

2023. 9. 11 (月) ~ 9. 17 (日) の献立

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!

まずはお電話にお電話下さい!!

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



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

0120-17-4931
イーナ ショクザイ

9/11 月 チキンプレート 照焼きチキン



エネルギー
888kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
22.2g

〜定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を!〜
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて
食べると美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① チキンプレート 照焼きチキン					
豚もも肉	厚みを均等に開く	240g	360g	480g	A
生姜	すりおろす	少々	少々	少々	
砂糖		大2/3	大1	大1と1/2	
醤油、みりん 各		大1	大1と1/2	大2	
ゴマ油		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	
④ ゆかりご飯		1/2P	2/3P	1P	
ゆかり<2g>		480g	720g	960g	
② さつま芋の甘煮					
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g	A
水		2C	3C	4C	
砂糖		大2と1/2	大4強	大5	
みりん		大1	大1と1/2	大2	
醤油		大2/3	大1	大1と1/2	
塩		少々	少々	少々	
③ かき玉スープ					
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ	
鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4	
水		2C	3C	4C	
醤油		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	

① ボウルに生姜(好みで加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
② フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
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、食べやすい大きさに切った②を盛る。
④ ゆかりご飯
① ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。
② さつま芋の甘煮
① 鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火~弱火でさつま芋が軟らかくなるまで煮る。
② チキンプレートに①を添える。
③ かき玉スープ
① 鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。
② 沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引いて入れば出来上がり。
③ 器に②を注ぎ、葱を散らす。

9/12 火 かにクリームコロッケ



エネルギー
574kcal
たんぱく質
24.6g
脂質
32.0g

プラス
+1
かにクリームコロッケがかにクリームコロッケを添加できます。
② かにクリームコロッケ 1パック(2コ) **120円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ かにクリームコロッケ					
かにクリームコロッケ		4こ	6こ	8こ	③ かにクリームコロッケ ① 鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがりとし色づくまで揚げる。 ② 皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛り、ケチャップを添える。
油		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	
② ニラ玉					② ニラ玉 ① フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらニラを加えて塩コショウを振る。 ② ①に卵を加え、半熟状に仕上げ器に盛る。
豚切り落とし肉		80g	120g	160g	
ニラ	4cm幅に切る	1/2束	2/3束	1束	
油、塩コショウ 各		少々	少々	少々	
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ	
① 胡瓜の和風サラダ					① 胡瓜の和風サラダ ① 胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。 ② ボウルに①、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本	
塩		少々	少々	少々	
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本	
白胡麻		2g	3g	5g	
マヨネーズ		大2	大3	大4	
塩コショウ		少々	少々	少々	

9/13 水 韓国風焼肉丼



エネルギー
769kcal
たんぱく質
34.7g
脂質
29.5g

※『丼メニュー』はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。
ゴマ油、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① 韓国風焼肉丼					
豚もも肉韓国風たれ漬	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g	① 韓国風焼肉丼 ① もやしと人参は水気をきり、Aで和える。 ② 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。 ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ④ 丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。 ※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
油		少々	少々	少々	
太もやし	サッと茹でる	1/2P	2/3P	1P	
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g	
A (砂糖、醤油 各)		大1/2	大2/3	大1	B (砂糖、醤油 各)
ゴマ油		小1	小1と1/2	小2	
七味		少々	少々	少々	
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本	
塩		少々	少々	少々	
卵		2こ	3こ	4こ	
ご飯		480g	720g	960g	
② 中華スープ					② 中華スープ ① 鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ	
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4	
水		2C	3C	4C	
ほうれん草		40g	60g	80g	
醤油		小1/2	小2/3	小1	
塩コショウ		少々	少々	少々	

※「切り材料」複数材料で使われる場合がありますが、右記に「分量」の記載は必ずあります。切り方については、お取り扱い説明書をご覧ください。 ※「揚げ油」は、必ずしもこの分量でなくても構いません。 ※「揚げ油」は、必ずしもこの分量でなくても構いません。

とくとくメニュー

9/14 さばの塩焼き

キムチと豆腐の炒め物・胡瓜の酢物



エネルギー 442kcal
たんぱく質 26.2g
脂質 30.7g

調理時間 約30分

プラス +1
01 生さば切身 1切 **165円**

さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。

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	塩をふる	2切 少々	3切 少々	4切 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② キムチと豆腐の炒め物				
豚モモ肉	一口大	50g	75g	100g
葱	ザク切り	1/2本	2/3本	1本
生姜	せん切り	少々	少々	少々
豆腐	水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
キムチ	ザク切り	30g	45g	60g
	油	少々	少々	少々
	A 醤油	小1	小1と1/2	小2
	酒	大1/2	大2/3	大1
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩をふる	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3

③ さばの塩焼き
①鯖は焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①をのせ、大根を添える。

② キムチと豆腐の炒め物
①フライパンに油を熱し、葱、生姜(好みで加減する)を炒め、豚肉を加えて更に炒める。
②豆腐は色紙切り又は崩してキムチと共に①に加えて炒め、Aで調味し、器に盛る。

① 胡瓜の酢物
①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り取る。
③Aを混ぜ合わせ、①②と和えて器に盛る。

9/15 牛肉のおろし焼き

いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー 381kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 17.4g

調理時間 約40分

プラス +1
02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を追加できます。

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
	A 酒、醤油 各	大1と1/2 少々	大2と1/4 少々	大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枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g

③ 牛肉のおろし焼き
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
②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いて①を盛り、大根をのせる。

② いんげんの胡麻酢だれ
①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮含める。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

切干大根は急ぐときにはゆるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5~10倍の量に膨れます。この作業はお子様には・・・科学の芽が開くかも?

9/16 えびの和風つくね

じゃが芋のそぼろ煮・ゆかり和え



エネルギー 361kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 8.0g

調理時間 約40分

「えびの和風つくね」は全体をまとめる「たんぱく質」が「えび」なので、その粘り具合で出来上がりはかなり異なります。もちもちの食感にするにはえびをしっかりと粘りがでるまですり潰すと良いです。

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② えびの和風つくね				
むきえび	粗みじん切り	80g	120g	160g
れんこん	約80g	約120g	約160g	
豆腐	小1丁	2/3丁	1丁	
枝豆	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
	A 塩	小1/4	小1/3	小1/2
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
	油	少々	少々	少々
	B だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
① じゃが芋のそぼろ煮				
鶏挽き肉		30g	45g	60g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
じゃが芋	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	乱切り	約280g	約420g	約560g
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	みりん	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 ゆかり和え				
キャベツ	短冊切りにし茹でる	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ゆかり<2g>		1/2P	2/3P	1P

② えびの和風つくね
①れんこんは半量をすりおろして水気をきり、残りはみじん切りにする。
②ボウルにむきえび、豆腐、枝豆、①とAを入れて混ぜ合わせ、必要数に成形し、油を熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。
③②のフライパンにBを入れて煮立て、どろみがつくまで加熱する。
④器に②を盛り、③をかける。

① じゃが芋のそぼろ煮
①鍋に挽き肉、生姜(好みで加減する)とだし汁を入れ、挽き肉をよくほぐして火にかけて、じゃが芋を加える。
②じゃが芋にある程度火が通ったらAを加え、中火で10分程度煮て醤油を加え、更に10分程度煮る。味を見てよければグリーンピースを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。

③ ゆかり和え
①キャベツの水気を絞り、ゆかりを振り、混ぜ合わせて器に盛る。

9/17 うどん入りけんちん汁

白身フライ



エネルギー 571kcal
たんぱく質 31.2g
脂質 24.6g

調理時間 約20分

片栗粉はとろみをつける直前に水で溶くのではなく、下準備として水に溶かしておくくと加熱した後、しっかりととろみが保てます。

七味(お好みで)、油、片栗粉、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 うどん入りけんちん汁				
鶏モモ肉	一口大	80g	120g	160g
こんにゃく	塩でもみ水洗い後ちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
大根	いちよう切り	40g	60g	80g
★人参	軸を落しスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
生椎茸	油抜きし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
厚揚げ	だし汁	3C	4と1/2C	6C
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
	A 塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
② 白身フライ				
白身フライ	油	4cc	6cc	8cc
	適宜	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
★人参		20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜

① うどん入りけんちん汁
①鍋に油を熱して鶏肉とこんにゃくに火を入れて炒め、だし汁、大根、人参、椎茸、厚揚げを加えて煮る。火が通ったらうどんを加えて2分程煮、Aで調味し、再び煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
②碗に①を注ぎ、葱を散らしてお好みで七味をかける。

② 白身フライ
①鍋に油を中温(170度)に熱し、白身フライをカラリと揚げる。
②キャベツと人参の水気をきり、混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛り、マヨネーズ等を添える。

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。

9月11日(月) ~ 9月18日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

牛すき煮

作り方

■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③は(A)で煮る。
- ⑤④を卵につけてお召上がりください。

■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまは②とよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。



●みりん
●酒



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛すき煮			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
酒、砂糖(各)	大1	大1½	大2
だし汁	¾C	1C強	1½C
●ごまあえ			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ	1本	2本	2本
白すりごま	少々	少々	少々
B しょうゆ、砂糖(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/560Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/39.4g

鶏肉のバーベキューソテー

作り方

■鶏肉のバーベキューソテー

- ①鶏肉は厚さを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、(A)、すりおろしたにんにくをもみ込むようにして下味をつける。
- ②かぼちゃは薄切りにし、ピーマンは4つ割りにする。
- ③フライパンに油を熱して②を焼いて取り出す。
- ④③のフライパンに油を足して①を焼き、火が通ったら⑥をからめて③と共に皿に盛る。

■せん切りサラダ

- ①キャベツ、きゅうりはせん切りにしハムは細切りにする。
- ②①をマヨネーズであえる。



●こしょう ●酒
●ケチャップ
●ウスターソース
●マヨネーズ



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のバーベキューソテー			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ピーマン	1個	2個	2個
かぼちゃ	80g	120g	160g
にんにく	少々	少々	少々
A しょうゆ、みりん(各)	少々	少々	少々
油	大1	大2強	大3
ケチャップ	大1	大1強	大2
B ウスターソース	大1	大1強	大2
砂糖	中量	小量	中量
●せん切りサラダ			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ハム	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1本	1本	1本
マヨネーズ	適量	適量	適量

■ハム…小麦、乳、卵使用