

# 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。

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  
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

### 9/22 手作りチーズメンチカツ



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

手作りチーズメンチカツの「ハンバーグの種」を追加できます。

01 ハンバーグの種 210円  
1パック(120g)

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
② 手作りチーズメンチカツ				
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		1/2こ	2/3こ	1こ
	溶きほぐす	適宜	適宜	適宜
	小麦粉、パン粉、油、各			
	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				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	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

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。
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。

### 9/23 きじ焼き



エネルギー  
569kcal  
たんぱく質  
33.2g  
脂質  
28.0g

調理時間  
約30分

先にきじ焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。  
「厚揚げ」はふっくらと煮含めると美味しさがアップします。火加減がポイントで沸騰するかしないかのギリギリの所を保つことで美味しさが引き立ちます。また厚揚げや練り物の揚げ物(さつま揚げ)などは熱湯を表面にサッとかけから使うと味が入り易くなります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	A { 醤油	大2	大3	大4
	みりん	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
	油	少々	少々	少々
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/7玉	1/6玉	1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉	油	60g	90g	120g
	油	少々	少々	少々
厚揚げ	油抜きし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
じゃが芋	厚めの半月切り	約200g	約300g	約400g
	A { だし汁	1C	1と1/2C	2C
	醤油、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

作り方
② きじ焼き
①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。
②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。
③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。
※先にきじ焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物
①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

### 9/24 麻婆豆腐



エネルギー  
526kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
31.3g

調理時間  
約20分

カンタンアレンジレシピ  
~大人の麻婆豆腐~  
仕上げに辛味をプラスして、大人用に...  
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD! お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1
	A { 赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4こ	6こ	8こ
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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
① 麻婆豆腐
①フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)を香り立つまで炒める。
②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。
③②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。
② 春巻き
①春巻きは油で色よく揚げる。
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を盛り付け、ぼん酢等で頂く。



# とくとくメニュー



## 9/25 薄切り肉の重ねステーキ マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー  
498kcal  
たんぱく質  
28.6g  
脂質  
30.0g

調理時間  
約30分

プラス  
+1 薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。

01 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ 牛モモ肉	塩コショウ、油 各 小麦粉	200g 少々 適宜	300g 少々 適宜	400g 少々 適宜
サニーレタス又はグリーンリーフ 大根 ミニトマト	手でちぎり水にさらす すりおろす スライス	1枚 1/8本 2こ	1と1/2枚 1/7本 3こ	2枚 1/6本 4こ
① マカロニサラダ マカロニ 卵 ミックスベジタブル	10分程度茹でて冷ます 茹でてザク切り サッと茹でる	30g 1こ 20g	45g 1と1/2こ 30g	60g 2こ 40g
	塩コショウ マヨネーズ	少々 大2	少々 大3	少々 大4
③ 味噌汁 麩 生わかめ	水で戻しザク切り だし汁 味噌	4こ 10g 2C	6こ 10g 3C	8こ 15g 4C
	味噌 小口切り	大1と1/3 1/2本	大2 2/3本	大2と2/3 1本
葱				

**② 薄切り肉の重ねステーキ**  
①牛肉は両面になるものを半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。  
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。  
**ポイント** 重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!  
③フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。  
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。  
**ポイント** 牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

**① マカロニサラダ**  
①ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。

**③ 味噌汁**  
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

## 9/26 サーモンタルタルフライ 小松菜のサッと煮・湯豆腐



エネルギー  
326kcal  
たんぱく質  
16.3g  
脂質  
18.5g

調理時間  
約30分

※ 小松菜は鉄分・ミネラルが豊富で、プロリンというアミノ酸でコラーゲンの主要な成分も多く含まれています。美肌効果も期待できる野菜です。またほうれん草に比べてアクも少ないので下茹でせずにサッと調理できるところも嬉しい野菜です。

油、かつお節

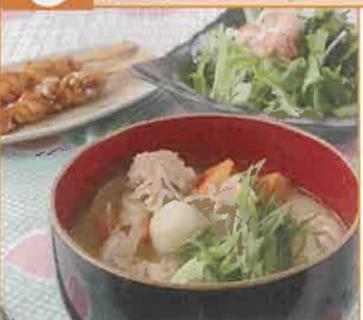
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーモンタルタルフライ サーモンタルタルフライ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
② 小松菜のサッと煮 小松菜 人参	ザク切り 短冊切り	1/2束 20g	2/3束 30g	1束 40g
	だし汁 砂糖 醤油 塩	3/4C 大1/3 大2/3 少々	1C強 大1/2 大1 少々	1と1/2C 大2/3 大1と1/3 少々
① 湯豆腐 絹豆腐 だし昆布	等分に切る	小1丁 1枚	2/3丁 1枚	1丁 1枚
	水、かつお節、醤油 各	適宜	適宜	適宜
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**③ サーモンタルタルフライ**  
①サーモンタルタルフライは油で揚げる。  
②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、①を盛る。

**② 小松菜のサッと煮**  
①鍋にAを煮立て、小松菜の茎の部分と人参を入れてひと煮立ちさせ、小松菜の葉を加えてサッと煮、器に盛る。

**① 湯豆腐**  
①鍋にだし昆布と水を入れ、しばらくおいてから加熱し、沸騰したら豆腐を入れ、加熱する。  
②火が通ったら火を止め、豆腐の湯をきって器に盛り、あればかつお節のをせ、葱を盛って醤油をかけて頂く。

## 9/27 ボリューム豚汁 焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー  
438kcal  
たんぱく質  
22.6g  
脂質  
16.7g

調理時間  
約20分

プラス  
+1 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。

01 焼き鳥モモ串 1パック(2本) **105円**

七味(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
② ボリューム豚汁 豚切り落とし肉 大根 人参 里芋 油揚げ	一口大 いちよう切り 半分にする 油抜きし横半分に切り 5mm幅に切る	40g 少々 40g 100g 1/2枚	60g 少々 60g 150g 2/3枚	80g 少々 80g 200g 1枚
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 油 だし汁 味噌	少々 少々 3C 大3と1/3	少々 少々 4と1/2C 大5	少々 少々 6C 大6と2/3
うどん玉 葱	斜め切り 七味	1玉 1/2本 少々	1と1/2玉 2/3本 少々	2玉 1本 少々
③ 焼き鳥 焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ かにかまぼこ 水菜 生わかめ	ほぐす ザク切りにし水にさらす 水で戻しザク切り ドレッシング	1本 1/4束 10g 適宜	1と1/2本 1/3束 10g 適宜	2本 1/2束 15g 適宜

**② ボリューム豚汁**  
①鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。  
②椀に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

**③ 焼き鳥**  
①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

**① はりはりサラダ**  
①器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

## 9/28 かに玉 茄子とピーマンのピリ辛炒め・ギョーザ・中華スープ



エネルギー  
417kcal  
たんぱく質  
17.4g  
脂質  
19.4g

調理時間  
約30分

かに玉はしっかり熱したフライパンで一気に入り上げましょう。卵は予熱でも火が通りやすいのでお好みの固さより少し早目にお皿に取り出すと食べる時、丁度よい仕上がりになります。

ゴマ油、片栗粉、ペーパータオル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かに玉 卵 かにかまぼこ	半分に切りほぐす 塩、ゴマ油 各	4こ 1本 少々	6こ 1と1/2本 少々	8こ 2本 少々
ペーパータオル 鶏がらスープの素<顆粒> オイスターソース		小2/3 1P 3/4C	小1 1と1/2P 1C強	小1と1/3 2P 1と1/2C
	水 醤油 酒、砂糖 各 みりん、酢 各 塩 片栗粉(同量の水で溶く)	大2/3 大1 大1 少々 大1	大1 大1と1/2 大1 少々 大1と1/2	大1と1/3 大2 大2 少々 大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 茄子とピーマンのピリ辛炒め 茄子 ピーマン	斜め切り 油	1本 1こ 適宜	1と1/2本 1と1/2こ 適宜	2本 2こ 適宜
ニンニク 生姜 赤唐辛子	包丁の腹で潰す みじん切り 種を取り除く	少々 少々 1/2本	少々 少々 2/3本	少々 少々 1本
	A 砂糖、酒 各 片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2 大1	大2/3 大1と1/2	大1 大2
② ギョーザ ギョーザ	油	4こ 少々	6こ 少々	8こ 少々
④ 中華スープ 即席中華スープ		2P	3P	4P

**③ かに玉**  
①ボウルに卵、かにかまぼこを塩を入れて混ぜ合わせる。  
②熱したフライパンにゴマ油をひき、①を流し入れて菜箸でクルクルとかき混ぜ、半熟状態になったら火を止めて器に盛る。  
③②のフライパンをペーパータオル等で拭き、Aと水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱する。  
④②に③をかけて葱を散らす。

**① 茄子とピーマンのピリ辛炒め**  
①鍋に多めの油を熱し、茄子とピーマンを揚げ焼きして一旦取り出す。  
②①の鍋にニンニクと生姜(好みで加減する)、赤唐辛子を加えて香りが立つまで炒め、Aを加えて煮立ったら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

**② ギョーザ**  
①フライパンに油を熱してギョーザを焼き、「茄子とピーマンのピリ辛炒め」の器に盛る。

【★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。

9月22日(月) ~ 9月28日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/307Kcal ■蛋白質/25.4g ■脂質/18.3g

### 豚肉のスタミナ焼き

#### 作り方

#### ■豚肉のスタミナ焼き

- ①豚肉は食べやすく切る。
- ②にんにくの芽はブツ切り、にんじんは細切り、たまねぎは薄いくし形に切る。
- ③①、②は(A)に漬け、油を熱したフライパンでいためる。

#### ■細切りサラダ

- ①ハム、きゅうり、キャベツは細切りにする。
- ②①はドレッシングであえる。

所要時間  
30分

お買い得  
MEMO

●酒 ●みりん  
●ドレッシング

#### 材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■豚肉のスタミナ焼き</b>			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
にんにくの芽	60g	90g	120g
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
(A) しょうゆ	大1½	大2¼	大3
酒、みりん(各)	大½	大¾	大1
<b>■細切りサラダ</b>			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ハム	1枚	2枚	2枚
きゅうり	1本	1本	2本
ドレッシング	適量	適量	適量

■ハム…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/586Kcal ■蛋白質/19.5g ■脂質/28.1g

### いかリングフライ

#### 作り方

#### ■いかリングフライ

- ①いかリングフライは170℃の油で3~4分揚げる。
- ②①にパセリ、ソースを添える。

#### ■みそマヨ焼き

- ①じゃがいも、にんじんは輪切りにしてゆでる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③ベーコンは一口大に切る。
- ④①~③は油を塗った耐熱容器に入れ、(A)をかけて、オーブン又はオーブントースターで焼く。

所要時間  
35分

お買い得  
MEMO

●ソース  
●マヨネーズ

#### 材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■いかリングフライ</b>			
いかリングフライ♥	10個	15個	20個
パセリ	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
<b>■みそマヨ焼き</b>			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	1個	2個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
(A) マヨネーズ	大2	大3	大4
みそ	小1	小1½	小2

■いかリングフライ…小麦、卵使用  
ベーコン…小麦、卵使用