

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

1/6 月 **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「鶏もも肉」を追加できます。

02 鶏もも肉 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 鶏もも肉	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 塩コショウ、油 各	1/2P 少々	2/3P 少々	1P 少々
ニンニク	すりおろす A〔酒、砂糖、醤油 各〕	少々 大1	少々 大1と1/2	少々 大2
白胡麻		3g	5g	5g
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 ゴマ油	1/2枚 少々	2/3枚 少々	1枚 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 鶏もも肉

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。

1/7 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
豚のたれ漬け焼肉の「豚もも味付肉」を追加できます。

02 豚もも味付肉 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
3 豚のたれ漬け焼肉				
豚もも味付肉	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				
大根	せん切り 塩	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本 少々	2/3本 少々	1本 少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする A〔だし汁、醤油 各〕	5g 大1	9g 大1と1/2	9g 大2
2 春雨といんげんのスープ				
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 塩コショウ	2C 少々	3C 少々	4C 少々

3 豚のたれ漬け焼肉

①豚もも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。

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すると風味が増します。

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。

1/8 水 **チキンピカタ**
じゃこサラダ・ひじきの炒め煮

エネルギー 564kcal
たんぱく質 32.3g
脂質 37.3g

調理時間 約40分

※日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃことひじきから補給しましょう！
カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、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 チキンピカタ				
鶏もも肉	塩コショウ、油 各 小麦粉	240g 適宜	360g 適宜	480g 適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでリボン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	ケチャップ、マヨネーズ 各	適宜	適宜	適宜
3 じゃこサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g 少々	15g 少々	20g 少々
大根	短冊切りにして水にさらす せん切りして水にさらす ドレッシング	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
1 ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り 油 だし汁	1本 少々 1C	1と1/2本 少々 1と1/2C	2本 少々 2C
	A〔砂糖、みりん 各〕 醤油	大1/2 大1	大2/3 大1と1/2	大1 大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

2 チキンピカタ

①鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。
②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中～弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。
③器に②を置いてケチャップをかける。
④胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

3 じゃこサラダ

①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとすするまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)
②ボウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。
③②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

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てサッと煮、味をなじませて器に盛る。



とくとくメニュー



1/9 木の さばの塩焼き

そばろ肉じゃが・味噌汁



エネルギー 470kcal
たんぱく質 23.4g
脂質 26.2g

調理時間 約40分

このメニューはワンプレートにしても見栄えが良いです！大皿と小皿を用意して小皿にそばろ肉じゃがを入れ、大皿の上の方に置き、横にキャベツの即席漬けを置き、手前にさばを盛ってワンプレートにするのも見た目が変ってオススメです。

ゴマ油、片栗粉、ビニール袋

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切 少々	3切 少々	4切 少々
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A { 塩 醤油 ゴマ油	小1/4 小1 小1/2	小1/3 小1と1/2 小2/3	小1/2 小2 小1
① そぼろ肉じゃが				
鶏挽き肉	油 酒	40g 少々 大1	60g 少々 大1と1/2	80g 少々 大2
じゃが芋	乱切りにし水にさらす	約160g	約240g	約320g
★人参	いちょう切り だし汁	20g 3/4C	30g 1C強	40g 1と1/2C
	A { 砂糖 醤油、みりん 各	大1/2 大1	大2/3 大1と1/2	大1 大2
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	10g 小1	15g 小1と1/2	20g 小2
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② さばの塩焼き

- ①ビニール袋にキャベツ、人参とAを入れてよく揉んで10分程度置き、皿に盛る。
- ②鯖は焼き網又はグリル等でこんがり焼き、①の手前に置く。

① そぼろ肉じゃが

- ①鍋に油を熱し、挽き肉と酒を入れてほぐしながら火にかけ、色が変わってきたら水気をきったじゃが芋、人参を加えてサッと炒め、だし汁とAを加えて中火で10分程度煮る。
- ②じゃが芋に火が通ったらグリーンピースを加え、サッと煮て味をなじませ、水溶性片栗粉でとろみをつけて器に盛る。

1/10 金の 牛肉とニンニクの芽の焼肉

胡瓜の胡麻酢和え・中華スープ



エネルギー 343kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 14.6g

調理時間 約30分

牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。

プラス +1 05 牛肉とニンニクの芽の焼肉 1パック(110g) **298円**

胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、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 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け	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 胡瓜の胡麻酢和え				
胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
竹輪	縦半分に斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	A { 酢 砂糖 醤油	大1 大1/2 小1/2	大1と1/2 大2/3 小2/3	大2 大1 小1
白胡麻		2g	2g	3g
② 中華スープ				
春雨<20g>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P	2/3P	1P
中華スープの素<顆粒>	水	小2 2C	小3 3C	小4 4C
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	A { 醤油 塩コショウ	小1/2 少々	小2/3 少々	小1 少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉

- ①牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の胡麻酢和え

- ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②ボウル等にA、①、水気をきいた人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。

② 中華スープ

- ①春雨は水気をきっておく。
- ②鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯がなくなったらかめを加え、Aで調味する。
- ③器に②を注ぎ、葱を散らす。

1/11 土 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

鶏肉の治部煮の「鶏モモ肉」を追加できます。

プラス +1 02 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

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 適宜	240g 適宜	320g 適宜
厚揚げ	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
里芋	100g	150g	200g	
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	A { だし汁 みりん、酒、醤油 各 砂糖	1と1/2C 大2 大1	2と1/4C 大3 大1と1/2	3C 大4 大2
さや豆	B { だし汁 酒、醤油、みりん 各 砂糖 練りわさび	10g 1/2C 大2/3 少々	15g 3/4C 大1 少々	20g 1C 大1と1/3 少々
③ 野菜サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		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、好みで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。

1/12 日の 牛肉の胡麻焼き

マカロニエッグサラダ・白菜の煮浸し



エネルギー 865kcal
たんぱく質 34.9g
脂質 62.1g

調理時間 約30分

牛肉の胡麻焼きの「牛ハラミ切り落とし肉<味付>」を追加できます。

プラス +1 01 牛ハラミ切り落とし肉<味付> 1パック(100g) **238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 牛肉の胡麻焼き				
牛ハラミ切り落とし肉<味付>		240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	5mm幅にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	5g
① マカロニエッグサラダ				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	約10分塩茹で	40g	60g	80g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	かた茹で	1こ	1こ	1こ
② 白菜の煮浸し				
人参	細切り	20g	30g	40g
厚揚げ	湯通しし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
白菜	3cm幅に削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

作り方

③ 牛肉の胡麻焼き

- ①フライパンに油を熱して玉葱、ピーマン、キャベツを入れて炒め、塩コショウで調味して皿に移す。
- ②①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①を戻し入れ、サッと炒めて器に盛る。

① マカロニエッグサラダ

- ①胡瓜はサッと水洗いして余分な塩気を除き、水気を絞る。
- ②ボウルに①とロースハム、マカロニを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。玉子を粗く切ってざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

② 白菜の煮浸し

- ①鍋にだし汁と人参、Aを入れて煮立て厚揚げ、白菜を加えて煮る。火が通ったらそのまましばらく置き、器に盛る。

【★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。

1月6日(月) ~ 1月13日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/17.1g ■脂質/14.2g

牛肉と根菜の中華いため

作り方

■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉はAで下味をつける。
- ②れんごんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コールスローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、④で調味する。

■コールスロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

お買い得MEMO
●酒
●ごま油
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と根菜の中華いため			
牛肉(小断)	120g	180g	240g
れんごん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	少々	少々	少々
A しょうゆ・酒(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
C 砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量

●コールスロー

材 料	適量	適量	適量
キャベツ	適量	適量	適量
にんじん(中華いため一部使用)	2本	3本	4本
かにかまぼこ♥	適量	適量	適量
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/584Kcal ■蛋白質/29.5g ■脂質/32.4g

チキンカレー

作り方

■チキンカレー

- ①じゃがいも、にんじん(ドレッシングあえに一部使用)は乱切り、たまねぎはくし形切りにし、じゃがいもは水に放す。
- ②フライパンに油を熱し、食べやすく切った鶏肉をいため、取り出す。
- ③なべに油を熱し①をいため、水を入れて煮立てて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に②を入れアクを取り、カレーウを加え、⑤で調味する。

■ドレッシングあえ

- ①ベーコンは食べやすく切り、油を熱し、いためる。
- ②ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
- ③にんじんは食べやすく切り、ゆでる。
- ④①～③は皿に盛り、ドレッシングをかける。

お買い得MEMO
●ケチャップ
●ソース
●バター
●牛乳
●ドレッシング

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●チキンカレー			
鶏肉(もも)	160g	240g	320g
じゃがいも	2個	3個	4個
にんじん	1本	1本	1本
たまねぎ	1個	2個	2個
カレーウ♥	80g	120g	160g
A ケチャップ・ソース(各)	大2/3	大1	大1 1/2
B バター、牛乳(各)	適量	適量	適量
水	3C	4 1/2C	6C
ご飯	適量	適量	適量

●ドレッシングあえ

材 料	1枚	2枚	2枚
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
にんじん(チキンカレー一部使用)	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

■カレーウ…小麦使用
■ベーコン…小麦、卵使用