

とくとくとくとメニュー

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。

※5人以上につきましてはご相談ください。

※5人以上につきましてはご相談ください。 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
たいせつに……



0120-17-4931

| 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 |

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 |

3/18 チーズハンバーグ 野菜サラダ



エネルギー
589kcal
たんぱく質
32.5g
脂質
33.0g

調理時間
約40分

先に鍋に湯を沸かし、「チーズハンバーグ」のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中でとろりと楽しさも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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 チーズハンバーグ | | | | |
| 合挽き肉 | | 220g | 330g | 440g |
| 玉葱 | みじん切り | 1/2こ | 2/3こ | 1こ |
| A | パン粉 | 1/4C | 1/3C | 1/2C |
| | 水又は牛乳 | 大2 | 大3 | 大4 |
| | 酒 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| | 塩コショウ | 少々 | 少々 | 少々 |
| 油 | 少々 | 少々 | 少々 | |
| スライスチーズ | | 2枚 | 3枚 | 4枚 |
| B | ケチャップ | 大3 | 大4と1/2 | 大6 |
| | ウスターソース | 小1 | 小1と1/2 | 小2 |
| スパゲティ | 塩を加えた湯で約7分茹でる | 40g | 60g | 80g |
| パセリ | 塩、油、塩コショウ 各 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | みじん切り | 少々 | 少々 | 少々 |
| ① 野菜サラダ | | | | |
| ローズハム | 半分に切る | 2枚 | 3枚 | 4枚 |
| キャベツ | せん切りし水にさらす | 1/8玉 | 1/7玉 | 1/6玉 |
| 胡瓜 | 斜め切り | 小1/2本 | 小2/3本 | 小1本 |
| ミニトマト | スライス | 2こ | 3こ | 4こ |
| | ドレッシング | 適宜 | 適宜 | 適宜 |

② チーズハンバーグ
①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
②大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。
① 野菜サラダ
①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ローズハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

3/19 豚の生姜じょうゆ ポテトサラダ・味噌汁



エネルギー
467kcal
たんぱく質
29.4g
脂質
26.8g

調理時間
約30分

豚の生姜じょうゆの「豚モモ肉」を追加できます。

03 豚モモ肉 1パック(100g) **190円**

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 豚の生姜じょうゆ | | | | |
| 豚モモ肉 | 食べやすく切る | 200g | 300g | 400g |
| キャベツ | 角切り | 1/8玉 | 1/7玉 | 1/6玉 |
| ししとう | 竹串等で数ヶ所刺す | 4本 | 6本 | 8本 |
| 塩コショウ、油 各 | | 少々 | 少々 | 少々 |
| | すりおろす | 少々 | 少々 | 少々 |
| A | 醤油、酢 各 | 大1と1/2 | 大2と1/4 | 大3 |
| | だし汁 | 大2 | 大3 | 大4 |
| ① ポテトサラダ | | | | |
| ローズハム | 角切り | 1枚 | 1と1/2枚 | 2枚 |
| 胡瓜 | 塩を振り板ずりし水で洗う | 小1本 | 2/3本 | 1本 |
| 塩 | | 少々 | 少々 | 少々 |
| | | 少々 | 少々 | 少々 |
| じゃが芋 | 小さく切り茹でる | 約180g | 約270g | 約360g |
| 人参 | いちょう切りにし茹でる | 20g | 30g | 40g |
| マヨネーズ | | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| | 塩コショウ | 少々 | 少々 | 少々 |
| ② 味噌汁 | | | | |
| 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 |

③ 豚の生姜じょうゆ
①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
③Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。
① ポテトサラダ
①胡瓜は細切りにする。
②じゃが芋は好みで潰す。
③①②、ローズハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。
② 味噌汁
①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、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。

3/20 牛玉丼 コロケ・白菜の胡麻醤油かけ



エネルギー
912kcal
たんぱく質
24.2g
脂質
35.3g

調理時間
約30分

『胡麻』は体にも美容にも良い料理の名脇役! 肝機能の向上作用や二日酔い防止に効果があるのでアルコールを多飲するときにはもってこいの食材です。

油

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|-------------|-------------|--------|--------|------|
| ③ 牛玉丼 | | | | |
| 牛バラスライス肉 | 薄切り | 100g | 150g | 200g |
| 玉葱 | 油 | 小1こ | 2/3こ | 1こ |
| A | だし汁 | 1/2C | 3/4C | 1C |
| | 砂糖 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| | みりん | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| | 醤油、酒 各 | 大1と1/2 | 大2と1/4 | 大3 |
| 卵 | | 2こ | 3こ | 4こ |
| ご飯 | | 480g | 720g | 960g |
| ② コロケ | | | | |
| コロケ | 油 | 2こ | 3こ | 4こ |
| 油 | | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| | | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| ① 白菜の胡麻醤油かけ | | | | |
| 白菜 | 茹でて冷水に取り冷ます | 1/8株 | 1/7株 | 1/6株 |
| 醤油 | | 少々 | 少々 | 少々 |
| | | 少々 | 少々 | 少々 |
| 白胡麻 | すり鉢でよくする | 3g | 3g | 5g |
| A | だし汁 | 大1/3 | 大1/2 | 大2/3 |
| | 醤油 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| 砂糖 | | 大1/3 | 大1/2 | 大2/3 |
| | | 大1/3 | 大1/2 | 大2/3 |
| 貝割れ | 根元を切り落とし湯通し | 1/2P | 2/3P | 1P |

③ 牛玉丼
①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。Aを入れて煮含め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
② コロケ
①コロケは油でカラッと揚げ、器に盛る。
① 白菜の胡麻醤油かけ
①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
②白胡麻とAを混ぜ合わせる。
③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

とくとくメニュー



3/21 木 あじフライ
厚揚げの中華炒め・とろろ汁

エネルギー 397kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 15.8g

調理時間 約30分

プラス +1 あじフライの「あじフライ」を追加できます。

02 あじフライ
1枚 **85円**

ゴマ油、油

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|-------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|----------------|
| ③ あじフライ | | | | |
| あじフライ | | 4枚 | 6枚 | 8枚 |
| キャベツ | 油 せん切りにし水にさらす | 1/8玉 | 1/7玉 | 1/6玉 |
| ② 厚揚げの中華炒め | | | | |
| 厚揚げ | 薄切り 3~5cm長さに切る | 2/3枚 | 1枚 | 1と1/3枚 |
| ニラ | 3~5cm長さに切る | 1/4束 | 1/3束 | 1/2束 |
| 人参 | 短冊切り | 40g | 60g | 80g |
| もやし | | 1/2P | 2/3P | 1P |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| A | 砂糖 醤油 塩コショウ、ゴマ油 各 | 大1/2 大1と1/2 少々 | 大2/3 大2と1/4 少々 | 大1 大3 少々 |
| ① とろろ汁 | | | | |
| 山芋 | すりおろす | 約100g | 約150g | 約200g |
| | A | だし汁 塩、醤油 各 | 1と1/3C 小3/4 | 2C 小1と1/2 |
| 青のり | | 1/2P | 2/3P | 1P |

③ あじフライ
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント “とろろ”をすりおろす時は、おろしがねでなく、“すり鉢”ですると、きめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

3/22 金 ごま照りチキン
切干大根煮・味付もずく

エネルギー 565kcal
たんぱく質 33.7g
脂質 20.8g

調理時間 約30分

プラス +1 ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。

04 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| ② ごま照りチキン | | | | |
| 鶏モモ肉 | 小さめに削ぎ切り 片栗粉 | 240g 適宜 | 360g 適宜 | 480g 適宜 |
| スパゲティ | 熱湯で約7分茹でる | 60g | 90g | 120g |
| しめじ | 石突きを落としほぐす | 1/2P | 2/3P | 1P |
| ニンニク | 塩コショウ、油 各 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 白胡麻 | すりおろす | 少々 | 少々 | 少々 |
| A | 酒、砂糖、醤油 各 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| ① 切干大根煮 | | | | |
| 切干大根 | 水で戻し食べやすく切る | 20g | 30g | 40g |
| 油揚げ | 油抜きし細切り | 1/2枚 | 2/3枚 | 1枚 |
| | ゴマ油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| A | だし汁 醤油 砂糖、みりん 各 | 1と1/3C 大2 大1 | 2C 大3 大1と1/2 | 2と2/3C 大4 大2 |
| いんげん | 斜め切り | 40g | 60g | 80g |
| ③ 味付もずく | | 2P | 3P | 4P |

② ごま照りチキン
①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。
②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。
③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。
④器に③を盛り、②を添える。

① 切干大根煮
①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

3/23 土 鶏肉のブラウンソース煮 ~温野菜添え~
盛り合わせサラダ・たまごスープ

エネルギー 601kcal
たんぱく質 26.9g
脂質 35.9g

調理時間 約40分

プラス +1 鶏肉のブラウンソース煮の「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ、ドレッシング(お好みで)

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|------------------------------|--------------------------|----------|----------|----------|
| ① 鶏肉のブラウンソース煮 ~温野菜添え~ | | | | |
| 鶏モモ肉 | 一口大に切り塩コショウして揉み込む | 200g | 300g | 400g |
| ニンニク | 塩コショウ 小麦粉、オリーブオイル 各 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 玉葱 | 半分に切り包丁の背で潰す | 1/2こ | 2/3こ | 1こ |
| シチューの素<顆粒> | 水 | 1C | 1と1/2C | 2C |
| ★人参 | 短冊切りにし塩茹で | 20g | 30g | 40g |
| ★キャベツ | ザク切りにし塩茹で | 1/8玉 | 1/7玉 | 1/6玉 |
| ★パセリ | 塩 | 少々 | 少々 | 少々 |
| ★パセリ | みじん切り | 少々 | 少々 | 少々 |
| ③ 盛り合わせサラダ | | | | |
| ロースハム | 半分に切る | 1枚 | 1と1/2枚 | 2枚 |
| スパゲティ | 塩を加えた熱湯で約7分茹でる | 30g | 45g | 60g |
| ★人参 | 塩 | 少々 | 少々 | 少々 |
| ★サニーレタス又はグリーンリーフ | せん切り | 20g | 30g | 40g |
| | 手でちぎり水にさらす | 1枚 | 1と1/2枚 | 2枚 |
| | マヨネーズ 塩コショウ ドレッシング | 大2 適宜 | 大3 適宜 | 大4 適宜 |
| ② たまごスープ | | | | |
| 卵 | 溶きほぐす | 1こ | 1と1/2こ | 2こ |
| 固形スープ | 水 | 1こ | 1と1/2こ | 2こ |
| | 塩コショウ | 2C 少々 | 3C 少々 | 4C 少々 |
| ★パセリ | みじん切り | 少々 | 少々 | 少々 |

① 鶏肉のブラウンソース煮 ~温野菜添え~
①フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火〜強火にかえ、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。
②鶏肉に焦げ目が軽くついたら玉葱を入れ、軽く炒めて水を入れ、5〜10分煮込む。
③②にシチューの素を入れて更に弱火で10分煮込む。
④器に水気をきった人参とキャベツを盛り、③を手前に盛り、パセリを散らす。

③ 盛り合わせサラダ
①ボウルにスパゲティを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和える。
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と人参、ロースハムを形良く盛り、お好みでドレッシングをかけて頂く。

② たまごスープ
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで味を調え、卵を流し入れてふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

3/24 日 ニラ玉
白身フライ・中華スープ

エネルギー 474kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 31.3g

調理時間 約30分

★ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|----------------|------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| ① ニラ玉 | | | | |
| 豚切り落とし肉 | 細切りにして酒を振る | 60g | 90g | 120g |
| 人参 | 酒 | 少々 | 少々 | 少々 |
| ★ニラ | せん切り 小口切り | 20g 1/4束 | 30g 1/3束 | 40g 1/2束 |
| | 油、塩コショウ 各 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 卵 | | 4こ | 6こ | 8こ |
| 鶏がらスープの素<顆粒> | | 小1 | 小1と1/2 | 小2 |
| A | 醤油 塩コショウ 水 | 小1/2 少々 3/4C | 小2/3 少々 1C強 | 小1 少々 1と1/2C |
| | 片栗粉 | 小1 | 小1と1/2 | 小2 |
| ★ニラ | 4cm幅に切る ゴマ油 | 1/4束 小1/2 | 1/3束 小2/3 | 1/2束 小1 |
| ② 白身フライ | | | | |
| 白身フライ | 油 | 2こ | 3こ | 4こ |
| | 適宜 | 適宜 | 適宜 | |
| | マヨネーズ ケチャップ | 大2 大1/3 | 大3 大1/2 | 大4 大2/3 |
| キャベツ | せん切りにし水にさらす | 1/8玉 | 1/7玉 | 1/6玉 |
| ミニトマト | 半分 | 2こ | 3こ | 4こ |
| ③ 中華スープ | | 2P | 3P | 4P |
| 即席中華スープ | | | | |

① ニラ玉
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
②ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
③小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
④③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火をかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りをつける。(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)
⑤③に④をかける。

② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
②器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

【★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。

3月18日(月) ~ 3月24(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/434Kcal ■蛋白質/22.1g ■脂質/25.3g

豚肉ときのこのおろし焼き

●こしょう
●ぼん酢しょうゆ
●マヨネーズ

35分

作り方

■豚肉ときのこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、(A)をふる。
- ②しめじ、えのきだけは根元を切り、小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱して①を焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足して②をいため、(A)で調味して③の上に乗せる。
- ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてぼん酢しょうゆをかける。

■マヨネーズあえ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②かにかまぼこはブツ切りにする。
- ③①、②は(B)であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。

| 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|----------------------|------|------|------|
| ●豚肉ときのこのおろし焼き | | | |
| 豚肉(もも) | 160g | 240g | 320g |
| 大根 | 100g | 150g | 200g |
| しめじ | 1/2P | 1P | 1P |
| えのきだけ | 1P | 1P | 1P |
| 青ねぎ | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| A 塩、こしょう(各) | 少々 | 少々 | 少々 |
| ぼん酢しょうゆ | 適量 | 適量 | 適量 |
| ●マヨネーズあえ | | | |
| かにかまぼこ♥ | 2本 | 3本 | 4本 |
| じゃがいも | 2個 | 3個 | 4個 |
| 貝割れ菜 | 1/2P | 1P | 1P |
| B マヨネーズ | 適量 | 適量 | 適量 |
| 塩、こしょう(各) | 少々 | 少々 | 少々 |

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/572Kcal ■蛋白質/18.9g ■脂質/30.8g

ギョウザ

●酢 ●ラー油
●酒 ●ごま油

35分

作り方

■ギョウザ

- ①フライパンに油を熱してギョウザを入れ、焼き色がついたら湯をさし、蓋をして蒸し焼きにする。

■しょうがじょうゆいため

- ①きくらげは水で戻す。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③豚肉、もやし、①はいため合わせ、好みに切ったオクラを加えてひといためし、②、(A)、ごま油を加えて調味する。

| 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|---------------------|------|------|--------|
| ●ギョウザ | | | |
| ギョウザ | 16個 | 24個 | 32個 |
| 酢、しょうゆ、ラー油(各) | 適量 | 適量 | 適量 |
| ●しょうがじょうゆいため | | | |
| 豚肉(小間) | 50g | 75g | 100g |
| もやし | 100g | 150g | 200g |
| オクラ♥ | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| きくらげ | 少々 | 少々 | 少々 |
| しょうが | 少々 | 少々 | 少々 |
| A しょうゆ、酒(各) | 大2/3 | 大1 | 大1 1/3 |
| 砂糖 | 小1/3 | 小1/2 | 小2/3 |
| ごま油 | 少々 | 少々 | 少々 |

■ギョウザ…小麦、乳使用