

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



1/12 麻婆茄子

塩焼きそば・わかめスープ

エネルギー 355kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 14.0g

調理時間 約40分

① 茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g
茄子	みじん切り	2本	3本	4本
生薑	油	少々	少々	少々
ニンニク	※好みに加減する	少々	少々	少々
豆板醤	水	1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>	砂糖	小1	小1と1/2	小2
	赤味噌	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油	大1/2	大2/3	大1
		大1	大1と1/2	大2
		小1	小1と1/2	小2
		小1	小2	小2
グリーンピース	片栗粉(同量)をまぶす	10g	15g	20g
		大1/2	大2/3	大1
③ 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	ゴマ油	20g	30g	40g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり	醤油	小1/2	小2/3	小1
		1/2P	1/3P	1P
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>	水	小2	小3	小4
	醤油	2C	3C	4C
	塩コショウ	小1/2	小2/3	小1
		少々	少々	少々

作り方

① 麻婆茄子

- Aは混ぜ合わせておく。
- 茄子は油で素揚げする。
- フライパンに油を熱し、生薑(好みに加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
- ③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

③ 塩焼きそば

- フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
- ①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

② わかめスープ

- 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味し、器に注ぐ。

1/13 鶏肉の胡麻唐揚げ

冷やっこ・ひじきの炒め煮

エネルギー 523kcal
たんぱく質 33.6g
脂質 28.7g

調理時間 約40分

① 鶏肉はBに漬け込む。(15分程度)

② 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。

③ 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。

④ 器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。

ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかる所に鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

③ 冷やっこ

- 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

② ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮含める。
- ①を器に盛る。

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏もも肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	すりおろす	少々	少々	少々
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
白胡麻	片栗粉、油 各	4g	6g	8g
ペーパータオル	適宜	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
ドレッシング	塩	少々	少々	少々
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	A(醤油)	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

作り方

① 鶏肉の胡麻唐揚げ

- 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
- 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
- 器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。

ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかる所に鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

③ 冷やっこ

- 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

② ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮含める。
- ①を器に盛る。

1/14 かれいの磯唐揚げ

春雨サラダ・胡瓜の中華炒め

エネルギー 331kcal
たんぱく質 22.3g
脂質 17.5g

調理時間 約30分

① ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。

② 鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ揚げる。

③ 器に②を盛る。

① 春雨サラダ

- ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め

- フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

プラス +1 3 切かれい 1切 135 円

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かれいの磯唐揚げ				
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
青のり	塩コショウ	少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各	1/2P	2/3P	1P
	縦に4等分に切る	適宜	適宜	適宜
① 春雨サラダ				
春雨	はさみで半分に切り茹でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通してザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

作り方

③ かれいの磯唐揚げ

- ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。
- 鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ揚げる。
- 器に②を盛る。

① 春雨サラダ

- ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め

- フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。



とくともメニュー



1/15 木 豚ロース味噌漬け焼き 南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー
482kcal
たんぱく質
29.9g
脂質
20.0g

調理時間
約30分

プラス
+1

豚ロース味噌漬け焼きの「豚肩ロース味噌漬け」を追加できます。

01 豚肩ロース味噌漬け
1枚

190円

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き 豚肩ロース味噌漬け 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	2枚 1枚	3枚 1と1/2枚	4枚 2枚
① 南瓜のそぼろあん 鶏挽き肉 南瓜		50g 約240g	75g 約360g	100g 約480g
	A { だし汁 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉(同量の水で溶く)	1C 少々 大1と1/2 大1 小1 大1/2	1と1/2C 少々 大2と1/4 大1と1/2 小1と1/2 大2/3	2C 少々 大3 大2 小2 大1
③ 味噌汁 即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 豚ロース味噌漬け焼き ①豚肉は焼き網等で焼く。 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を盛り付ける。
① 南瓜のそぼろあん ①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。 ②鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。 ③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶性片栗粉でとろみをつける。 ④③を②の南瓜にかける。
👉 南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

1/16 金 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

プラス
+1

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。

05 牛肉とニンニクの芽の焼肉
1パック(110g)

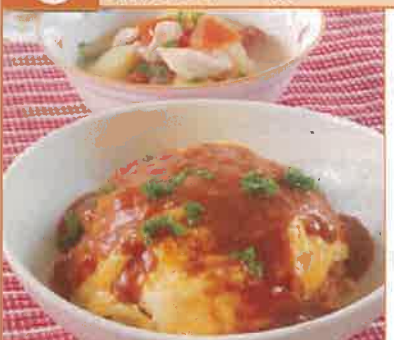
298円

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		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 竹輪	せん切りにし茹でる 縦半分に斜め切り	20g 1本	30g 1と1/2本	40g 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> 中華スープの素<顆粒>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P 小2 2C	2/3P 小3 3C	1P 小4 4C
生わかめ	水で戻しザク切り	10g 小1/2	10g 小2/3	15g 小1
	A { 醤油 塩コショウ	少々 少々	少々 少々	少々 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、水気をきった人参、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を加えて芯が無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。

1/17 土 オム丼 野菜のスープ煮



エネルギー
844kcal
たんぱく質
24.5g
脂質
30.6g

調理時間
約40分

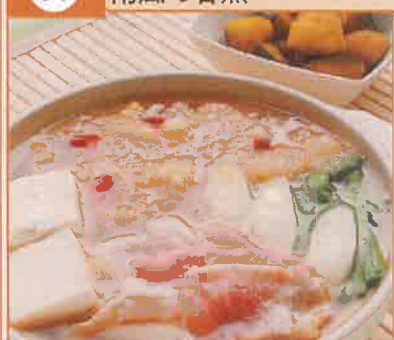
ご飯は温かいご飯を使い、ケチャップをあらかじめ均一に混ぜておきましょう。ご飯がフライパンに焦げ付かず、ケチャップと具材が均一に混ざり、きれいな仕上がりのケチャップご飯に！ご飯の粘りが出ないように切るように混ぜましょう。

ケチャップ、バター、ブラックペッパー

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② オム丼 ベーコン ★玉葱 ★人参	短冊切り みじん切り	1枚 1/4こ 20g	1と1/2枚 1/3こ 30g	2枚 1/2こ 40g
ご飯	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	ケチャップ 溶きほぐす	480g 3こ	720g 4と1/2こ	960g 6こ
ハヤシフレーク	水 ケチャップ バター	30g 大2 大1	45g 大3 大1と1/2	60g 大4 大2
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜のスープ煮 鶏ムネ肉 あらびきウインナー じゃが芋 ★玉葱 ★人参 固形スープ	一口大 斜めにスライス 大きめの乱切り くし形切り 乱切り	40g 1本 約200g 1/4こ 20g 1/2こ	60g 1と1/2本 約300g 1/3こ 30g 2/3こ	80g 2本 約400g 1/2こ 40g 1こ
	水 塩コショウ ブラックペッパー	1と1/2C 少々 少々	2と1/4C 少々 少々	3C 少々 少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方
② オム丼 ①ボウルにご飯とケチャップを入れ、ケチャップが均一になるように混ぜておく。 ②フライパンに油を熱し、ベーコンと玉葱、人参を入れて炒める。玉葱がしんなりしたら①を加えて切り混ぜし、丼に盛る。 ③フライパンに油を熱し、1人分の卵を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら②のご飯の上にのせる。 ④③のフライパンにハヤシフレーク、水、ケチャップを加えて煮詰め、とろみがついたら火を止め、バターを加える。 ⑤④に⑤をかけてパセリを散らす。 ※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
① 野菜のスープ煮 ①鍋に油を熱し、鶏肉、ウインナーを入れて炒める。鶏肉の色が変わったらじゃが芋、玉葱、人参を加えて更に炒める。 ②①に水と固形スープを加えて煮込み、じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味する。 ③器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振り、パセリを散らす。

1/18 日 みぞれスタミナ鍋 南瓜の甘煮



エネルギー
422kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
13.3g

調理時間
約30分

プラス
+1

みぞれスタミナ鍋の「豚モモ薄切り肉」を追加できます。

05 豚モモ薄切り肉
1パック(100g)

190円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② みぞれスタミナ鍋 豚モモ薄切り肉 豆腐 白葱 白菜 ニラ	食べやすく切る 一口大 斜め切り ザク切り	140g 1/2丁 2/3本 1/7株 1/3束	210g 2/3丁 1本 1/6株 1/2束	280g 1丁 1と1/3本 1/5株 2/3束
固形スープ ニンニク	スライス 水 味噌	1こ 少々 3C 大2	1と1/2こ 少々 4と1/2C 大3	2こ 少々 6C 大4
大根 赤唐辛子	すりおろす 種を取り小口切り	1/6本 1本	1/5本 1本	1/4本 1本
① 南瓜の甘煮 南瓜	3cm角に切り面取り	約200g	約300g	約400g
	A { だし汁 砂糖 醤油 みりん	3/4C 大1 大1と1/2 大1/2	1C強 大1と1/2 大2と1/4 大2/3	1と1/2C 大2 大3 大1

作り方
② みぞれスタミナ鍋 ①鍋に水と固形スープ、ニンニク、味噌を煮立て、豚肉、豆腐、白葱、白菜、ニラを加えて煮、大根の水気を絞ってから加え、最後に赤唐辛子(好みに加減する)を加えて煮、火が通ったら頂く。
① 南瓜の甘煮 ①鍋にAを煮立て、南瓜を加えて弱火で煮含め、器に盛る。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カット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。

1月13日(火) ~ 1月18日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/372Kcal ■蛋白質/24.6g ■脂質/19.4g

牛肉の柳川風

作り方

■牛肉の柳川風

- ①ごぼうは笹がきにして水に放す。
- ②なべに①、④を入れて煮、さらに牛肉を加えアクを取りながら煮、溶き卵を回し入れ、ふたをして火を止める。
- ③②の卵が半熟状になったら、サッと湯通しした絹さやをのせる。

■おひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ②①に⑥をかける。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の柳川風			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
ごぼう	80g	120g	160g
卵	2個	3個	4個
絹さや♥	少々	少々	少々
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
A 砂糖	小1	小1 1/2	小2
だし汁	1/2C	3/4C	1C
●おひたし			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
B しょうゆ、だし汁(各)	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/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

豚肉ときのこのこのとろみ煮

作り方

■豚肉ときのこのこのとろみ煮

- ①しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- ②油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせて④を入れて煮る。
- ③②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

■大根サラダ

- ①サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ②①を盛り合わせる。

●酒
●こしょう
●かたくり粉
●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのこのとろみ煮			
豚肉(小間)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
A 酒	大1 1/2	大2強	大3
水	2/3C	1C	1 1/3C
塩	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量
●大根サラダ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量