

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 |

※お支払いはお電話にてお願いいたします。

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

10/23 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 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 |
|-------------|-----------------|------|--------|------|
| 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 |
| 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 |
| 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~

- 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のをせ、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

- 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。

10/24 火 牛肉のロールカツ
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 |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------|-------|
| 牛肉のロールカツ | | | | |
| 牛モモ肉 | | 200g | 300g | 400g |
| | 塩コショウ | 少々 | 少々 | 少々 |
| チーズ | 1/4の棒状に切る | 1本 | 1と1/2本 | 2本 |
| 卵 | 溶きほぐす | 1/2こ | 2/3こ | 1こ |
| | 小麦粉、パン粉、油 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| | A { ケチャップ、ウスターソース | 大2、小1 | 大3、小1と1/2 | 大4、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 |
| 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、醤油 | 大1、大1と1/2 | 大1と1/2、大2と1/4 | 大2、大3 |
| グリーンピース | | 10g | 15g | 20g |
| 味噌汁 | | | | |
| 即席生味噌汁 | | 2P | 3P | 4P |

2 牛肉のロールカツ

- 牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。
- ①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- 鍋に油を170度に熱し、②をこんがり揚げます。
- 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

- 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。

10/25 水 チキンピカタ
じゃこサラダ・ひじきの炒め煮

エネルギー 564kcal
たんぱく質 32.3g
脂質 37.3g

調理時間 約40分

※日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃこことひじきから補給しましょう! カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、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 |
|-----------|----------------|---------|-------------|-------|
| チキンピカタ | | | | |
| 鶏モモ肉 | | 240g | 360g | 480g |
| | 塩コショウ、油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | 小麦粉 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| 卵 | 溶きほぐす | 1こ | 1と1/2こ | 2こ |
| 胡瓜 | ピーラーでリボン状にスライス | 1本 | 1と1/2本 | 2本 |
| ★人参 | せん切り | 20g | 30g | 40g |
| | ケチャップ、マヨネーズ | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| じゃこサラダ | | | | |
| しらす干し | | 10g | 15g | 20g |
| | ゴマ油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 大根 | 短冊切りにして水にさらす | 1/8本 | 1/7本 | 1/6本 |
| ★人参 | | 20g | 30g | 40g |
| 大葉 | | 1枚 | 1と1/2枚 | 2枚 |
| | せん切りして水にさらす | 1枚 | 1と1/2枚 | 2枚 |
| | ドレッシング | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| ひじきの炒め煮 | | | | |
| ひじき | 水洗いし戻す | 10g | 15g | 20g |
| 竹輪 | 輪切り | 1本 | 1と1/2本 | 2本 |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | だし汁 | 1C | 1と1/2C | 2C |
| | A { 砂糖、みりん、醤油 | 大1/2、大1 | 大2/3、大1と1/2 | 大1、大2 |
| ミックスベジタブル | | 20g | 30g | 40g |

2 チキンピカタ

- 鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。
- フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中~弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。
- 器に②を置いてケチャップをかける。
- 胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

3 じゃこサラダ

- フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとするとまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)
- ボウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。
- ②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

1 ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
- 煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。



とくとくメニュー



10/26 木 **かれのいの煮付け**
豚じゃが・胡麻酢和え



エネルギー 484kcal
たんぱく質 35.9g
脂質 7.1g

調理時間 約30分

プラス +1 **01 切かれい** 1切 **135円**

かれのいの煮付けの「切かれい」を追加できます。

| 材料 | 下ごしらえ/調理材料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 | |
|------------|------------|---------------|----------|--------|----|
| ② かれのいの煮付け | | | | | |
| 切かれい | 薄切り | 2切 | 3切 | 4切 | |
| 生姜 | | 少々 | 少々 | 少々 | |
| A | 水 | 3/4C | 1C強 | 1と1/2C | |
| | 砂糖、みりん | 各 大1と1/2 | 各 大2と1/4 | 各 大3 | |
| | 酒、醤油 | 各 大3 | 各 大4と1/2 | 各 大6 | |
| | だし汁 | 1と1/3C | 2C | 2と2/3C | |
| ① 豚じゃが | 一口大 | 60g | 90g | 120g | |
| | 豚モモ肉 | 約250g | 約370g | 約500g | |
| じゃが芋 | くし形切り | 小1こ | 2/3こ | 1こ | |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 | |
| 玉葱 | だし汁 | 1と1/3C | 2C | 2と2/3C | |
| | A | 砂糖、酒 各 大1と1/2 | 大2と1/4 | 大3 | |
| グリーンピース | 醤油 | 大2 | 大3 | 大4 | |
| | 塩茹で | 10g | 15g | 20g | |
| 塩 | 塩 | 少々 | 少々 | 少々 | |
| | 塩 | 少々 | 少々 | 少々 | |
| ③ 胡麻酢和え | もやし | 水洗いしサッと茹でる | 1/2P | 2/3P | 1P |
| | 白胡麻 | | 5g | 9g | 9g |
| A | 塩 | 小1/6 | 小1/5 | 小1/3 | |
| | 酢 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 | |
| | だし汁、砂糖 各 | 大2/3 | 大1 | 大1と1/3 | |

② かれのいの煮付け

- 鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
- ①にかれいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落とし蓋をして煮る。
- 器に②を盛り付ける。

① 豚じゃが

- 鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。
- ①にAを加えて中火で煮含める。
- 器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

③ 胡麻酢和え

- 白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。
- 器に①を盛り付ける。

10/27 金 **クリームシチュー**
マカロニサラダ・漬物



エネルギー 670kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 37.9g

調理時間 約40分

※牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材!加熱しても栄養素には変化がない優れものでシチューにはもってこい!パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

バター、マヨネーズ

| 材料 | 下ごしらえ/調理材料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|------------|-----------------|--------|--------|-------|
| ① クリームシチュー | | | | |
| 鶏モモ肉 | 一口大 | 140g | 210g | 280g |
| バター | | 少々 | 少々 | 少々 |
| 玉葱 | 薄切り | 1/2こ | 2/3こ | 1こ |
| じゃが芋 | 4つ割り | 約200g | 約300g | 約400g |
| 人参 | 一口大 | 40g | 60g | 80g |
| クリームシチューの素 | バター | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| | 水 | 2C | 3C | 4C |
| 牛乳 | | 50g | 75g | 100g |
| 塩コショウ | 塩コショウ | 1/2P | 2/3P | 1P |
| | 塩コショウ | 少々 | 少々 | 少々 |
| パセリ | みじん切り | 少々 | 少々 | 少々 |
| ② マカロニサラダ | | | | |
| ロースハム | 半分に切り5mm幅のスライス | 1枚 | 1と1/2枚 | 2枚 |
| 胡瓜 | せん切り | 小1/2本 | 小2/3本 | 小1本 |
| 塩 | 塩 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | 塩 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 卵 | 茹でて放射線状に切る | 1こ | 1と1/2こ | 2こ |
| マカロニ | 熱湯で10分位茹でザルに上げる | 40g | 60g | 80g |
| マヨネーズ | マヨネーズ | 大2と1/2 | 大3と3/4 | 大5 |
| | 塩コショウ | 少々 | 少々 | 少々 |
| ③ 漬物 | | | | |
| 柴漬け | | 40g | 60g | 80g |

① クリームシチュー

- 鶏肉は塩コショウを振る。
- 鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
- ②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
- 野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、牛乳(お好みで加減する)、塩コショウを加えて味を調え、器に注ぎ、パセリを散らす。

② マカロニサラダ

- 胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

10/28 土 **炊き込みご飯**
オムレツ・南瓜の煮付け・すまし汁



エネルギー 944kcal
たんぱく質 39.3g
脂質 25.2g

調理時間 約40分

※牛乳があれば、オムレツの卵を割った中に少し入れてみてください。牛乳の乳脂肪分が解け出してふんわり仕上がります。また卵をかき混ぜるのを焼く直前にすると、よりふんわり仕上がります。

ケチャップ(お好みで)

| 材料 | 下ごしらえ/調理材料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|-----------------|------------------------|--------|--------|--------|
| ① 炊き込みご飯 | | | | |
| 油揚げ | 細切り | 1/2枚 | 2/3枚 | 1枚 |
| 人参 | せん切り | 40g | 30g | 40g |
| しめじ | 石突きを落としほぐす | 1/4P | 1/3P | 1/2P |
| 米 | 洗ってザルに上げ、みりん、醤油 各 小1/3 | 1と1/2合 | 2と1/4合 | 3合 |
| A | 塩 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| | だし汁 | 約300cc | 約450cc | 約600cc |
| ③ オムレツ | | | | |
| 合挽き肉 | 粗くみじん切り又はスライス | 80g | 120g | 160g |
| 玉葱 | 1/2こ | 2/3こ | 1こ | |
| ミックスベジタブル | 40g | 60g | 80g | |
| 卵 | 油、塩コショウ 各 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | 2こずつ塩を加えて溶きほぐす | 4こ | 6こ | 8こ |
| ケチャップ | 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 |
| 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 |
| ② 南瓜の煮付け | | | | |
| 南瓜 | 所々皮をむき3cm角に切る | 約200g | 約300g | 約400g |
| A | だし汁 | 1C | 1と1/2C | 2C |
| | 砂糖、みりん、醤油 各 | 大1と1/3 | 大2 | 大2と2/3 |
| ④ すまし汁 | | | | |
| 豆腐 | さいの目切り | 小2/3丁 | 2/3丁 | 1丁 |
| 生わかめ | 水で戻しザク切り | 10g | 10g | 15g |
| A | だし汁 | 2C | 3C | 4C |
| | 塩 | 小1/2 | 小2/3 | 小1 |
| | 醤油 | 小1/3 | 小1/2 | 小2/3 |

① 炊き込みご飯

- 炊飯器に米、油揚げ、人参、しめじ、Aを入れて炊く。
- 炊き上がった後10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

③ オムレツ

- フライパンに油を熱して挽き肉と玉葱を炒め、挽き肉の色が変わってきたら、ミックスベジタブルを入れて更に炒め、塩コショウで調味する。
- ①のフライパンに卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したものをのせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。
- 水気をきいたサニーレタス又はグリーンリーフとキャベツを混ぜ合わせて器に盛り、②を手前に置き、お好みでケチャップをかけて頂く。

② 南瓜の煮付け

- 南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。
- 鍋に①とAを入れて加熱し、味をなじませて器に盛る。

④ すまし汁

- 鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したら豆腐とわかめを加え、再び煮立ったら火を止めて椀に注ぐ。

10/29 日 **焼きうどん温玉のせ**
コロッケ



エネルギー 621kcal
たんぱく質 27.2g
脂質 21.2g

調理時間 約30分

プラス +1 **01 牛肉コロッケ** 1こ **80円**

揚げ油を温める間に、焼きうどんの具材を切っておくと、段取り良く調理できます。

油、焼きそばソース又はお好みソース

| 材料 | 下ごしらえ/調理材料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|-------------|------------|------|--------|------|
| ② 焼きうどん温玉のせ | | | | |
| 豚モモ肉 | 食べやすく切る | 60g | 90g | 120g |
| いか下足 | | 40g | 60g | 80g |
| キャベツ | ザク切り | 1/8玉 | 1/7玉 | 1/6玉 |
| 玉葱 | 薄切り | 1/2こ | 2/3こ | 1こ |
| 人参 | 拍子木切り | 40g | 60g | 80g |
| ピーマン | 細切り | 1/2こ | 2/3こ | 1こ |
| うどん玉 | | 2玉 | 3玉 | 4玉 |
| 焼きそばソース | 焼きそばソース | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| | 又はお好みソース | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| 油、塩コショウ 各 | 少々 | 少々 | 少々 | |
| 温泉玉子 | | 2こ | 3こ | 4こ |
| 青のり | | 1/2P | 2/3P | 1P |
| かつおパック | | 1P | 1と1/2P | 2P |
| ① コロッケ | | | | |
| 牛肉コロッケ | 油 | 2こ | 3こ | 4こ |
| | | 適宜 | 適宜 | 適宜 |

② 焼きうどん温玉のせ

- フライパンに油を熱して豚肉を炒め、いか下足、キャベツ、玉葱、人参、ピーマンを加えて炒め合わせる。うどんを加えて更に炒め、焼きそばソース又はお好みソースを加えてひと炒めし、塩コショウで調味する。
- 器に①を盛り、温泉玉子をのせる。お好みで青のり、かつお節をかける。

① コロッケ

- コロッケは油で色よく揚げ、器に盛る。

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。

10月23日(月) ~ 10月29日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/235Kcal ■蛋白質/19.7g ■脂質/13.3g

豚肉としめじのガーリック炒め

作り方

■豚肉としめじのガーリック炒め

- ①しめじは根元を切り落として、食べやすい大きさにほぐす。にんじん(干切りサラダに一部使用)は3cmの長さの短冊に切る。
- ②にんにくは薄切り、赤とうがらしは種をとり輪切りにしてフライパンで油を熱しいため、カリッとなったら取り出す。
- ③②のフライパンに豚肉と酒または白ワインを入れて白くなるまでいためる。
- ④人参としめじを加え、Aで調味する。最後に②のにんにくと赤とうがらしを散らす。

■干切りサラダ

- ①野菜を干切りにして、水にさらす。
- ②①の水分をきって③であえる。

お買い得MEMO
●酒または白ワイン
●酢
●ごま油
●こしょう



| 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|------------------------|------|------|------|
| ●豚肉としめじのガーリック炒め | | | |
| 豚肉(もも) | 160g | 240g | 320g |
| しめじ | 1P | 2P | 2P |
| にんじん | 小1本 | 1本 | 1本 |
| にんにく | 少々 | 少々 | 少々 |
| 赤とうがらし | 少々 | 少々 | 少々 |
| 酒または白ワイン | 小1 | 小1½ | 小2 |
| A しょうゆ、塩(各) | 適量 | 適量 | 適量 |
| ●干切りサラダ | | | |
| だいこん | 80g | 120g | 160g |
| きゅうり | 1本 | 1本 | 2本 |
| にんじん(ガーリック炒め一部用) | 少々 | 少々 | 少々 |
| 塩、こしょう(各) | 少々 | 少々 | 少々 |
| B 酢 | 大1 | 大1½ | 大2 |
| ごま油 | 大1 | 大1½ | 大2 |

(F2)メニュー

牛すき煮



■熱量/530kcal ■蛋白質/28g ■脂質/33g

作り方

■牛すき煮

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②白菜はザク切りし、エノキ茸は根元を切って小房に分ける。長ネギは斜め切りにする。
- ③豆腐は食べ良く切る。
- ④鍋にAを入れて煮立て、①を加えてひと煮してアクを取って②・③を加えて煮る。野菜に八分通り火が入ったら卵を割り落として蓋をして好みの固さまで煮る。

材 料

| 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|--------------|------|------|------|
| ■牛すき煮 | | | |
| 牛バラ肉(スライス) | 140g | 210g | 280g |
| 白菜 | 1/8ヶ | 1/6ヶ | 1/6ヶ |
| エノキ茸 | 150g | 200g | 200g |
| 長ネギ(又は青ネギ) | 1/2本 | 1本 | 1本 |
| 絹豆腐(充填) | 1丁 | 1丁 | 2丁 |
| 絹豆腐(充填・ミニ) | — | 1P | — |
| 卵 | 2ヶ | 3ヶ | 4ヶ |
| 水 | 1/2C | 3/4C | 1C |
| 醤油 | 大2 | 大3 | 大4 |
| A 酒・みりん | 各大1½ | 各大2¼ | 各大3 |
| 砂糖 | 大1/2 | 大1 | 大1 |