

# 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

## 12/25 月 ササミのパン粉焼き

胡瓜の酢物・かき玉汁



エネルギー  
221kcal  
たんぱく質  
29.0g  
脂質  
6.1g

調理時間  
約30分

プラス  
+1

ササミのパン粉焼きの「鶏ササミ」  
を追加できます。

05 鶏ササミ  
1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大 塩コショウ	180g 少々	270g 少々	360g 少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り パン粉	少々 大2	少々 大3	少々 大4
キャベツ	油	少々	少々	少々
① 胡瓜の酢物	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	輪切りにし塩を振り しんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
生わかめ	塩	少々	少々	少々
しらす干し	水で戻しザク切り	20g 10g	30g 15g	40g 20g
A	酢 砂糖 醤油	大1と1/2 大3/4 小1/2	大2と1/4 大1強 小2/3	大3 大1と1/2 小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす だし汁	1/2こ 2C	2/3こ 3C	1こ 4C
A	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
② ササミのパン粉焼き
①ササミは塩コショウをする。
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。
① 胡瓜の酢物
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。
③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

## 12/26 火 ハヤシライス

ポテトサラダ・漬物



エネルギー  
922kcal  
たんぱく質  
28.9g  
脂質  
35.3g

調理時間  
約30分

※ 1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか? 実際には350g食べるのは大変! 生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

ケチャップ、バター、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 ハヤシライス				
豚切り落とし肉	一口大	150g	230g	300g
玉葱	2mm程度にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油 バター 水	少々 大1/2 2と1/3C	少々 大2/3 3と1/2C	少々 大1 4と2/3C
ハヤシルウ	ケチャップ	40g 大1	60g 大1と1/2	80g 大2
グリーンピース		10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
② ポテトサラダ				
ロースハム	1cm幅に切る	2枚	3枚	4枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約150g	約230g	約300g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
卵	茹でて殻を剥きザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	マヨネーズ 塩、塩コショウ 各	適宜 少々	適宜 少々	適宜 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
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

作り方
① ハヤシライス
①鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。
②①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。
③弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
④器にご飯を盛り、③をかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
② ポテトサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。
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を盛り付ける。

## 12/27 水 かねいの唐揚げ

炒り鶏・オニオンサラダ



エネルギー  
327kcal  
たんぱく質  
27.4g  
脂質  
11.6g

調理時間  
約30分

※ こんにゃくのカロリーは100g当たりで5kcalなのでエネルギー自体は殆んどありません。主成分は多糖類のグルコマンナン(代表的な食物繊維)、腸内の清掃や血糖値や血中のコレステロールを下げる作用があります。

小麦粉、油、ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かねいの唐揚げ				
切かねい	十字に切り目を入れ 塩コショウを振る	2切	3切	4切
	塩コショウ 小麦粉、油 各	少々 適宜	少々 適宜	少々 適宜
貝割れ レモン	根元を落とす くし形切り	1/4P 1/4こ	1/3P 1/3こ	1/2P 1/2こ
① 炒り鶏				
鶏モモ肉	一口大	40g	60g	80g
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
人参	一口大	40g	60g	80g
里芋	ゴマ油	少々	少々	少々
		80g	120g	160g
A	だし汁 砂糖 みりん 醤油	1C 大1/2 大1/3 大1	1と1/2C 大2/3 大1/2 大1と1/2	2C 大1 大2/3 大2
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g
② オニオンサラダ				
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜

作り方
③ かねいの唐揚げ
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かねいに小麦粉をまぶして入れ、両面をこんがり揚げる。
②皿に①を盛り、貝割れとレモンを添える。
① 炒り鶏
①鍋にゴマ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、人参を入れて炒め、里芋とAを加えて10分位煮る。最後にいんげんを加えてサッと煮、器に盛る。
② オニオンのサラダ
①玉葱は水にさらし、数回水をかえて固く絞る。
②器に①を盛り、大葉を散らし、ぼん酢等をかけて頂く。



# とくとくメニュー



**12/28 木** 鶏肉のパリパリ焼き  
切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー 524kcal  
たんぱく質 25.4g  
脂質 35.3g

調理時間 約30分

鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
A	酒、オリーブオイル 各 少々 塩コショウ	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
ホールコーン	塩、バター 各 少々	40g 少々	60g 少々	80g 少々
★パセリ タルタルソース		2P 3P	3P 4P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
A	だし汁 2/3C 砂糖 大1 みりん 大1/3 醤油 大1と1/2	1C強 大1 大1/2 大2と1/4	1C強 大1と1/2 大2	1と1/2C 大2 大3
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	いちちょう切り	40g	60g	80g
固形スープ	水 1こ 塩、塩コショウ 各 少々	1こ 少々	1と1/2こ 少々	2こ 少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

**③ 鶏肉のパリパリ焼き**

- 鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
- グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
- 鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。
- ②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

**① 切り昆布の煮物**

- 鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

**② マカロニと野菜のスープ**

- 鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

**12/29 金** 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

牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を追加できます。

**02 牛モモ肉** 1パック(100g) **238円**

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 少々 油	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 大根	手でちぎり水にさらす すりおろし軽く水気をきる	1枚 1/7本	1と1/2枚 1/6本	2枚 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
A	酢、醤油 各 大1 砂糖 大1/2 塩 少々	大1 大1/2 少々	大1と1/2 大2/3 少々	大2 大1 少々
すり胡麻	水で戻しザク切り	3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ		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
A	だし汁 1と2/3C 砂糖 大2/3 うすくち醤油 大1	1と2/3C 大2/3 大1	2と1/2C 大1 大1と1/2	3と1/3C 大1と1/3 大2
グリーンピース		10g	15g	20g

**③ 牛肉のおろし焼き**

- 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。
- 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、大根のをせる。

**② いんげんの胡麻酢だれ**

- 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**

- 鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮合わせる。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

**ポイント** 切干大根は急ぐときにはぬ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？

**12/30 土** いかの中華炒め  
親子丼



エネルギー 732kcal  
たんぱく質 34.8g  
脂質 14.9g

調理時間 約30分

カンタンアレンジレシピ  
～中華炒めにラー油と七味を！～  
最後の香付けにラー油を！  
辛いもの好きな方は七味もプラス♪  
☆ラー油と七味を混ぜ合わせ、中華炒めをお皿に盛った後、回しかけて見ましょう！

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① いかの中華炒め				
ロールいか		150g	230g	300g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
人参	短冊切り	20g	30g	40g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
チンゲン菜	ザク切り	1株	1と1/2株	2株
きくらげ	水で戻し食べやすく切る	少々	少々	少々
中華味<顆粒>	油	小1	小1と1/2	小2
A	水 1/2C 酒、醤油 各 大1 塩コショウ 少々 片栗粉(同量の水で溶く) 大1	1/2C 大1 少々 大1	3/4C 大1と1/2 少々 大1と1/2	1C 大2 少々 大2
② 親子丼				
鶏モモ肉	一口大	100g	150g	200g
★玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
A	だし汁 1C みりん、醤油 各 大1と1/2 酒 大1 砂糖 大1/2	1C 大1と1/2 大1 大2/3	1と1/2C 大2と1/4 大1と1/2 大2	2C 大3 大2 大1
ご飯		480g	720g	960g
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

**① いかの中華炒め**

- いかは松笠に切り目を入れて短冊に切る。
- フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、①、人参、玉葱、チンゲン菜、きくらげを入れて炒める。
- ②に中華味とAで調味しておろし際に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて器に盛る。

**② 親子丼**

- 鍋にAを煮立てて鶏肉、玉葱を加え、煮立ったら卵を回し入れる。
- 丼にご飯を盛り、①を上からかけて葱のをせる。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

**12/31 日** 肉天  
野菜炒め・パンプキンサラダ



エネルギー 678kcal  
たんぱく質 29.3g  
脂質 37.3g

調理時間 約40分

卵が入った衣はかき揚げより少しゆるめの衣になります。手でひと口大につかんでなるべく平べったい塊にしたほうが、火が通りやすく早く揚がります。

小麦粉、油、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 肉天				
豚切り落とし肉	食べやすい大きさに切る	200g	300g	400g
玉葱	スライス	小3/4こ	3/4こ	3/4こ
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
A	醤油、みりん、酒 各 大1	大1	大1と1/2	大2
白胡麻	溶きほぐす	3g	5g	5g
卵	小麦粉 1/2こ 油 適宜	1/2こ 適宜	2/3こ 適宜	1こ 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 野菜炒め				
ベーコン	3cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	20g	30g	40g
ピーマン	乱切り	1/2こ	2/3こ	1こ
もやし	油、塩コショウ 各 少々 醤油 小1	少々 小1	少々 小1と1/2	少々 小2
① パンプキンサラダ				
南瓜	一口大に切り蒸す	約200g	約300g	約400g
玉葱	極薄切りにし水にさらす	小1/4こ	1/4こ	1/4こ
ロースハム	1cm角に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
マヨネーズ		大2	大3	大4
塩コショウ		少々	少々	少々

**③ 肉天**

- ポウルに豚肉、玉葱、生姜(好みで加減する)とAを入れてよく混ぜ、10分程度置く。
- ①の余分な汁をきり、白胡麻と卵を加えてよく混ぜ、更に小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
- 鍋に油を中温(170度)に熱し、②を食べやすい大きさにまとめ、中まで火が通るように4分程度揚げる。
- 器に水気をきったキャベツを敷き、③を盛る。

**ポイント** 揚げるのはちょっと面倒という時には③をフライパンに替えて焼いてもOK!

**② 野菜炒め**

- フライパンに油を熱してベーコン、人参、ピーマン、もやしを入れて炒め、塩コショウで調味する。全体に火が通ったら醤油を回し入れて火を止め、器に盛る。

**① パンプキンサラダ**

- ポウルに水気をきった玉葱、南瓜、ロースハムを入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和えて塩コショウで味を調える。
- 器に①を盛り付ける。

# 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。

12月25日(月) ~ 12月31日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

### 牛肉の中華いため

作り方

#### ■牛肉の中華いため

- ①牛肉は(A)をもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせ⑤で調味する。

#### ■パリパリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべに(C)を入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

お買い得 MEMO

- 酒 ●かたくり粉
- ごま油 ●ケチャップ ●酢

35分 TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉の中華いため</b>			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
A   しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B   酒	大1/2	大3/4	大1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
<b>●パリパリワンタン</b>			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ケチャップ	小2	小3	小4
砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
C   しょうゆ	小3/4	小1強	小1 1/2
水	大2	大3	大4
かたくり粉	小1/2	小3/4	小1

■ワンタン…小麦使用

## (F2)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

### 鶏つくねの照り焼き

作り方

#### ■鶏つくねの照り焼き

- ①にらはみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種ににらと(A)を加えて練り、丸くまとめ、フライパンで焼く。
- ③(B)を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

#### ■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分を切る。
- ③①、②と(C)を混ぜる。

お買い得 MEMO

- 酒 ●みりん
- マヨネーズ

30分 TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏つくねの照り焼き</b>			
鶏つくねの種	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
A   酒、しょうゆ(各)	大1	大1 1/2	大2
塩	少々	少々	少々
B   みりん、しょうゆ(各)	大3	大4 1/2	大6
だし	大2	大3	大4
<b>●カラフルポテトサラダ</b>			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	1個	1個	1個
ミックスベジタブル	60g	90g	120g
C   マヨネーズ	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小麦使用