

# とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



**T-POINT**  
貯まる!使える!

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。

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



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

### 2/19 手作りチーズメンチカツ



エネルギー  
511kcal  
たんぱく質  
30.0g  
脂質  
30.0g



プラス  
+1  
手作りチーズメンチカツの「ハンバーグの種」を追加できます。  
01 ハンバーグの種  
1パック(120g) **210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
② 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
	溶きほぐす			
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	大1	大1と1/2	大2
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 手作りチーズメンチカツ
①ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
④皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。
① ひじきの炒め煮
①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。
②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加え、サッと煮て器に盛る。

### 2/20 肉じゃがカレー風味



エネルギー  
708kcal  
たんぱく質  
20.0g  
脂質  
48.0g



① ほんのりカレー風味の肉じゃがは鍋に具材と調味料を加えて煮込むだけ。蓋を上手く利用して、火が通るまでは蓋をして、通ったらホクホクに仕上げるために蓋を取って煮るとふっくらホクホクの肉じゃがになります。

ゴマ油、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃがカレー風味				
牛バラスライス肉	一口大	140g	210g	280g
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	少々	少々	少々
カレー粉		小1/2	小2/3	小1
	砂糖、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
じゃが芋	大きめの一口大	約300g	約450g	約600g
竹串		1本	1本	1本
人参	乱切り	50g	75g	100g
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
③ ニラ玉				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2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
② 胡瓜の風味和え				
胡瓜	塩をすり込みすりこぎでたたく	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
	ゴマ油、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

作り方
① 肉じゃがカレー風味
①鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。
②蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなってじゃが芋に竹串がスッと通るようになったら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。
③ ニラ玉
①フライパンに油を熱し、ベーコンとニラを炒め、ニラがしんなりしてきたら塩コショウを振り、卵を流し入れて大きく混ぜ、ふんわりと火を通して器に盛る。
② 胡瓜の風味和え
①胡瓜は余分な塩気を洗って落とし、2cm程度に乱切りする。
②①をAで和えて器に盛り、かつお節を散らす。

### 2/21 ふわとろエビチリソース



エネルギー  
369kcal  
たんぱく質  
20.3g  
脂質  
14.4g



① 「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単!炒めて絡めての2段階調理のみ!「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷりて味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ほん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
	A { 酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
豆板醤	好みに加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	水	1/3C	1/2C	2/3C
	ケチャップ	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
生姜	} みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ		6こ	9こ	12こ
	油	少々	少々	少々
	水	大2	大3	大4
	ほん酢	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
① ふわとろエビチリソース
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。
②ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)
③①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。
④③のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。
⑤④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。
⑥ ギョーザ
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
②皿に①をのせてほん酢等で頂く。

【★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



**2/22 木 さばの煮付け**  
ほうれん草のソテー・味噌汁



エネルギー 417kcal  
たんぱく質 18.6g  
脂質 27.3g

調理時間 約30分

プラス +1 さばの煮付けの「生さば」を追加できます。

**04 生さば切身** 1切 **165円**

バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
生さば	薄くスライス	2切 少々	3切 少々	4切 少々
生姜				
A	みりん、砂糖、酒 各 醤油 水	大1 大1と1/2 大2と1/4 1/2C	大1と1/2 大2と1/4 3/4C	大2 大3 1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**作り方**

② さばの煮付け  
①鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。  
②時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

① ほうれん草のソテー  
①フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

**2/23 金 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め**  
揚げ茄子のおろしだけかけ・中華スープ



エネルギー 541kcal  
たんぱく質 26.1g  
脂質 40.8g

調理時間 約40分

プラス +1 鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。

**02 鶏モモ肉** 1パック(100g) **155円**

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
A	マヨネーズ 酒 醤油 七味	50g 大2 大1 少々	75g 大3 大1と1/2 少々	100g 大4 大2 少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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
人参	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだけかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

**作り方**

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め  
①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。  
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2〜3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくすみます)  
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。  
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだけかけ  
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。  
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

**2/24 土 豚肉の生姜焼き**  
大根サラダ・カレースープ



エネルギー 365kcal  
たんぱく質 23.5g  
脂質 14.4g

調理時間 約30分

網 先に豚肉の生姜焼きの「豚肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

※ カレー粉の黄色の成分はターメリックに含まれるクルクミンです。ビタミンやミネラルが含まれ、消化促進効果・免疫力の改善等の効果が期待できます。

ドレッシング(お好みの)、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 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉生姜焼用	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
A	醤油、みりん、酒 各 油	大1と2/3 少々	大2と1/2 少々	大3と1/3 少々
③ 大根サラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参	せん切りにし水にさらす	20g	30g	40g
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
① カレースープ				
玉葱	スライス	1/2こ 少々	2/3こ 少々	1こ 少々
	オリーブオイル			
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちょう切り	20g	30g	40g
カレー粉	小1	小1	小1と1/2	小2
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

**作り方**

② 豚肉の生姜焼き  
①豚肉は1枚ずつ広げ、Aと生姜(好みで加減する)を合わせたものに漬け込み(10分程度)、油を熱したフライパンで両面を焼く。  
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。

③ 大根サラダ  
①ボウルに水気をきった大根、人参、貝割れを混ぜて器に盛り、ロースハムを散らし、お好みのドレッシングをかけて頂く。

① カレースープ  
①鍋にオリーブオイルと玉葱を入れて弱火でじっくり炒め、じゃが芋、人参を加えてサッと加熱し、カレー粉を加えて更に炒める。  
②香りが出てきたら固形スープ、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮、塩コショウで調味して器に盛る。

**2/25 日 おろしチキンカツ**  
いんげんと挽き肉の炒め物・味噌汁



エネルギー 527kcal  
たんぱく質 34.6g  
脂質 27.4g

調理時間 約40分

プラス +1 おろしチキンカツの「鶏ムネ肉」を追加できます。

**02 鶏ムネ肉** 1パック(120g) **135円**

小麦粉、パン粉、油、ほん酢、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① おろしチキンカツ				
鶏ムネ肉	人数分に切り薄く開いてAをまぶす	200g	300g	400g
A	塩、塩コショウ 各 小麦粉、油 各	少々 適宜	少々 適宜	少々 適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉	1/2C	3/4C	1C
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	せん切りにし水にさらす	20g	30g	40g
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
	ほん酢	適宜	適宜	適宜
② いんげんと挽き肉の炒め物				
合挽き肉	斜め切り	80g	120g	160g
いんげん		100g	150g	200g
	ゴマ油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
A	みりん、醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**作り方**

① おろしチキンカツ  
①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)  
②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3〜5分程度揚げる。  
③水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に敷き、②を食べやすい大きさに切って盛り、大根と大葉をのせてお好みでほん酢をかけて頂く。

② いんげんと挽き肉の炒め物  
①フライパンにゴマ油を熱し、いんげんを炒めて塩コショウをして一旦取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、ニンニクと挽き肉を入れて炒め、Aで調味して①を戻し入れ、サッと炒め合わせて器に盛る。

# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとくと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19日(月) ~ 2月25日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/439Kcal ■蛋白質/29.2g ■脂質/17.9g

## 豚肉のスタミナ焼き

作り方

### ■豚肉のスタミナ焼き

- ①豚肉は食べやすく切る。
- ②にんにくの芽はブツ切り、にんにん(煮物に一部使用)は細切り、たまねぎは薄いくし形に切る。
- ③①、②は④に漬け、油を熱したフライパンでいためる。

### ■煮物

- ①切り干し大根はぬるま湯で戻す。
- ②にんにんは乱切りにする。
- ③①、②、里芋は⑥で煮含める。
- ④熱湯にサッと通したオクラを③に添える。

●酒  
●みりん

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉のスタミナ焼き</b>			
豚肉(もも)♥	200g	300g	400g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
にんにん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
しょうゆ	小1 1/2	小2 1/4	小3
酒、みりん(各)	大1/2	大3/4	大1
<b>●煮物</b>			
切り干し大根♥	20g	30g	40g
里芋♥	200g	300g	400g
にんにん(スタミナ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
だし汁	1/2c	3/4c	1c

## (F2)メニュー



■熱量/531Kcal ■蛋白質/28.9g ■脂質/7.5g

## シーフード和風パスタ

作り方

### ■シーフード和風パスタ

- ①にんにくは薄切りにする。
- ②スパゲティは塩少々を加えた熱湯で約8分ゆでる。
- ③フライパンで①をいため、香りを出す。
- ④③にオーシャンミックスを加えいため、白ワイン又は酒を入れ蓋をして蒸し煮し、火が通ったら⑥で調味する。
- ⑤せん切りにした青しそを散らしかける。

### ■ドレッシングあえ

- ①ハムは好みに切る。
- ②ホールコーンは湯通しする。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎり①、②と混ぜ、好みのドレッシングであえる。

●こしょう  
●白ワイン又は酒  
●ドレッシング

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●シーフード和風パスタ</b>			
オーシャンミックス♥	160g	240g	320g
青しそ	2枚	3枚	4枚
にんにく	少々	少々	少々
スパゲティ♥	200g	300g	400g
④塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
白ワイン又は酒	適量	適量	適量
塩	少々	少々	少々
<b>●ドレッシングあえ</b>			
ハム	1枚	2枚	2枚
ホールコーン♥	40g	60g	80g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量
<b>■スパゲティ…小麦使用 ハム…小麦、乳、卵使用</b>			