

# 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 ショクサイ

## 3/4 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



※『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
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け卵		200g	300g	400g
	油	2c	3c	4c
		少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2c	3c	4c
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 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
② 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~  
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。  
②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。  
③丼にご飯を盛り、①をのせ、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  
①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  
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る。  
②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。  
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

## 3/5 火 麻婆豆腐 春巻き・中華スープ



エネルギー  
526kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
31.3g



カンタンアレンジレシピ  
~大人の麻婆豆腐~  
仕上げに辛味をプラスして、大人用に・・・  
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD!お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2c	小2/3c	小1c
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みに加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2c	3/4c	1c
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4c	6c	8c
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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 麻婆豆腐  
①フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)を香り立つまで炒める。  
②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。  
③②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶性片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。

② 春巻き  
①春巻きは油で色よく揚げる。  
②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、①を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

## 3/6 水 かれいの煮付け かき揚げ・味噌汁



エネルギー  
363kcal  
たんぱく質  
27.4g  
脂質  
9.7g



※『かき揚げ』の揚げ方は色々ありますが、作り方の他に、野菜に先に粉をまぶして、衣(冷水:粉=1:1の薄め)に加えてかき混ぜ、菜箸でつまんで散らばらないように押さえて揚げる方法があります。衣が少ないのでパリッと揚がります。

小麦粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① かれいの煮付け				
切かれい	十字の切り目を入れる	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
	水	1/2c	3/4c	1c
	みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
③ かき揚げ				
玉葱	縦半分切りスライス	小1/2c	小2/3c	小1c
★人参	せん切り	20g	30g	40g
三つ葉	根元を落とし3cm幅に切る	1/8束	1/6束	1/4束
	小麦粉	1/2c	3/4c	1c
	水	大3	大4と1/2	大6
	油	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
★人参	いちょう切り又は半月切り	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	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

① かれいの煮付け  
①鍋にAと生姜(好みに加減する)を入れて煮立てる。  
②①にかれいを並べ入れ、煮立たない程度の火加減にし、落とし蓋をして時々煮汁をかけながら10分程度煮る。  
③器に②を盛り付ける。

③ かき揚げ  
①ボウルに材料を入れ、小麦粉を全体にまぶす。水を少しずつ加えて具材がまとまる程度にする。  
②鍋に油を中温(170~180度)に熱し、①を一口ずつまとめながら揚げる。  
③しっかりと油をきって器に盛る。

ポイント  
油に入れる時すぐに離すとバラバラに散るので菜箸で5秒程度挟んでから離すときれいにまとまります。

② 味噌汁  
①鍋にだし汁、人参、油揚げを入れて加熱し、人参に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

### 3/7 木 きじ焼き

豚挽き肉と厚揚げの煮物



エネルギー 569kcal  
たんぱく質 33.2g  
脂質 28.0g

調理時間 約30分

カンタンアレンジレシピ  
～鶏肉に辛味とコクを！～  
焼くとより一層コクの出るマヨネーズと辛味の七味と旨みのガーリックで美味しさUP!  
☆作り方(2人前)☆  
マヨネーズ(大1)・七味・ガーリックパウダー(少々)を混ぜ合わせて焼きあがったきじ焼きに塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	A 醤油 大2	大3	大4	
	みりん 大1と1/2	大2と1/4	大3	
	砂糖 大2/3	大1	大1と1/3	
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
	油	少々	少々	少々
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/7玉	1/6玉	1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉		60g	90g	120g
	油	少々	少々	少々
厚揚げ	油抜きし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
じゃが芋	厚めの半月切り	約200g	約300g	約400g
	だし汁 1C	1と1/2C	2C	
	A 醤油、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	酒 大2/3	大1	大1と1/3	
	みりん 大1/3	大1/2	大2/3	
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

### 作り方

② きじ焼き

- ①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。
- ②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。
- ③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。

※先にきじ焼きの『鶏肉』を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

① 豚挽き肉と厚揚げの煮物

- ①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

### 3/8 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

プラス +1  
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 238円  
1パック(100g)

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	大1と1/2	大2と1/4	大3
	油	少々	少々	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	1枚	1と1/2枚	2枚
	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	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	大1と1/2	大2
	砂糖 大1/2	大2/3	大1	
	塩 少々	少々	少々	少々
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	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	2と1/2C	3と1/3C	
	砂糖 大2/3	大1	大1と1/3	
	うすくち醤油 大1	大1と1/2	大2	
グリーンピース		10g	15g	20g

### 作り方

③ 牛肉のおろし焼き

- ①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。
- ②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、大根をのせる。

② いんげんの胡麻酢だれ

- ①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

- ①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮含める。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

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も…科学の芽が開くかも?

### 3/9 土 ふわとろ玉子のオムハヤシ

ツナサラダ・コンソメスープ



エネルギー 847kcal  
たんぱく質 30.3g  
脂質 31.2g

調理時間 約45分

「オムライス」のご飯を手早く色よく混ぜるには具材にケチャップを絡ませてからご飯を加えると混ぜが早くてきれいに仕上がります。

バター、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、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
③ ふわとろ玉子のオムハヤシ				
鶏ムネ肉	一口大	80g	120g	160g
★玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
	バター	大1	大1と1/2	大2
ご飯		480g	720g	960g
	A ケチャップ 大3	大4と1/2	大6	
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
★玉葱	スライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	油	少々	少々	少々
	水	1C	1と1/2C	2C
ハヤシブレード		30g	45g	60g
卵	B ケチャップ、ウスターソース 各	小1	小1と1/2	小2
	滑きほぐしCを加える	3こ	4と1/2こ	6こ
	C 牛乳 20cc	30cc	40cc	
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
	バター 少々	少々	少々	少々
① ツナサラダ				
ツナ缶	油をきる	1/2缶	2/3缶	1缶
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
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
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	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

### 作り方

③ ふわとろ玉子のオムハヤシ

- ①鍋に油を熱し、スライスした玉葱を入れて炒め、しんなりしたら水を加える。煮立ったら火を一旦止め、ハヤシブレードとBを加えて弱火で加熱し、とろみがついたら火を止める。
- ②フライパンに分量のバターを熱し、みじん切りにした玉葱を入れて炒め、きつね色になったらミックスベジタブルと鶏肉を加える。
- ③鶏肉に火が通ったらご飯とAを加え、切るように混ぜ合わせて器に盛る。
- ④フライパンにバターを溶かし、卵を流し入れて、半熟状にして③の上に盛り、①を縁からかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① ツナサラダ

- ①器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混ぜて盛り、ミニトマトとツナを形良く添えてお好みのドレッシングをかけて頂く。

② コンソメスープ

- ①鍋を熱してベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加えて炒め、固形スープと水を加えて更に加熱する。煮立ったら塩コショウで調味する。
- ②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

### 3/10 日 鶏肉の治部煮

野菜サラダ・味噌汁



エネルギー 624kcal  
たんぱく質 30.2g  
脂質 28.5g

調理時間 約40分

「治部煮」は本来は鴨を使った煮物ですが鶏肉でアレンジしています。煮合わせる材料は舞茸や椎茸、ほうれん草など冷蔵庫にある残りものでもOK!肉も牛肉や豚肉に替えても◎

片栗粉、練りわさび(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
① 鶏肉の治部煮				
鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
厚揚げ	片栗粉	適宜	適宜	適宜
里芋	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
しめじ		100g	150g	200g
	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	A だし汁 1と1/2C	2と1/4C	3C	
	みりん、酒、醤油 各	大2	大3	大4
	砂糖 大1	大1と1/2	大2	
ぎや豆		10g	15g	20g
	B だし汁 1/2C	3/4C	1C	
	酒、醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖 大2/3	大1	大1と1/3	
	練りわさび 少々	少々	少々	少々
③ 野菜サラダ				
大根		1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉	せん切りにし水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	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

① 鶏肉の治部煮

- ①鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。
- ②別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返しながら煮る。
- ③器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みに練りわさびを添える。

③ 野菜サラダ

- ①野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。
- ②器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② 味噌汁

- ①鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて火にかける。
- ②白菜に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ③器に②を注ぎ、葱を散らす。

【★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

※カットとくど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。

3月4日(月) ~ 3月10日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

## 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

### 作り方

#### ■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボーはさがきにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、Aを上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

#### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
- ②①は縦半分になり、小口から厚さ1cmに切る。
- ③小松菜はザク切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調整して入れて下さい。

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■牛肉の柳川風</b>			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボー(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
A だし汁	1/2C	3/4C	1C
醤油・みりん	各大2	各大3	各大4

#### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

	80g	100g	150g
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	—	1T	1T
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1/4	大1/2	大1/2
サラダ油(足し用)	大1/4	大1/4	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

(F2)メニュー

## とんかつ



■熱量/571kcal ■蛋白質/23g ■脂質/40g

### 作り方

#### ■とんかつ

- ①豚肉は筋切りし、塩・コショウして小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③揚げ油を熱し、①をカリッと揚げる。
- ④皿に③を盛り、②・小玉トマトを添えてお好みでソースをかける。

#### ■がんと大根の煮物

- ①大根は乱切りにする。
- ②京風がんとは熱湯をかけて油抜きし、半分に切る。
- ③インゲンはヘタを取り、塩を加えて茹でて4cmくらいに切る。
- ④鍋に①・だし汁を入れて火にかけ、大根が柔らかくなったAを加えて5分くらい煮、②を加えて煮含める。
- ⑤器に④を盛り、③を添える。

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■とんかつ</b>			
豚ロース肉	2枚	3枚	4枚
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
小玉トマト	2ヶ	3ヶ	4ヶ
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	各適量	各適量
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量

#### ■がんと大根の煮物

	2ヶ	3ヶ	4ヶ
京風がんと	2ヶ	3ヶ	4ヶ
大根	220~250g	270~300g	370~400g
インゲン	2本	3本	4本
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
A 酒・醤油	各大1	各大1/2	各大2
みりん	大2/3	大1	大1 1/2
砂糖	小1	大1/2	大2/3

■京風がんと…小麦使用