 22.9g
脂質 21.7g

調理時間 約40分

★夕食が中華メニューの日には魚の煮付けに白和え、葉野菜の炒め物等のメニューをお昼に! 胃腸にやさしい組み合わせで……。

片栗粉、油、ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 酢豚				
豚肩ロース角切り肉	一口大	140g	210g	280g
	醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
五葱	乱切り	小1こ	2/3こ	1こ
人参	乱切りし下茹で	100g	150g	200g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
生椎茸	1/2cm切る	2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
	砂糖	1と1/2	大2と1/4	大3
	酢、ケチャップ 各	大2	大3	大4
A	醤油	大1	大1と1/2	大2
	水	1/3C	1/2C	2/3C
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
② 焼きギョーザ				
ギョーザ		6こ	9こ	12こ
	油	少々	少々	少々
A	だし汁、酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

酢豚

① 豚肉は数ヶ所浅く切り目を入れ、醤油、酒を振り混ぜ、下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
② フライパンに油を熱して玉葱を炒め、①、筍、人参、ピーマン、椎茸を加えて更に炒める。
③ Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めてとろみをつけ、皿に盛る。

焼きギョーザ

① Aを混ぜ合わせてたれを作る。
② ギョーザは油を熱したフライパンで焼き、皿に盛り、①につけて頂く。

鶏肉の胡麻唐揚げ

冷やっこ・ひじきの炒め煮

エネルギー 523kcal
たんぱく質 33.6g
脂質 28.7g

調理時間 約40分

★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! お好みで配合をかえて下さい!

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				
鶏もも肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
	A 酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	B 砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
白胡麻	片栗粉、油 各	4g	6g	8g
ペーパータオル	適宜	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ドレッシング		2P	3P	4P
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	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	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
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

鶏肉の胡麻唐揚げ

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。

鶏肉がぱ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。

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。

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含める。
② ①を器に盛る。

さけのムニエル

揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ・かき玉汁

エネルギー 309kcal
たんぱく質 18.0g
脂質 19.5g

調理時間 約30分

プラス +1
02 銀さけ切身 1切 **210円**

小麦粉、オリーブオイル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さけのムニエル				
銀さけ	塩コショウをする	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	オリーブオイル	大1/2	大2/3	大1
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 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ				
茄子	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
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
大葉		2枚	3枚	4枚
ドレッシング	せん切り	2P	3P	4P
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
	小口切り	1/2本	2/3本	1本

さけのムニエル

① さけに小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。
② 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、①を添える。

揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ

① フライパンに多めの油を熱して、茄子を色よく揚げ焼きにする。
② 器に水気をきった大根と人参を盛り、①のをせて大葉を散らす。
③ ②にドレッシングをかけて頂く。

かき玉汁

① 鍋にだし汁とAを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて卵を糸状に流し入れ、ふわりとしたら火を止める。
② 器に①を注ぎ、葱を散らす。

とくとくメニュー

7/20 牛玉丼

木 コロッケ・白菜の胡麻醤油かけ



エネルギー 912kcal
たんぱく質 24.2g
脂質 35.3g

調理時間 約30分

※「胡麻」は体にも美容にも良い料理の名脇役！肝機能の向上作用や二日酔い防止に効果があるのでアルコールを多飲するときにはもってこいの食材です。

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼				
牛バラスライス肉	薄切り	100g	150g	200g
玉葱	油	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	少々	少々	少々
	A 砂糖	1/2C	3/4C	1C
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油、酒 各	大1/2	大2/3	大1
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
		適宜	適宜	適宜
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株	1/7株	1/6株
	醤油	少々	少々	少々
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
	A だし汁	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

③ 牛玉丼

①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。
Aを入れて煮詰め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② コロッケ

①コロッケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

① 白菜の胡麻醤油かけ

①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
②白胡麻とAを混ぜ合わせる。
③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

7/21 チキン南蛮

金 ふろふき大根・すまし汁



エネルギー 608kcal
たんぱく質 31.6g
脂質 32.4g

調理時間 約40分

プラス +1 01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

片栗粉、油、マヨネーズ、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキン南蛮				
鶏モモ肉	人数分に切り厚い部分を開く	240g	360g	480g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A 砂糖	大3	大4と1/2	大6
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	酢	大4	大6	大8
卵	茹で玉子にしみじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
人参		20g	30g	40g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	B 砂糖、酢 各	小1/2	小1弱	小1
	塩コショウ	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
胡瓜	斜めスライス	小1/2本	小2/3本	小1本
① ふろふき大根				
大根	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
	だし汁	2C	3C	4C
	A 赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
	砂糖、酒、みりん、水 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻<2g>		1/2P	2/3P	1P
③ すまし汁				
即席お吸い物		2P	3P	4P

② チキン南蛮

①鍋にAを入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止めて酢を加える。
②別鍋に油を中温(170度)に熱し、鶏肉に塩コショウと片栗粉をまぶして入れ、きつね色になるまで揚げ、熱いうちに①に漬ける。
③ポウルに玉子、玉葱、人参を入れ、マヨネーズとBで和える。(酢と砂糖を入れると味がしっかりしますが入れなくてもOK！)
④皿に水気をきったキャベツと胡瓜を敷き、食べやすく切った②を盛り、③をかける。

① ふろふき大根

①鍋にだし汁と大根を入れて柔らかくなるまで煮る。
②別鍋にAを入れて練り合わせ、火にかけて焦げないように弱火で煮詰める。
③器に①を盛り、②をかけて白胡麻を振る。

7/22 牛ハラミの甘辛炒め

土 パンプキンサラダ



エネルギー 816kcal
たんぱく質 26.0g
脂質 63.3g

調理時間 約30分

プラス +1 05 牛ハラミ切り落とし味付肉 1パック(100g) **238円**

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 牛ハラミの甘辛炒め				
牛ハラミ切り落とし味付肉	角切り	300g	450g	600g
キャベツ	乱切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ピーマン		1こ	1と1/2こ	2こ
パプリカ<赤>		1/4こ	1/3こ	1/2こ
	油	少々	少々	少々
① パンプキンサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切り蒸す	約200g	約300g	約400g
玉葱	薄くスライスし水にさらす	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
レーズン		10g	15g	20g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々

② 牛ハラミの甘辛炒め

①フライパンに油を熱し、キャベツ、ピーマン、パプリカを加えて炒め、取り出す。
②フライパンに油を足し、牛ハラミ味付肉を炒める。
③器に①を盛り、上に②のをせる。

① パンプキンサラダ

①ポウルにロースハム、南瓜、水気をきった玉葱、レーズンを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

ポイント 南瓜は血に大きじ1程度の水と一箱に入れてラップをかけレンジで蒸してもOKです。水っぽくならず、ほっくりとしたパンプキンサラダになります。

7/23 さばの葱マヨ焼き

日 焼き厚揚げの肉味噌かけ・根菜汁



エネルギー 672kcal
たんぱく質 30.9g
脂質 48.6g

調理時間 約30分

プラス +1 01 生さば切身 1切 **165円**

小麦粉、マヨネーズ、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
③ さばの葱マヨ焼き				
生さば	塩コショウを振る	2切	3切	4切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	A マヨネーズ	大2	大3	大4
	醤油	大1	大2	大3
	酒、水 各	小1/2	小2/3	小1
① 焼き厚揚げの肉味噌かけ				
厚揚げ	手でちぎり水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
	4等分に切る	1P	1と1/2P	2P
	油	少々	少々	少々
豚挽き肉	みじん切り	50g	75g	100g
ニンニク	ゴマ油	少々	少々	少々
	A 醤油、砂糖 各	大1/3	大1/2	大2/3
	みりん、味噌 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/3	大1/2	大2/3
② 根菜汁				
大根	いちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
ごぼう	斜めに切り水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
	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

③ さばの葱マヨ焼き

①葱とAを混ぜ合わせておく。
②フライパンに油を熱し、鯖の両面をこんがり焼き、中まで火を通す。グリル又はオーブトースターに移し、①を塗り、少し焦げ目がつくまで焼く。
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、②を置く。

① 焼き厚揚げの肉味噌かけ

①フライパンに油を熱し、厚揚げを入れて両面を焼き、器に盛る。
②①のフライパンにゴマ油、ニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら挽き肉を加えて更に炒める。肉の色が変わったらAを入れて煮詰め、水溶性片栗粉でとろみをつけて①にかける。

② 根菜汁

①鍋にだし汁、大根、人参、ごぼうを入れて煮、野菜に火が通ったらAで調味する。
②器に①を注ぐ。

【★材の材料】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。

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18(火) ~ 7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

蒸気の上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 / ₂
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



■熱量/584Kcal ■蛋白質/29.5g ■脂質/32.4g

チキンカレー

作り方

■チキンカレー

- ①じゃがいも、にんじん(ドレッシングあえに一部使用)は乱切り、たまねぎはくし形切りにし、じゃがいもは水に放す。
- ②フライパンに油を熱し、食べやすく切った鶏肉をいため、取り出す。
- ③なべに油を熱し①をいため、水を入れて煮立てて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に②を入れアクを取り、カレールウを加え、④で調味する。

■ドレッシングあえ

- ①ベーコンは食べやすく切り、油を熱し、いためる。
- ②ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
- ③にんじんは食べやすく切り、ゆでる。
- ④①~③は皿に盛り、ドレッシングをかける。

MEMO
●ケチャップ
●ソース ●バター
●牛乳
●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
●チキンカレー			
鶏肉(もも)	160g	240g	320g
じゃがいも	2個	3個	4個
にんじん	1本	1本	1本
たまねぎ	1個	2個	2個
カレールウ	80g	120g	160g
A {ケチャップ・ソース(各) 適量 バター・牛乳(各) 適量}	大 ¹ / ₂	大 ¹ / ₂	大 ¹ / ₂
水	3C	4 ¹ / ₂ C	6C
ご飯	適量	適量	適量

●ドレッシングあえ

ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
にんじん(ザクザク用)	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

■カレールウ…小麦使用
ベーコン…小麦、卵使用