

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
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

※詳しくはお客様センターまでお問い合わせください。

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

9/4 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
934kcal
たんぱく質
33.8g
脂質
41.1g

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。

マヨネーズ、ゴマ油

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
ご飯	油	少々	少々	少々
ミニトマト		480g	720g	960g
葱	スライス	2こ	3こ	4こ
	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
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
	白胡麻	2g	3g	4g

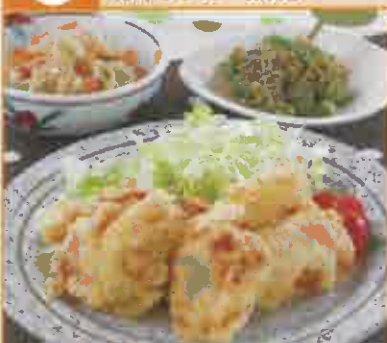
③ 豚丼～目玉焼きのせ～
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③丼にご飯を盛り、①のをのせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

ポイント
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
①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
①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。
②再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めてゴマ油を加える。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

9/5 とり天 切干大根の煮物・じゃこピー



エネルギー
559kcal
たんぱく質
34.9g
脂質
25.9g

調理時間
約40分

プラス
+1
04 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ とり天				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
	A { 酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	B { 小麦粉、片栗粉、水 各	1/3C	1/2C	2/3C
	油	適宜	適宜	適宜
レタス	せん切りにし水にさらす	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
人参	千六本	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	油	少々	少々	少々
	A { だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
さや豆	スライス	10g	15g	20g
② じゃこピー				
しらす干し	スライス	10g	15g	20g
ピーマン		2こ	3こ	4こ
	ゴマ油	少々	少々	少々
かつおパック		1/2P	2/3P	1P
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々

③ とり天
①ボウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みで加減する)、ニンニクとAを入れて混ぜる。
②別のボウルに卵とBを入れてサックリと混ぜ合わせ、①を加える。
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②をカラリと揚げる。
④器に水気をきったレタスを敷き、③を盛ってミニトマトを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋に油を熱し、切干大根と人参を入れて炒め、油揚げとAを加えて煮合わせる。
②大根に味が浸みたらさや豆を加え、サッと煮て器に盛る。

② じゃこピー
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて加熱し、ピーマンを加えて炒める。
②火が通ったらかつお節とAを加え、全体に絡めて器に盛る。

9/6 かけいの磯唐揚げ 春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー
331kcal
たんぱく質
22.3g
脂質
17.5g

調理時間
約30分

プラス
+1
03 切かれい
1切 **135円**

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かけいの磯唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
青のり	塩コショウ	少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	縦に4等分にする	1こ	1と1/2こ	2こ
① 春雨サラダ				
春雨	はさみで半分に切り茹でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通ししてザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

③ かけいの磯唐揚げ
①ボウル又はパットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。
②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かけいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。
③器に②を盛る。

① 春雨サラダ
①ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め
①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

とくとくメニュー



9/7 豚肉のオープンオムレツ

木 ポトフ

エネルギー 554kcal
たんぱく質 35.1g
脂質 33.3g

調理時間 約30分

※ 豚肉に多く含まれるビタミンB1は他のたんぱく質と合わせて吸収力アップ! 疲労回復に効果あり!

ケチャップ、ブラックペッパー(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオープンオムレツ				
豚モモ薄切り肉	一口大	100g	150g	200g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
卵	油、塩コショウ 各 溶きほぐす	少々	少々	少々
シュレッドチーズ	ケチャップ	60g	90g	120g
		適宜	適宜	適宜
① ポトフ				
あらびきウインナー	斜め半分に切る	2本	3本	4本
じゃが芋	大きめの乱切り	約200g	約300g	約400g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	塩コショウ	少々	少々	少々
グリーンピース	ブラックペッパー	10g	15g	20g
		少々	少々	少々

豚肉のオープンオムレツ

①ボウルに卵とチーズを入れ、混ぜ合わせる。
②フライパン(直径20cm位)に油を熱し、豚肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わったら、葱を加えて塩コショウを振り、サッと炒め合わせる。
③②に①の卵液を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら弱火にし、焦げ目がついたら裏返し、蓋をして5分程度焼く。
④器に③を人数分に切り分けて盛り、ケチャップをかけて頂く。

ポイント
フライパンはなるべく径の小さいものを使用すると厚みがあるオムレツが出来ます。15cmから23cm位までの物が使いやすいでしょう。オムレツはひっくり返すのがどうも...という方はフライパンの上に皿を置き、皿を利用して裏返し、両面を焼くときれいに形の整ったオムレツが出来ます。

① ポトフ

①鍋にじゃが芋、玉葱、ウインナー、水、固形スープを入れて煮込む。
②じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
③器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振る。

9/8 牛肉のロールカツ

金 南瓜の煮物・味噌汁

エネルギー 532kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 23.3g

調理時間 約30分

プラス
+1 牛肉のロールカツの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 1パック(100g) **238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 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
棒チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	1/4の棒状に切る 溶きほぐす	1本	1と1/2本	2本
		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	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	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
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

牛肉のロールカツ

①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。
②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。
③鍋に油を170度に熱し、②をこんがり揚げろ。
④皿に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

① 南瓜の煮物

①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

9/9 おろしハンバーグ

土 ごぼうサラダ・白菜と玉子のスープ

エネルギー 433kcal
たんぱく質 12.8g
脂質 29.6g

調理時間 約30分

プラス
+1 おろしハンバーグの「ハンバーグ」を追加できます。

02 ハンバーグ 1こ **145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 おろしハンバーグ				
ハンバーグ		2こ	3こ	4こ
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	油	少々	少々	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枚	1と1/2枚	2枚
	醤油	少々	少々	少々
① ごぼうサラダ				
ごぼう	} せん切り	1/3本	1/2本	2/3本
人参		40g	60g	80g
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 白菜と玉子のスープ				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜	削ぎ切り	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

おろしハンバーグ

①大根に葱と醤油を混ぜ合わせる。
②油を熱したフライパンにハンバーグを入れ、両面をしっかりと焼く。
③器に水気をきいたサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、②を置いて①をかける。

① ごぼうサラダ

①ごぼう、人参はそれぞれ茹でて水気をきる。
②①とマヨネーズ、すり胡麻を混ぜ合わせ、塩コショウで味を調べて器に盛る。

② 白菜と玉子のスープ

①鍋に水と固形スープ、ベーコン、白菜を入れて煮立て、塩コショウで味を調べ、卵を糸状に流し入れてふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぐ。

9/10 牛ハラミの甘辛炒め

日 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 牛ハラミの甘辛炒めの「牛ハラミ切り落とし(味付肉)」を追加できます。

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)		300g	450g	600g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ピーマン	} 乱切り	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

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ボウルにロースハム、南瓜、水気をきいた玉葱、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
南瓜は皿に大さじ1程度の水と一緒にに入れてラップをかけてレンジで蒸しても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。

【★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ください。

9月4日(月) ~ 9月10日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/16.5g ■脂質/32.0g

牛肉じゃが

作り方

■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは4つ割りにし、水に放す。
- ②たまねぎはくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- ③なべに油を熱して牛肉をいため、①、②を加えて更にいため、④を加えてアクを取り、落とし蓋をして煮る。
- ④③にブツ切りにしたさやいんげんを加え、ひと煮する。

■いりたまサラダ

- ①卵はマヨネーズを入れて溶き、炒り卵を作る。
- ②サラダ用菜は好みにちぎり、青ねぎは小口切りにする。
- ③①、②を盛り合わせ、ドレッシングであえる。

お買い得 MEMO
●みりん
●ドレッシング
●マヨネーズ
●酒

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉じゃが			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	3個	5個	6個
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
A 砂糖	大3/4	大1強	大1 1/2
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1 1/2
水	大2C	大3C	大4C
●いりたまサラダ			
卵	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	適量	適量	適量
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/510Kcal ■蛋白質/27.2g ■脂質/34.1g

鶏肉のマヨ焼き

作り方

■鶏肉のマヨ焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、④で下味をつける。
- ②たまねぎ、にらはみじん切りにする。
- ③②、③を混ぜ合わせておく。
- ④①をフライパンで両面焼き、皮目の方に③を塗ってオーブン又はオーブントースターでこんがり焼く。

■豆腐サラダ

- ①豆腐は水けをきり、食べやすく切る。
- ②海藻サラダミックスは水で戻す。
- ③①、②、サラダ用菜を盛り合わせ、白すりごま、⑥を混ぜ合わせてかける。

お買い得 MEMO
●みりん ●こしょう
●マヨネーズ ●酢
●七味とうがらし
●酒

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のマヨ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
たまねぎ	小1個	1個	1個
にら	適宜	適宜	適宜
A 酒、しょうゆ(各)	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1 1/2	大2 1/4	大3
B マヨネーズ	適量	適量	適量
七味とうがらし	適量	適量	適量
●豆腐サラダ			
豆腐	1/2丁	1丁	1丁
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
海藻サラダミックス♥	適宜	適宜	適宜
白すりごま♥	少々	少々	少々
C サラダ油、酢(各)	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々