

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

8/14 スタミナ焼肉

サラダ・味噌汁

260kcal
たんぱく質 18.4g
脂質 12.3g

プラス +1
スタミナ焼肉の「牛肩味付け肉」を追加できます。
02 牛肩味付け肉 240円
1パック(100g)

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	作り方
③ スタミナ焼肉					①フライパンに油を熱し、ニラ、玉葱、人参、牛肉を入れて炒め合わせる。 ②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。
牛肩味付け肉		140g	210g	280g	
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束	
★玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ	① サラダ サニーレタス又はグリーンリーフ、玉葱、胡瓜を混ぜ合わせて器に盛り付け、食べる直前にお好みのドレッシングをかける。
人参	短冊切り	40g	60g	80g	
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 味噌汁 ①鍋にだし汁を煮立て、煮立ったらわかめを入れ、火を止めて味噌を溶き入れる。 ②器に①を注ぎ、葱を散らす。
① サラダ					
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本	
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ	
胡瓜	薄い輪切り	小1/2本	小1/2本	小1本	
ドレッシング		適宜	適宜	適宜	
② 味噌汁					
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本	
だし汁		2C	3C	4C	
味噌		大1と1/3	大2	大2と2/3	

8/15 白身フライ&ウインナー

筑前煮・味噌汁

477kcal
たんぱく質 20.1g
脂質 24.6g

プラス +1
白身フライ&ウインナーの「白身フライ」を追加できます。
01 白身フライ 85円
1こ

ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② 白身フライ&ウインナー					①フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。 ②鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。 ③Aを合わせておく。 ④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と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。
白身フライ		2こ	3こ	4こ	
あらびきウインナー		2本	3本	4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	1/2枚	2/3枚	1枚	
① 筑前煮					① 筑前煮 ①鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。 ②煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんを加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸るまで煮合める。 ③いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。
鶏ムネ肉	一口大に切る	30g	45g	60g	
こんにゃく	塩でもみ水にさらす ちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚	
里芋		100g	150g	200g	
筍		60g	90g	120g	
人参		40g	60g	80g	
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g	
③ 味噌汁					
即席生味噌汁		2P	3P	4P	
ケチャップ		大1	大1と1/2	大2	
マヨネーズ		大1	大1と1/2	大2	

8/16 ごま照りチキン

切干大根煮・味付もずく

エネルギー 565kcal
たんぱく質 33.7g
脂質 20.8g

プラス +1
ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。
02 鶏モモ肉 155円
1パック(100g)

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	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。
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g	
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g	
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P	
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。
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	
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	

8/17 **木** さばの塩焼き
豚大根・マヨサラダ



エネルギー
456kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
34.4g

調理時間
約30分

プラス
+1 さばの塩焼きの「生さば」を追加
できます。

02 生さば切身
1切 **165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
③ さばの塩焼き 生さば ピーマン	塩を振る 縦4等分に切る 塩	2切 1こ 少々	3切 1と1/2 少々	4切 2こ 少々
① 豚大根 豚モモ肉 生姜 大根	一口大 せん切り 乱切り	40g 少々 1/8本	60g 少々 1/7本	80g 少々 1/6本
	油 だし汁	少々 3/4C	少々 1と1/4C	少々 1と1/2C
A	砂糖、酒、醤油 各 みりん	大1/3 大1/3	大1/2 大1/2	大2/3 大2/3
② マヨサラダ キャベツ ホールコーン ロースハム	角切り 短冊切り	1/8玉 20g 1枚	1/7玉 30g 1と1/2枚	1/6玉 40g 2枚
	塩、塩コショウ 各 マヨネーズ	少々 大2	少々 大3	少々 大4

作り方
③ さばの塩焼き ①鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。 ②皿に①を盛る。
① 豚大根 ①鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。 ②①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。
② マヨサラダ ①鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。 ②ボウルに①とロースハムを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和えて器に盛る。

8/18 **金** 和風麻婆豆腐
かに玉風甘酢あんかけ



エネルギー
463kcal
たんぱく質
30.2g
脂質
24.2g

調理時間
約20分

※ バランスよく複数の食材が摂れるメニュー
です。昼食には魚の焼き物に葉野菜のお
浸しを組み合わせたような和食がオス
メです。

赤味噌、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
② 和風麻婆豆腐 豚挽き肉 生姜 白葱	みじん切り 白髪葱にし水にさらし 芯はみじん切り	100g 少々 1/4本	150g 少々 1/3本	200g 少々 1/2本
茄子 豆腐	5cm長さの短冊切り 水気をきり食べやすい 大きさに切る	1本 1丁	1と1/2本 1と小1丁	2本 2丁
	油 だし汁	少々 180cc	少々 270cc	少々 360cc
A	赤味噌、醤油 各 砂糖	大1と1/2 大1	大2と1/4 大1と1/2	大3 大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
① かに玉風甘酢あんかけ 卵 かにかまぼこ 葱	ほぐす 斜め切り	2こ 1本 1/2本	3こ 1と1/2本 2/3本	4こ 2本 1本
菊 干椎茸	細切り 水で戻しせん切り	100g 1枚	150g 2枚	200g 2枚
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
中華スープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	水 砂糖 醤油 酢	1/2C 大1 大1/2 大2	3/4C 大1と1/2 大2/3 大3	1C 大2 大1 大4
	片栗粉(同量の水で溶く)	大2/3	大1	大1と1/3

作り方
② 和風麻婆豆腐 ①ボウルにAを混ぜ合わせる。 ②フライパンに油を熱し、挽き肉、生姜(好みで加減する)とみじん 切りにした白葱を入れて炒める。挽き肉に火が通ったら茄子と 豆腐を加えて更に炒め、①を加えて煮る。 ③全体に火が通ったら水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。 ④器に③を盛り、白髪葱を天盛りにする。
① かに玉風甘酢あんかけ ①ボウルに卵を割り入れ、かにかまぼこ、葱と塩コショウを加えて 混ぜ合わせる。 ②小さめのフライパン(直径18cm程度)に油を熱して①を流し入 れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器 に盛る。 ③②のフライパンを拭いてゴマ油を熱し、菊と椎茸を入れて炒め る。Aを加えて1~2分煮、酢を加えて煮立てる。水溶性片栗粉 を加え、とろみがついたら火を止めて②にかける。

8/19 **土** チキンの磯風味カツ
ジャーマンポテト・きのこのサラダ



エネルギー
477kcal
たんぱく質
27.1g
脂質
25.7g

調理時間
約40分

プラス
+1 チキンの磯風味カツの「鶏ムネ肉」
を追加できます。

01 鶏ムネ肉
1パック(120g) **135円**

小麦粉、パン粉、油、オリーブオイル
ブラックペッパー、ぼん酢、七味(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンの磯風味カツ 鶏ムネ肉	1人2切れずつ削ぎ切りにしAをまぶす	200g	300g	400g
	A [酒、塩コショウ 各 小麦粉、油 各]	少々 適宜	少々 適宜	少々 適宜
卵 青のり	溶きほぐす パン粉に混ぜる	1/2C 1/2P	2/3C 2/3P	1C 1P
キャベツ ミニトマト	せん切りにし水にさらす 半分に切る	1/8玉 2こ	1/7玉 3こ	1/6玉 4こ
③ ジャーマンポテト ベーコン	短冊切り オリーブオイル	1枚 小2	1と1/2枚 小3	2枚 小4
じゃが芋 玉葱	5mm幅に切り水にさらす スライス	約160g 小1/2こ	約240g 小2/3こ	約320g 小1こ
	塩コショウ ブラックペッパー	少々 少々	少々 少々	少々 少々
② きのこのサラダ 茄子 しめじ えのき	厚めの輪切り 石突きを落としほぐす	1/2本 1/2P 1/2P	2/3本 2/3P 2/3P	1本 1P 1P
	油 ぼん酢 塩コショウ、七味 各	適宜 小2 少々	適宜 小3 少々	適宜 小4 少々

作り方
① チキンの磯風味カツ ①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉 を入れてつけると少量ですみます) ②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。 ③器に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を盛ってミニト マトを添える。
きのこのサラダの茄子を鶏肉を揚げる前に揚げるとう効率 的に調理できます。
③ ジャーマンポテト ①フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を軽く炒め、 水気をきったじゃが芋を加えて炒める。 ②器に①を盛り、ブラックペッパーを振る。
② きのこのサラダ ①茄子を揚げる。 ②フライパンに油を熱し、しめじとえのきを入れて炒め、塩コショウ で調味する。 ③①②を器に盛り、ぼん酢とお好みで七味を振る。

8/20 **日** 豚肉の生姜焼き
ピーマンと昆布の和え物・かき玉汁



エネルギー
341kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
13.8g

調理時間
約30分

〜ピーマンと昆布の和え物を中華鍋で♪風味と辛さがUP!〜
ラー油を使って風味と辛さに加え、大人向けに♪
おつまみにも最適♪
ピーマンと昆布の和え物の仕上げにラー油を
2~3滴振りましょう。

★材料の材料 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。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の生姜焼き 豚モモ肉 生姜 玉葱	食べやすく切る すりおろす スライス	200g 少々 1/2こ	300g 少々 2/3こ	400g 少々 1こ
	A [醤油、みりん、酒 各 油]	大1と2/3 少々	大2と1/2 少々	大3と1/3 少々
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
① ピーマンと昆布の和え物 ピーマン キャベツ 塩吹き昆布	縦にせん切り せん切り	2こ 1/8玉 10g	3こ 1/7玉 15g	4こ 1/6玉 20g
② かき玉汁 卵	溶きほぐす だし汁	1こ 2C	1と1/2こ 3C	2こ 4C
	塩 醤油	小1/3 小1/2	小1/2 小2/3	小2/3 小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
③ 豚肉の生姜焼き ①ボウル等にA、生姜(好みで加減する)と玉葱を入れて混ぜ合 せ、豚肉を加えて漬け込む。(10分程度) ②①を焼き網又は油を熱したフライパンで手早く焼く。 ③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、② を盛る。
① ピーマンと昆布の和え物 ①ボウルにピーマン、キャベツ、塩吹き昆布を入れて和え、器に盛 る。
② かき玉汁 ①鍋にだし汁とAを加えて煮立て、卵を糸状に流し入れ、ふんわり としたら火を止める。 ②器に①を注ぎ、葱を散らす。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとく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。

8月16日(水) ~ 8月20日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/477Kcal ■蛋白質/21.0g ■脂質/28.3g

ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

作り方

■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

- ①ハンバーグの種は一口大にまとめてフライパンで焼き、(A)を加えて煮からめる。
- ②食べやすく切ったアスパラガス、にんじん(サラダに一部使用)はゆでる。
- ③なべで②をあたため、マッシュポテトを加えて練り合わせる。
- ④耐熱容器に①~③を入れ、マヨネーズをかけてオーブントースターでマヨネーズに焼き目がつくまで焼く。

■チーズサラダ

- ①スティックチーズ、にんじんは細切りにする。
- ②サラダ用葉は食べやすく切り、①と共に盛り合わせてドレッシングをかける。

- ケチャップ
- ソース
- マヨネーズ
- 牛乳 ●バター
- ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
●ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き			
ハンバーグの種♥	200g	300g	400g
グリーンアスパラガス♥	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
マッシュポテト♥	40g	60g	80g
A ケチャップ、ソース(各)	適宜	適量	適量
水	200C	1C	1 1/2C
B 牛乳	100C	100C	200C
バター	小20g	小10g	小10g
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量

材 料	2人用	3人用	4人用
●チーズサラダ			
スティックチーズ	2本	3本	4本
にんじん(マヨネーズ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
サラダ用葉	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■ハンバーグの種…小麦、卵使用
スティックチーズ…乳使用

(F2)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/17.1g ■脂質/14.2g

牛肉と根菜の中華いため

作り方

■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉は(A)で下味をつける。
- ②れんごんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コールスローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、③で調味する。

■コールスロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

- 醤油
- ごま油
- ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と根菜の中華いため			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
れんごん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	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	大1	大1 1/2	大2
B 砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量

材 料	2人用	3人用	4人用
●コールスロー			
キャベツ	適宜	適宜	適量
にんじん(中華いための一部使用)	適宜	適宜	適量
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用