

# 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

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

## 2/12 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

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	作り方
③ とり天					<b>③ とり天</b> ①ポウル(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別のポウルに卵と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。  <b>① 切干大根の煮物</b> 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を加えて煮含める。 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。  <b>② じゃこピー</b> ①フライパンにゴマ油としらす干しピーマンを入れて加熱し、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、全体に絡め器に盛る。
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	すりおろす	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	
	溶き卵	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	
	せん切りにし水にさらす	1/4こ	1/3こ	1/2こ	
	せん切りにし水にさらす	2こ	3こ	4こ	
レタス					
ミニトマト					
① 切干大根の煮物					
切干大根	水で戻し食べやすい大きさに切る	20g	30g	40g	
人参	千本	30g	30g	40g	
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	3/4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	
	スライス	10g	15g	20g	
さや豆					
② じゃこピー					
しらす干しピーマン	スライス	10g	15g	20g	
	ゴマ油	2こ	3こ	4こ	
	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	

## 2/13 牛肉の味噌煮込み

春雨サラダ・中華スープ

エネルギー 627kcal  
たんぱく質 33.3g  
脂質 32.7g

プラス+1  
02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② 牛肉の味噌煮込み					<b>② 牛肉の味噌煮込み</b> ①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。 ②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。 ③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。  <b>① 春雨サラダ</b> ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。 ②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。 ③器に②を盛り付ける。  <b>③ 中華スープ</b> 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、醤油と塩コショウで調味する。 ②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。
牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす	180g	270g	360g	
	片栗粉	適宜	適宜	適宜	
	油	少々	少々	少々	
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ	
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C	
A	酒、砂糖、味噌、醤油 各	大2	大3	大4	
	大きめの角切り	1丁	1と1/2丁	2丁	
豆腐	サッと茹でる	10g	15g	20g	
グリーンピース					
① 春雨サラダ					
ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚	
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本	
	塩	少々	少々	少々	
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g	
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜	
	塩コショウ	少々	少々	少々	
③ 中華スープ					
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	
	醤油	小1/2	小2/3	小1	
	塩コショウ	少々	少々	少々	
白胡麻		2g	3g	4g	

## 2/14 韓国風焼肉丼

中華スープ

エネルギー 769kcal  
たんぱく質 34.7g  
脂質 29.5g

約30分

※『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					<b>① 韓国風焼肉丼</b> 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。  <b>② 中華スープ</b> 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。
豚モモ肉韓国風たれ漬	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g	
	油	少々	少々	少々	
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	
	砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1	
A	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	
	B	砂糖、醤油 各	小1	小1と1/2	
		2こ	3こ	4こ	
卵		480g	720g	960g	
② 中華スープ					
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	

【★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。



# とくとくメニュー



## 2/15 木 白身魚のベーコン巻き 豆腐のおろしかけ



エネルギー  
368kcal  
たんぱく質  
24.6g  
脂質  
21.4g



※「大根」にはビタミンCと消化酵素のジアスターゼがたっぷり含まれ、胃腸の弱い方や便秘に効果を発揮します。また辛味成分は胃液の分泌を促すほか、強い抗酸化作用もあり、発ガン物質を無毒化するというわれています。

小麦粉、妻楊枝

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 白身魚のベーコン巻き				
白身魚	半分に切り塩コショウを振る	2枚	3枚	4枚
ベーコン	塩コショウ	少々	少々	少々
妻楊枝	油	4枚	6枚	8枚
キャベツ		少々	少々	少々
ミニトマト	せん切りにし水にさらす	適宜	適宜	適宜
② 豆腐のおろしかけ				
豆腐	4等分にし水気をきり小麦粉をまぶす	1/2丁	2/3丁	1丁
小麦粉		適宜	適宜	適宜
油		少々	少々	少々
人参	型抜き又は輪切り	40g	60g	80g
枝豆	サヤから取り出す	10g	15g	20g
だし汁		3/4C	1C強	1と1/2C
A [ みりん、醤油 各 ]		大1	大1と1/2	大2
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本

作り方
① 白身魚のベーコン巻き
①白身魚にベーコンを巻き、巻き終わりを妻楊枝で留める。
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼き、焦げ目が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
③器に水気をきったキャベツ、②を盛り、ミニトマトを添える。
② 豆腐のおろしかけ
①鍋にだし汁と人参を入れて加熱し、人参が軟らかくなったらAを加えて加熱し、枝豆を加えて煮立ったら火を止める。
②フライパンに油を熱し、豆腐を入れて両面をこんがり焼く。
③器に②を盛り、水気をきった大根を添え、①をかける。

## 2/16 金 ポークソテーおろしソース 玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー  
696kcal  
たんぱく質  
30.1g  
脂質  
23.8g



※「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
大根	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ぼん酢	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ	醤油 } A	1/2P	2/3P	1P
	せん切りにし水にさらす	小1	小1と1/2	小2
② 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し	油	20g	30g	40g
		少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
① ポークソテーおろしソース
①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。
②大根にAを合わせてソースを作る。
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。
② 玉子とじゃこの炒飯
①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。
④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

## 2/17 土 チキンソテー じゃが芋のほっくり煮・味噌汁



エネルギー  
496kcal  
たんぱく質  
25.5g  
脂質  
24.1g



プラス  
+1  
チキンソテーの「鶏もも肉」がおすすめです。  
04 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー				
鶏もも肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
塩コショウ		少々	少々	少々
小麦粉		適宜	適宜	適宜
オリーブオイル		少々	少々	少々
ブラックペッパー		少々	少々	少々
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ホールコーン		20g	30g	40g
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
① じゃが芋のほっくり煮				
じゃが芋	大き目の乱切りにし水にさらす	約180g	約270g	約360g
玉葱	くし形切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
人参	乱切り	20g	30g	40g
油		少々	少々	少々
だし汁		1C	1と1/2C	2C
酒		大2	大3	大4
A [ 砂糖、みりん 各 ]		大1/2	大2/3	大1
醤油		大2/3	大1	大1と1/3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② チキンソテー
①鶏肉に小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に②を盛り付け、手前に①を盛る。
① じゃが芋のほっくり煮
①鍋に油を熱し、水気をきったじゃが芋と玉葱、人参を入れて炒め、だし汁と酒を加えて煮る。
②じゃが芋に火が通ったらAとグリーンピースを入れて火を強め、煮汁を蒸発させながら時々混ぜ、煮含めて器に盛る。

## 2/18 日 ベジロール 具沢山カレースープ



エネルギー  
410kcal  
たんぱく質  
25.5g  
脂質  
23.8g



※先にベジロールの「人参」を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ベジロール				
鶏もも肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
A [ 酒、みりん、醤油 各 ]		大1	大1と1/2	大2
砂糖		小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちちょう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	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
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

作り方
② ベジロール
①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。
① 具沢山カレースープ
①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

【★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。

2月13日(火) ~ 2月18日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/604Kcal ■蛋白質/31.9g ■脂質/32.6g

### 鶏肉のみそマヨ焼き

●マヨネーズ  
●みりん  
●こしょう  
●ごま油

30分

#### 作り方

#### ■鶏肉のみそマヨ焼き

- ①鶏肉は厚さを均等にし、皮側をフォーク等で刺し、(A)につけておく。
- ②青菜はゆでてザク切りにする。
- ③たまねぎはくし形に切る。
- ④フライパンに油を熱し、①をつけ汁ごと入れ両面焼き、中まで火を通す。
- ⑤②、③をいため、⑥で調味し④に添える。

#### ■和風ビーフン

- ①ビーフンは熱湯でゆでる。
- ②枝豆は熱湯で3~4分ゆで、さやから実を取り出し、さつま揚げは熱湯をかけ、好みに切る。
- ③油を熱し、①、②をいため合わせ、④で調味し、しょうゆ、ごま油をなべ肌から加え、香りをつける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のみそマヨ焼き</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
みそ、マヨネーズ、みりん(各)	大1 1/2	大2 1/4	大3
A しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
B 塩	少々	少々	少々
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
<b>●和風ビーフン</b>			
ビーフン	60g	90g	120g
枝豆	60g	90g	120g
さつま揚げ	1枚	2枚	2枚
しょうゆ	少々	少々	少々
しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々

## (F2)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g

### 牛肉とれんこんのピリ辛いため

●酢  
●ごま油  
●ドレッシング

#### 作り方

#### ■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- ①れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- ②赤とうがらしは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ④③のフライパンをきれいにし油、②をあため、香りが出たら④を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- ⑤枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

#### ■春雨サラダ

- ①春雨は熱湯で戻す。
- ②かにかまぼこは手でほぐす。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ④①~③は合わせてドレッシングを添える。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉とれんこんのピリ辛いため</b>			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん	120g	180g	240g
枝豆	60g	90g	120g
赤とうがらし	少々	少々	少々
A しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1	大1 1/2	大2
B しょうゆ	小1/2	小3/4	小1
<b>●春雨サラダ</b>			
かにかまぼこ	1本	2本	2本
緑豆春雨	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用