

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

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

12/16 牛肉としめじの混ぜご飯



エネルギー 796kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.3g

調理時間 約30分

プラス +1 コロケの「コロケ」を追加できます。
05 コロケ 1パック(1こ) **80円**

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 砂糖 塩 油	小1/2 少々 少々	小2/3 少々 少々	小1 少々 少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
	B { 醤油 砂糖	大1と1/2 大1/2	大2と1/4 大2/3	大3 大1
生姜 しめじ	みじん切り 石突きを落としほぐす	少々 1P	少々 1と1/2P	少々 2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロケ				
コロケ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

① 牛肉としめじの混ぜご飯
① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
② 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みに加減する)としめじを入れて煮含める。
③ 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② コロケ
① コロケは油でカラッと揚げる。
② 器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

12/17 照り焼きチキン



エネルギー 405kcal
たんぱく質 26.5g
脂質 19.8g

調理時間 約30分

プラス +1 照り焼きチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

※先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 照り焼きチキン				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 砂糖、みりん 各 酒、醤油 各 油	大1/2 大1 少々	大2/3 大1と1/2 少々	大1 大2 少々
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 さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さに切る	1/7株	1/6株	1/5株
	A { だし汁 醤油 砂糖、みりん 各	1/2C 大1と2/3 大1/2	3/4C 大2と1/2 大2/3	1C 大3と1/3 大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本 少々	小1本 少々	1本 少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯をかけザク切り	20g	30g	40g
	A { 酢、だし汁 各 砂糖 塩、醤油 各	大1 大2/3 少々	大1と1/2 大1 少々	大2 大1と1/3 少々

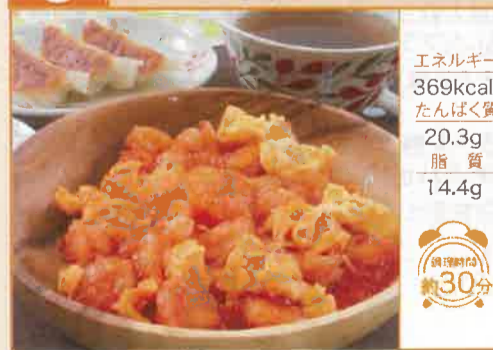
作り方

③ 照り焼きチキン
① 生姜(好みに加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬けておく。
② フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くついたらひっくり返し、中までしっかり焼く。
③ 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、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し
① 鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。
② 器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物
① 胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
② ①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

12/18 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

調理時間 約30分

※「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、ぼん酢

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 塩コショウ 片栗粉	大1 少々 適宜	大1と1/2 少々 適宜	大2 少々 適宜
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	B { 水 ケチャップ 砂糖、酒 各 塩	1/3C 大1と1/2 大1 小1/3	1/2C 大2と1/4 大1と1/2 小1/2	2/3C 大3 大2 小2/3
生姜 ニンニク 玉葱	みじん切り	少々 少々 1/2こ	少々 少々 2/3こ	少々 少々 1こ
	油	少々	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ	油 水 ぼん酢	6こ 少々 大2	9こ 少々 大3	12こ 少々 大4
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)
③ ①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。
④ ③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。
⑤ ④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。

☝ ① ② ③
むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いをすることで臭みと汚れがとれます。

② 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のをせてぼん酢等で頂く。



とくとくメニュー



12/19 木 かれいの唐揚げ

炒り鶏・オニオンサラダ



エネルギー 327kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 11.6g

調理時間 約30分

※ こんにゃくのカロリーは100g当たりで5kcalなのでエネルギー自体は殆んどありません。主成分は多糖類のグルコマンナン(代表的な食物繊維)、腸内の清掃や血糖値や血中のコレステロールを下げる作用があります。

小麦粉、油、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
③ かれいの唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
	小麦粉、油 各 適宜	適宜	適宜	適宜
貝割れレモン	根元を落とすくし形切り	1/4P	1/3P	1/2P
		1/4こ	1/3こ	1/2こ
① 炒り鶏				
鶏モモ肉	一口大	40g	60g	80g
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚 少々	1/3枚 少々	1/2枚 少々
	塩 40g	40g	60g	80g
	ゴマ油 少々	少々	少々	少々
人参	一口大	40g	60g	80g
里芋		80g	120g	160g
	だし汁 1C	1C	1と1/2C	2C
	A 砂糖 大1/2	大1/2	大2/3	大1
	みりん 大1/3	大1/2	大2/3	大1
	醤油 大1	大1と1/2	大2	大2
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g
② オニオンサラダ				
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
	ぼん酢 適宜	適宜	適宜	適宜

作り方

③ かれいの唐揚げ

- ① 鍋に油を中温(180度)に熱し、かれいに小麦粉をまぶして入れ、両面をこんがり揚げる。
- ② 皿に①を盛り、貝割れとレモンを添える。

① 炒り鶏

- ① 鍋にゴマ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、人参を入れて炒め、里芋とAを加えて10分位煮る。最後にいんげんを加えてサッと煮、器に盛る。

② オニオンのサラダ

- ① 玉葱は水にさらし、数回水をかえて固く絞る。
- ② 器に①を盛り、大葉を散らし、ぼん酢等をかけて頂く。

12/20 金 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
	酒 少々	少々	少々	少々
人参	せん切り	20g	30g	40g
★ニラ	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各 少々	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 小1/2	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
	水 3/4C	1C強	1と1/2C	2C
	片栗粉 小1	小1と1/2	小2	小2
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油 小1/2	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ				
白身フライ	油 2こ	2こ	3こ	4こ
	マヨネーズ 適宜	大2	大3	大4
	ケチャップ 大1/3	大1/2	大2/3	大1
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	半分に切る	2こ	3こ	4こ
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

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。
- ④ ③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にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつける。(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)
- ⑤ ③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。

12/21 土 クリームシチュー

マカロニサラダ・漬物



エネルギー 670kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 37.9g

調理時間 約40分

※ 牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材!加熱しても栄養素には変化がない優れたものでシチューにはもってこい!パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① クリームシチュー				
鶏モモ肉	一口大	140g	210g	280g
	バター 少々	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
じゃが芋	4つ割り	約200g	約300g	約400g
人参	一口大	40g	60g	80g
	バター 大1	大1と1/2	大2	大2
	水 2C	3C	4C	4C
クリームシチューの素		50g	75g	100g
牛乳		1/2P	2/3P	1P
	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
② マカロニサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅のスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩 少々	少々	少々	少々
卵	茹でて放射線状に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
マカロニ	熱湯で10分位茹でザルに上げる	40g	60g	80g
	マヨネーズ 大2と1/2	大3と3/4	大5	大5
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
③ 漬物				
柴漬け		40g	60g	80g

作り方

① クリームシチュー

- ① 鶏肉は塩コショウを振る。
- ② 鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
- ③ ②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
- ④ 野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、牛乳(お好みで加減する)、塩コショウを加えて味を調え、器に注ぎ、パセリを散らす。

② マカロニサラダ

- ① 胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ② ①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

12/22 日 煮込みハンバーグ

グリーンサラダ



エネルギー 508kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 31.6g

調理時間 約30分

※ 煮込みハンバーグの「ハンバーグの種」を追加できます。

プラス +1 01 ハンバーグの種 1パック(120g) **210円**

バター、ケチャップ、クッキングワイン<赤>(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
	油 少々	少々	少々	少々
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
	A 水 160cc	240cc	320cc	320cc
	ケチャップ 大4	大6	大8	大8
	クッキングワイン<赤>又は酒 大1	大1と1/2	大2	大2
	砂糖 大2/3	大1	大1と1/3	大1と1/3
	醤油 大1/3	大1/2	大2/3	大2/3
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
	バター 大1/2	大2/3	大1	大1
じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g	約200g
ホールコーン		30g	45g	60g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
	バター、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
① グリーンサラダ				
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本	小1と1/2本	小2本
	A 油 大1と1/3	大2	大2と2/3	大2と2/3
	酢、醤油 各 大2/3	大1	大1と1/3	大1と1/3
	砂糖 小1/4	小1/3	小1/2	小1/2
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々

作り方

② 煮込みハンバーグ

- ① ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。
- ② 鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。
- ③ フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。
- ④ 器に②を盛り、③を添える。

① グリーンサラダ

- ① Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ② 皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

【★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。

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。

12月16日(月) ~ 12月22日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

牛肉の中華いため

●酒 ●かたくり粉
●ごま油 ●ケチャップ ●酢



35分

作り方

■牛肉の中華いため

- ①牛肉は(A)をもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせ(B)で調味する。

■バリバリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべに(C)を入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
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	大1 1/2	大2
B) 酒	大1/2	大3/4	大1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●バリバリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ケチャップ	小2	小3	小4
砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	小3/4	小1強	小1 1/2
水	大2	大3	大4
かたくり粉	小1/2	小3/4	小1

■ワンタン…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

鶏つくねのたれ焼き

●酒 ●みりん ●マヨネーズ



30分

作り方

■鶏つくねのたれ焼き

- ①にらはみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種ににらと(A)を加えて練り、丸くまとめて、フライパンで焼く。
- ③(B)を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分をきる。
- ③①、②と(C)を混ぜる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏つくねのたれ焼き			
鶏つくねの種	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
A) 酒、しょうゆ(各)	大1	大1 1/2	大2
B) みりん、しょうゆ(各)	大3	大4 1/2	大6
だし	大2	大3	大4
●カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	小1個	1個	1個
ミックスベジタブル	60g	90g	120g
マヨネーズ	少々	少々	少々
C) 塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小麦使用