

# 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。

**Vポイント**  
貯まる・使える



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

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

## 12/9 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。チーズは折りたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

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	みじん切り	少々	少々	少々
		少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	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、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

## 12/10 鶏肉のカリカリ焼き マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー  
604kcal  
たんぱく質  
27.7g  
脂質  
36.4g

調理時間  
約40分

鶏肉のカリカリ焼きの『鶏モモ肉』を追加できます。

**01 鶏モモ肉** 155円  
1パック(100g)

ゴマ油、片栗粉、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
② 鶏肉のカリカリ焼き					
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g	
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々	
		醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
		ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
		片栗粉	適宜	適宜	適宜
		油	適宜	適宜	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	
① マカロニサラダ					
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚	
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g	
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	20g	30g	40g	
③ 味噌汁	塩コショウ	少々	少々	少々	
		マヨネーズ	大2	大3	大4
		マヨネーズ	大2	大3	大4
大根	いちよう切り	少々	少々	少々	
		人参	20g	30g	40g
		生わかめ	10g	10g	15g
		だし汁	2C	3C	4C
		味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

**② 鶏肉のカリカリ焼き**  
①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。  
②皿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を食べやすい大きさに切って盛る。

**① マカロニサラダ**  
①ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

**③ 味噌汁**  
①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぐ。

## 12/11 さばの塩焼き 豚大根・マヨサラダ



エネルギー  
456kcal  
たんぱく質  
21.2g  
脂質  
34.4g

調理時間  
約30分

さばの塩焼きの『生さば』を追加できます。

**04 生さば切身** 165円  
1切

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 さばの塩焼き						
生さば	塩を振る	2切	3切	4切		
ピーマン	縦4等分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ		
		少々	少々	少々		
① 豚大根	一口大	40g	60g	80g		
		豚モモ肉	少々	少々	少々	
		生姜	乱切り	1/8本	1/7本	1/6本
		大根	油	少々	少々	少々
		油	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
A	砂糖、酒、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3		
		大1/3	大1/2	大2/3		
		大1/3	大1/2	大2/3		
② マヨサラダ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉		
		キャベツ	20g	30g	40g	
		ホールコーン	1枚	1と1/2枚	2枚	
		ロースハム	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4		

**③ さばの塩焼き**  
①鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。  
②皿に①を盛る。

**① 豚大根**  
①鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みに加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。  
②①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。

**② マヨサラダ**  
①鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。  
②ボウルに①とロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

# とくとくメニュー



## 12/12 豚バラ肉の塩だれ焼肉



材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉 豚バラ塩だれ焼肉用	油	200g 少々	300g 少々	400g 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
② くずし豆腐の香味和え 絹豆腐 トマト 大葉	水気をきっておく 一口大 せん切りにし水にさらす A { ゴマ油、醤油 各 砂糖 酢	小1丁 小1/2こ 2枚	2/3丁 小2/3こ 3枚	1丁 小1こ 4枚
① 南瓜の揚げ浸し 南瓜	5mm幅にスライス 油 だし汁 みりん、醤油 各	約140g 適宜 1/2C 大1/3	約210g 適宜 3/4C 大1/2	約280g 適宜 1C 大2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

**作り方**

③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉  
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)  
②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。  
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

**塩だれ焼肉は網焼きにしてもGood!!**

② くずし豆腐の香味和え  
①ボウルにAを混ぜ合わせておく。  
②ボウルにスプーンでけずった豆腐、トマト、水気をきった大葉を入れ、混ぜ合わせて器に盛り、①をかけて頂く。

① 南瓜の揚げ浸し  
①鍋にAを煮立てる。  
②鍋に油を中温(170度)に熱し、南瓜をカラリと素揚げにし、器に盛って①をかけ、かつお節を散らす。

エネルギー 621kcal  
たんぱく質 21.6g  
脂質 46.5g

調理時間 約30分

豚バラ肉の塩だれ焼肉の「豚バラ塩だれ焼肉用」を追加できます。

プラス +1 02 豚バラ塩だれ焼肉用 1パック(100g) **195円**

ゴマ油、油

## 12/13 うどん入りすき焼き



材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① うどん入りすき焼き 牛バラ肉	一口大 油 A { 砂糖 醤油、みりん 各	140g 少々 大3	210g 少々 大4と1/2	280g 少々 大6
白菜 糸こんにゃく 玉葱 人参	3~5cmの削ぎ切り 茹でて適当な幅に切る スライス 型に抜くか輪切り だし汁	1/6株 1/2P 1/2C 40g 1/2C	1/5株 2/3P 2/3C 60g 3/4C	1/4株 1P 1C 80g 1C
うどん玉 豆腐	食べやすくほぐす 水気をきり食べやすい大きさに切る	1玉 1/2丁	1と1/2玉 2/3丁	2玉 1丁
② 佃煮 佃煮		30g	45g	60g

**作り方**

① うどん入りすき焼き  
①鍋に油を熱して牛肉を入れて炒め、火が通ったらAを入れ、更に加熱する。  
②①に白菜、糸こんにゃく、玉葱、人参、だし汁を加えて煮込む。  
③火が通ったらうどん、豆腐を加え、味がなじんだら器に取り分けて頂く。

エネルギー 701kcal  
たんぱく質 20.2g  
脂質 35.5g

調理時間 約20分

一つの鍋で肉・野菜・豆腐・うどんが摂れる「うどん入りすき焼き」。食品数は割りと少なめなので昼ご飯には主菜・副菜・汁物が揃った定食がオススメです。

## 12/14 豚肉の生姜焼き丼



材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の生姜焼き丼 豚モモ肉 生姜	すりおろす A { 醤油 みりん 酒	180g 少々 大1と1/2	270g 少々 大2と1/4	360g 少々 大3
玉葱 ★人参 ピーマン	スライス 短冊切り スライス 油、塩コショウ 各	1/2こ 20g 1こ 少々	2/3こ 30g 1と1/2こ 少々	1こ 40g 2こ 少々
ご飯		480g	720g	960g
① コールスローサラダ明太子風味 ロースハム キャベツ ★人参 ホールコーン 明太子ドレッシング	1cm位の角切り 大きめのみじん切り 塩茹でする 塩、塩コショウ 各	1枚 1/8玉 20g 20g 1P 少々	1と1/2枚 1/7玉 30g 30g 1と1/2P 少々	2枚 1/6玉 40g 40g 2P 少々
③ 味噌汁 即席生味噌汁		2P	3P	4P

**作り方**

② 豚肉の生姜焼き丼  
①バット等にAと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む(10分程度)。  
②フライパンに油を熱し、玉葱、人参を入れて炒める。火が通ったらピーマンを加え、塩コショウを振ってサッと炒め、一旦取り出す。  
③②のフライパンに油を足して熱し、①の両面を焼く。  
④器にご飯を盛り、②と③をのせる。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① コールスローサラダ明太子風味  
①ボウルにロースハム、キャベツ、人参、水気をきったコーンを入れて明太子ドレッシングで和え、塩コショウで調味する。  
②器に①を盛る。

エネルギー 728kcal  
たんぱく質 30.3g  
脂質 20.0g

調理時間 約30分

先に「豚肉の生姜焼き丼」の「豚肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。

## 12/15 肉じゃが



材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが 牛バラ肉 糸こんにゃく じゃが芋 玉葱 ★人参	一口大 ザク切り 乱切り くし形切り 乱切り 油 だし汁 酒 砂糖、みりん 各 醤油	150g 1/2P 約300g 1こ 40g 少々 1と1/2C 大2 大1 大1と1/2	220g 2/3P 約450g 1と1/2こ 60g 少々 2と1/4C 大3 大1と1/2 大2と1/4	300g 1P 約600g 2こ 80g 少々 3C 大4 大2 大3
グリーンピース		10g	15g	20g
② 白身フライ 白身フライ キャベツ ★人参	油 せん切りにし水にさらす	2こ 適宜 1/8玉 10g	3こ 適宜 1/7玉 15g	4こ 適宜 1/6玉 20g

**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。  
③②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。

② 白身フライ  
①白身フライは中温(180度)の油でからりと揚げる。  
②器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、手前に①を盛る。

エネルギー 691kcal  
たんぱく質 22.7g  
脂質 37.4g

調理時間 約40分

「こんにゃく」に含まれている食物繊維は水溶性の「グルコマンナン」。胃で消化されず腸まで届き、老廃物を掃除してくれます。

油

【★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。

12月9日(月) ~ 12月15日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/570Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/33.3g

## 鶏肉のピリリ

作り方

### ■鶏肉のピリリ

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし、(A)をもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて香りを出し、①をいため、カントリーポテトを加えて更にいためる。
- ④ザク切りのにらを加えてひといためし、⑥で調味する。

### ■ドレッシングあえ

- ①にんじんは粗みじん切りにする。
- ②ホールコーンはゆでて冷ます。
- ③①、②はドレッシングであえサラダ用菜を添える。

お買い得 MEMO  
●酒 ●かたくり粉  
●ごま油 ●みりん  
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のピリリ</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	160g	240g	320g
にら	適宜	適宜	適宜
赤とうがらし▽	少々	少々	少々
(A) しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
(B) 酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
<b>●ドレッシングあえ</b>			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
ホールコーン♥	60g	90g	120g
ドレッシング	適量	適量	適量

## (F2)メニュー



■熱量/611Kcal ■蛋白質/21.1g ■脂質/39.5g

## 香味焼き

作り方

### ■香味焼き

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。
- ③にんにくは粗みじん切りにし、(A)と合わせ、半量を①にもみ込む。
- ④フライパンに油を熱して②、もやしをいため、⑥をふり、皿に取る。
- ⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切りにした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。
- ⑥④、⑤を盛り合わせる。

### ■じゃがコーンサラダ

- ①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽く⑥をふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。

お買い得 MEMO  
●酒 ●こしょう  
●ごま油 ●マヨネーズ

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●香味焼き</b>			
豚肉(バラ)	200g	300g	400g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ピーマン	1個	1個	2個
もやし	100g	150g	200g
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし▽	少々	少々	少々
(しょうゆ)	大2	大3	大4
(A) 酒	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
(B) 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
<b>●じゃがコーンサラダ</b>			
じゃがいも	3個	5個	6個
ホールコーン♥	30g	45g	60g
パセリ	少々	少々	少々
(C) 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量