

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



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。

まずはお気軽にご相談下さい!!

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
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

Vポイント
貯まる・使える

0120-17-4931
イーナ ショクザイ

5/13 月 手作りチーズメンチカツ
ひじきの炒め煮

エネルギー 511kcal
たんぱく質 30.0g
脂質 30.0g

調理時間 約40分

プラス +1
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	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。
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	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ	
	小麦粉、パン粉、油	適宜	適宜	適宜	
	A { 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					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。
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本	
水洗いし戻す		10g	15g	20g	
ひじき	油	少々	少々	少々	
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C	
	A { 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	

5/14 火 豚のたれ漬け焼肉
せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ

エネルギー 344kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 15.9g

調理時間 約30分

プラス +1
02 豚モモ味付肉 1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ 豚のたれ漬け焼肉					①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。
豚モモ味付肉	油	220g 少々	330g 少々	440g 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	
① せん切り野菜の胡麻かけ					①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。 ②①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。 ③ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。 ※ せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎りすると風味が増します。
大根	} せん切り	1/7本	1/6本	1/5本	
胡瓜		小1本	2/3本	1本	
	塩	少々	少々	少々	
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g	
すり鉢でする		5g	9g	9g	
白胡麻	A { だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2	
② 春雨といんげんのスープ					①鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g	
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g	
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	

5/15 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

調理時間 約40分

※『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たい?

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	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。
鶏モモ肉	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	
	A { 醤油	大1	大1と1/2	大2	
	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					①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ	
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。
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	



とくとくメニュー



5/16 木 ロールキャベツ グリーンサラダ



エネルギー
278kcal
たんぱく質
13.2g
脂質
14.1g



● ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
ロールキャベツ	バター	大1	大1と1/2	大2
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	A ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	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
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g 少々	15g 少々	20g 少々
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	A 醤油	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

作り方
① ロールキャベツ
① 鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
② ①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
③ 器に②を盛り付け、パセリを散らす。
② グリーンサラダ
① しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
② Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
③ グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

5/17 金 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と含まれ、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 少々	6枚 少々	8枚 少々
キャベツ		適宜	適宜	適宜
ミニトマト	せん切りにし水にさらす	1/8玉 2こ	1/7玉 3こ	1/6玉 4こ
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 各すりおろす〕	大1	大1と1/2	大2
大根		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。

5/18 土 肉じゃが いわしフライ・味噌汁



エネルギー
655kcal
たんぱく質
22.9g
脂質
36.6g



プラス +1 肉じゃがの「牛バラスライス肉」を50g追加します。
03 牛バラスライス肉 1パック(100g) 190円

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラスライス肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りにし茹でる	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	3/4こ	1こ	1と1/2こ
人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ いわしフライ				
いわしフライ	油	2枚 適宜	3枚 適宜	4枚 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
② 味噌汁				
★玉葱	5mm幅にスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
油揚げ	油抜きし半分に切り短冊切り	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

作り方
① 肉じゃが
① 鍋に油を熱して糸こんにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。
② 牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。
③ ②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。
④ いわしフライ
① いわしフライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
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を盛る。
⑤ 味噌汁
① 鍋にだし汁、玉葱を入れて加熱し、煮立ったら油揚げ、わかめを加える。
② 沸騰したら火を弱め、玉葱が透き通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
③ 器に②を注ぐ。

5/19 日 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め 揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ



エネルギー
541kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
40.8g



プラス +1 鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を50g追加します。
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	50g	75g	100g
	酒	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	七味	少々	少々	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れかけ				
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)
③ ②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れかけ
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。
② ①に大根のをせ、めんつゆをかける。

【★材の材料】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。 ■色付きの皿は、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ください。

5月13日(月) ~ 5月19日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/459Kcal ■蛋白質/29.3g ■脂質/29.7g

親子丼

作り方

■親子丼

- ①たまねぎは薄切り、みつばはザク切りにし、鶏肉は一口大に切る。
- ②なべに油を熱し、たまねぎ、鶏肉をいため、Aを加えて煮る。
- ③器にご飯を盛っておく。
- ④卵を割りほぐし②に流し入れ、ふたをして煮る。みつばを散らしてひと煮し、③に盛る。

■含め煮

- ①にんじんは輪切りにし、がんもどきは熱湯をかけ、半分に切る。
- ②Bを煮立て、にんじんを入れふたをして煮、火が通ったらがんもどきを加えて煮る。

●みりん
●酒

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●親子丼			
鶏肉(もも)	200g	300g	400g
たまねぎ	1個	1個	2個
みつば	適宜	適宜	適宜
卵	3個	5個	6個
だし汁	1/4C	1/3C	1/2C
A みりん	大2	大3	大4
酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大3	大4 1/2	大6
ご飯	適量	適量	適量

●含め煮			
にんじん	小1本	1本	1本
がんもどき	2個	3個	4個
だし汁	1C	1 1/2C	2C
B みりん	大2	大3	大4
しょうゆ	大2	大3	大4

■がんもどき…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.6g ■脂質/20.4g

牛肉野菜炒め

作り方

■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ②なべに油を熱し、卵をいため、半熟になったらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、④で調味し、②を戻しいため合わせる。

■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。

●酒
●中華スープの素
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉野菜炒め			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1 1/2	大2強	大3
A 酒	大1	大1 1/2	大2
スープ	小2	小3	小4
●桜えびあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため的一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量