

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

1/29 月 チキンピラフ

かにクリームコロッケ・竹輪とわかめのサラダ



エネルギー
965kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
29.9g



ピラフは鍋炊きでもOK!作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、ケチャップ、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 チキンピラフ				
鶏もも肉	2cm角に切る	60g	90g	120g
ニンニク	油、塩 各	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	少々	少々	少々
米	1/4こ	1/4こ	1/3こ	1/2こ
固形スープ	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
	塩コショウ	少々	少々	少々
水	1こ	1と1/2こ	2こ	
バター	270cc	405cc	540cc	
ケチャップ	大1/2	大2/3	大1	
サッと塩茹で	大2	大3	大4	
30g		45g	60g	
③ かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ	6こ	8こ
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 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
生わかめ	塩	少々	少々	少々
竹輪	水で戻しザク切りにしサッと茹でる	5g	7g	10g
白胡麻	輪切り	1本	1と1/2本	2本
		2g	3g	4g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方
① チキンピラフ
①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。
②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。
③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。
④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。
⑤炊き上がった後バター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。
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を盛る。
② 竹輪とわかめのサラダ
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、水気をきったわかめ、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。

1/30 火 豚肉の味噌焼き

がんもと大根の煮物・お吸い物



エネルギー
439kcal
たんぱく質
26.0g
脂質
28.0g



豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵	油、塩コショウ 各	2こ	3こ	4こ
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 がんもと大根の煮物				
がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方
② 豚肉の味噌焼き
①フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
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を盛って①を添える。
① がんもと大根の煮物
①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮合める。
②器に①を盛る。

1/31 水 鶏肉のプルコギ

蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め



エネルギー
500kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
31.0g



『プルコギの調味液』は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使えて便利!調味料の配合を変えて自分好みの黄金比率を試してみてください。

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 鶏肉のプルコギ				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜	半片	半片	半片	
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	A(酒、みりん、砂糖 各)	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
		適宜	適宜	適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

作り方
③ 鶏肉のプルコギ
①ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。
お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。
② 蒸しシューマイ
①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げても良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。
① わかめとしらすのゴマ油炒め
①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきって加え、更に炒め合わせる。
②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。



とくとくメニュー



2/1 木 あじのミラノソテー

ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー 276kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 12.4g

調理時間 30分

プラス +1 あじのミラノソテーの「あじ切身」を追加できます。

02 あじ切身 170円
1切

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
3 あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
卵	小麦粉	適宜	適宜	適宜
粉チーズ	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
	パン粉	大3	大4と1/2	大6
	油	少々	少々	少々
いんげん		20g	30g	40g
ホールコーン		20g	30g	40g
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
1 ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
2 コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
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
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方

3 あじのミラノソテー

- ①鱈に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ②フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。
- ③器に①を盛り付け、②を添える。

1 ハムサラダ

- ①器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

2 コンソメスープ

- ①鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

2/2 金 薄切り肉の重ねステーキ

マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー 498kcal
たんぱく質 28.6g
脂質 30.0g

調理時間 30分

プラス +1 薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。

01 牛モモ肉 238円
1パック(100g)

小麦粉、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
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	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
1 マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
3 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

2 薄切り肉の重ねステーキ

- ①牛肉は両面になるものを以外を半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
- ②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。

ポイント 重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!

- ③フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
- 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、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。

ポイント 牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

1 マカロニサラダ

- ①ポウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。

3 味噌汁

- ①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

2/3 土 ボリューム豚汁

焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー 441kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 17.1g

調理時間 20分

プラス +1 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。

03 焼き鳥モモ串 105円
1パック(2本)

七味(お好みで)、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
2 ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		40g	60g	80g
里芋	半分に切る	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り5mm幅に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
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
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
3 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
1 はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

作り方

2 ボリューム豚汁

- ①鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。
- ②碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

3 焼き鳥

- ①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

1 はりはりサラダ

- ①器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

2/4 日 かに玉風

茄子とピーマンのピリ辛炒め・ギョーザ・中華スープ



エネルギー 417kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 19.4g

調理時間 30分

かに玉風はしっかり熱したフライパンで一気に焼き上げましょう。卵は予熱でも火が通りやすいのでお好みの固さより少し早目にお皿に取り出すと食べる時、丁度よい仕上がりになります。

ゴマ油、片栗粉、ペーパータオル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
3 かに玉風				
卵		4こ	6こ	8こ
かにかまぼこ	半分に切りほぐす	1本	1と1/2本	2本
	塩、ゴマ油 各	少々	少々	少々
ペーパータオル		適宜	適宜	適宜
鶏がらスープの素<顆粒>		小2/3	小1	小1と1/3
オイスターソース		1P	1と1/2P	2P
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	酒、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	みりん、酢 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
1 茄子とピーマンのピリ辛炒め				
茄子	} 乱切り	1本	1と1/2本	2本
ピーマン		1こ	1と1/2こ	2こ
	油	適宜	適宜	適宜
ニンニク	包丁の腹で潰す	少々	少々	少々
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
赤唐辛子	種を取り除く	1/2本	2/3本	1本
	A 砂糖、酒 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
2 ギョーザ				
ギョーザ		4こ	6こ	8こ
	油	少々	少々	少々
4 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

3 かに玉風

- ①ポウルに卵、かにかまぼこ塩を入れて混ぜ合わせる。
- ②熱したフライパンにゴマ油をひき、①を流し入れて菜箸でクルクルとかき混ぜ、半熟状態になったら火を止めて器に盛る。
- ③②のフライパンをペーパータオル等で拭き、Aと水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱する。
- ④②に③をかけて葱を散らす。

1 茄子とピーマンのピリ辛炒め

- ①鍋に多めの油を熱し、茄子とピーマンを揚げ焼きして一旦取り出す。
- ②①の鍋にニンニクと生姜(好みで加減する)、赤唐辛子を加えて香りが立つまで炒め、Aを加えて煮立ったら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

2 ギョーザ

- ①フライパンに油を熱してギョーザを焼き、「茄子とピーマンのピリ辛炒め」の器に盛る。

【★付の材料】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。

1月29日(月) ~ 2月4日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



牛肉のさっぱりオニオンソース

作り方

■牛肉のさっぱりオニオンソース

- ①たまねぎはごく薄く切って(A)である。
- ②牛肉は塩少々をふってフライパンで焼き、皿に盛って①をのせサラダ用菜を添える。

■チーズマヨサラダ

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②ブロッコリーは熱湯にサッと通す。
- ③スティックチーズは小口切りにし、①、②と合わせて、⑤である。

●酢
●マヨネーズ
●こしょう

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のさっぱりオニオンソース			
牛肉(胸ロース)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
(A) 酢	大2	大3	大4
しょうゆ	大2/3	大1	大1/2
●チーズマヨサラダ			
かぼちゃ	160g	240g	320g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
スティックチーズ	1本	2本	2本
マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■スティックチーズ…乳使用

(F2)メニュー



鶏のから揚げ ねぎソース

作り方

■鶏のから揚げ ねぎソース

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切って、(A)をもみこんでおく。
- ②長ねぎはみじん切り、水菜はザク切りにする。
- ③長ねぎ、(B)をあわせてソースをつくる。
- ④①にかたくり粉をまぶしつけ、油で揚げる。
- ⑤④と水菜を皿に盛り、③をかける。

■きゅうりとザーサイのサラダ

- ①きゅうりは輪切りにし、ザーサイは食べやすく切り、ミニトマトは好みに切る。
- ②①をあわせて器に盛る。

●酒
●かたくり粉
●酢

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏のから揚げ ねぎソース			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
水菜	適宜	適宜	適宜
(A) 酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
かたくり粉	大3	大4 1/2	大6
しょうゆ	大3	大4 1/2	大6
(B) 酢	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1	小1 1/2	小2
粉さんしょう	少々	少々	少々
●きゅうりとザーサイのサラダ			
きゅうり	1本	1本	2本
味付けザーサイ	40g	60g	80g
ミニトマト	2個	3個	4個

■味付けザーサイ…小量使用

鶏のから揚げ ねぎソース

揚げたてのから揚げにねぎの香味豊かなソースをかけてどうぞ!

■熱量/342Kcal ■蛋白質/22.6g ■脂質/17.6g