

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
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

2/16 手作りチーズメンチカツ ひじきの炒め煮



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
1パック(120g) **210 円**

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	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油、各	適宜	適宜	適宜
	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。

2/17 肉じゃがカレー風味 ニラ玉・胡瓜の風味和え



エネルギー
708kcal
たんぱく質
20.0g
脂質
48.0g

調理時間
約40分

① ほんのりカレー風味の肉じゃがは鍋に具材と調味料を加えて煮込むだけ。蓋を上手く利用して、火が通るまでは蓋をして、通ったらホクホクに仕上げるために蓋を取って煮るとふくらホクホクの肉じゃがになります。

ゴマ油、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃがカレー風味				
牛バラスライス肉	一口大	140g	210g	280g
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	少々	少々	少々
カレー粉		小1/2	小2/3	小1
	A 砂糖、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
じゃが芋	大きめの一口大	約300g	約450g	約600g
竹串		1本	1本	1本
人参	乱切り	50g	75g	100g
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
③ ニラ玉				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
② 胡瓜の風味和え				
胡瓜	塩をすり込みすりこぎでたく	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
	A ゴマ油、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

作り方

① 肉じゃがカレー風味

①鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。

②蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなったらじゃが芋に竹串がスッと通るようになったら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。

③ ニラ玉

①フライパンに油を熱し、ベーコンとニラを炒め、ニラがしんなりしてきたら塩コショウを振り、卵を流し入れて大きく混ぜ、ふわりと火を通して器に盛る。

② 胡瓜の風味和え

①胡瓜は余分な塩気を洗って落とし、2cm程度に乱切りする。

②①をAで和えて器に盛り、かつお節を散らす。

2/18 韓国風焼肉丼 中華スープ



エネルギー
769kcal
たんぱく質
34.7g
脂質
29.5g

調理時間
約30分

※『丼メニュー』はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 韓国風焼肉丼				
豚モモ肉韓国風たれ漬	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
	油	少々	少々	少々
太もやし	サッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A 砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
	七味	少々	少々	少々
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
	B 砂糖、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② 中華スープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
ほうれん草		40g	60g	80g
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

① 韓国風焼肉丼

①もやしと人参は水気をきり、Aで和える。

②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。

③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。

④丼にご飯を盛り、①～③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② 中華スープ

①鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。



とくとくメニュー



2/19 赤魚の甘酢あんかけ

里芋のそぼろ煮・味噌汁



エネルギー
372kcal
たんぱく質
23.1g
脂質
10.4g

調理時間
約30分

甘酢あんは煮立たせすぎると酢が飛んでしまいます。酢が強いのが好みという方は酢だけはとろみをつける直前に加え、とろみがついたらすぐに火からおろすと良いでしょう。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 赤魚の甘酢あんかけ				
赤魚	塩コショウを振り片栗粉をまぶす	2切少々	3切少々	4切少々
玉葱	塩コショウ	適宜	適宜	適宜
★人参	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	せん切り	20g	30g	40g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	酢	大2	大3	大4
	醤油	小1	小1と1/2	小2
枝豆	塩茹でしややから豆を取り出す	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
① 里芋のそぼろ煮				
鶏挽き肉	すりおろす	40g	60g	80g
生姜	だし汁	少々	少々	少々
	1C	1と1/2C	2C	
里芋	半分に切る	160g	240g	320g
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	A { 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
さや豆	茹でてせん切り	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 赤魚の甘酢あんかけ
①鍋に油を中温(170~180度)に熱し、赤魚を揚げる。
②鍋にだし汁と玉葱、人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら、Aを加える。再び煮立ったら枝豆を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
③器に①を置き、②をかける。
① 里芋のそぼろ煮
①鍋にだし汁、生姜(好みで加減する)、鶏挽き肉を入れ、挽き肉がダマにならないようによくほぐしてから里芋、人参を加えて火にかける。
②人参が軟らかくなったら、Aを加えて10分程度煮、更に醤油を加えて煮含める。
③器に②を盛り、さや豆を天盛りにする。

2/20 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
04 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 ごま照りチキン				
鶏もも肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g
	片栗粉	適宜	適宜	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	1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 酒、砂糖、醤油 各	大1	大1と1/2	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	1/2枚	2/3枚	1枚
	ゴマ油	少々	少々	少々
	A { だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	醤油	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

作り方
② ごま照りチキン
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。

2/21 肉天

野菜炒め・パンプキンサラダ



エネルギー
664kcal
たんぱく質
29.3g
脂質
35.9g

調理時間
約40分

カンタンアレンジレシピ
～肉天を山椒塩で大人向けの味に!～
山椒の爽やかな風味がこってり肉天をより美味しく☆
☆作り方(2人前)☆
塩(小1)と山椒(少々)混ぜ合わせて肉天につけて頂く。

小麦粉、油、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 肉天				
豚切り落とし肉	食べやすい大きさに切る	200g	300g	400g
★玉葱	スライス	小3/4こ	3/4こ	3/4こ
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	4.5g	5g
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉	1/3C	1/2C	2/3C
	油	適宜	適宜	適宜
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 野菜炒め				
ベーコン	3cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	20g	30g	40g
ピーマン	乱切り	1/2こ	2/3こ	1こ
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	小1	小1と1/2	小2
① パンプキンサラダ				
南瓜	一口大に切り蒸す	約200g	約300g	約400g
★玉葱	極薄切りにし水にさらす	小1/4こ	1/4こ	1/4こ
ロースハム	1cm角に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方
③ 肉天
①ボウルに豚肉、玉葱、生姜(好みで加減する)とAを入れてよく混ぜ、10分程度置く。
②①の余分な汁気をきり、白胡麻と卵を加えてよく混ぜ、更に小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②を食べやすい大きさにまとめ、中まで火が通るように4分程度揚げる。
④器に水気をきったキャベツを敷き、③を盛る。
揚げるのはちょっと面倒という時には③をフライパンに替えて焼いてもOK!
② 野菜炒め
①フライパンに油を熱してベーコン、人参、ピーマン、もやしを入れて炒め、塩コショウで調味する。全体に火が通ったら醤油を回し入れて火を止め、器に盛る。
① パンプキンサラダ
①ボウルに水気をきった玉葱、南瓜、ロースハムを入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和えて塩コショウで味を調える。
②器に①を盛り付ける。

2/22 おろしチキンカツ

いんげんと挽き肉の炒め物・味噌汁



エネルギー
527kcal
たんぱく質
34.6g
脂質
27.4g

調理時間
約40分

プラス
+1
02 鶏ムネ肉
1パック(120g) **135円**

小麦粉、パン粉、油、ぽん酢、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① おろしチキンカツ				
鶏ムネ肉	人数分に切り薄く開いてAをまぶす	200g	300g	400g
	A { 酒、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	小麦粉、油 各	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉	1/2C	3/4C	1C
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
	ぽん酢	適宜	適宜	適宜
② いんげんと挽き肉の炒め物				
合挽き肉		80g	120g	160g
いんげん	斜め切り	100g	150g	200g
	ゴマ油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	A { みりん、醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
① おろしチキンカツ
①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)
②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。
③水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に敷き、②を食べやすい大きさに切って盛り、大根と大葉をのせてお好みでぽん酢をかけて頂く。
② いんげんと挽き肉の炒め物
①フライパンにゴマ油を熱し、いんげんを炒めて塩コショウをして一旦取り出す。
②①のフライパンに油を足し、ニンニクと挽き肉を入れて炒め、Aで調味して①を戻し入れ、サッと炒め合わせて器に盛る。

【★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。

2月16日(月) ~ 2月22日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/394Kcal ■蛋白質/25.3g ■脂質/14.9g

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(煮物に一部使用)は細切り、たまねぎは薄くし形に切る。
- ③①、②は④に漬け、油を熱したフライパンでいためる。

■煮物

- ①切り干し大根はめるま湯で戻す。
- ②にんじんは乱切りにする。
- ③①、②、里芋は④で煮含める。
- ④熱湯にサッと通したオクラを③に添える。



●酒
●みりん



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のスタミナ焼き			
豚肉(もも)♥	160g	240g	320g
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
しょうゆ	小1 1/2	小2	小3
酒、みりん(各)	大1/2	大3/4	大1
●煮物			
切り干し大根♥	20g	30g	40g
里芋♥	200g	300g	400g
にんじん(スタミナ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖、酒(各)	大1 1/2	大3/4	大1
だし汁	1/2C	3/4C	1C

(F2)メニュー



■熱量/584Kcal ■蛋白質/29.4g ■脂質/21.2g

チキナーリックスパゲティ

作り方

■チキナーリックスパゲティ

- ①鶏肉は一口大に切り塩をふる。にんにくは薄切りにし、青菜はサッとゆでてザク切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れ、火にかけ、きつね色になったらとり出し、鶏肉をいためる。
- ③塩を入れた熱湯でスパゲティを7~8分硬めにゆで、ざるにあける。
- ④②の鶏肉に③、青菜、②のにんにくを加え、④で調味し、サッといため合わせる。

■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水につけて戻し、貝割れ菜はザク切りにする。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。



●こしょう
●ドレッシング



30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●チキナーリックスパゲティ			
スパゲティ♥	160g	240g	320g
鶏肉(もも)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
にんにく	少々	少々	少々
塩	小1/4	小1/3強	小1/2
油	大1 1/2	大2強	大3
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
●海藻サラダ			
海藻サラダミックス♥	適宜	適宜	適宜
貝割れ菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

■スパゲティ…小袋使用