

とくともメニュー

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。



あなたとのふれあいを
たいせつに……

0120-17-4931

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

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

2/23 えびの和風つくね



361kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
8.0g

調理時間
約40分

「えびの和風つくね」は全体をまとめる「たんぱく質」が「えび」なので、その粘り具合で出来上がりがかなり異なります。もちもちの食感にするにはえびをしっかり粘りがでるまですり潰すと良いです。

片栗粉

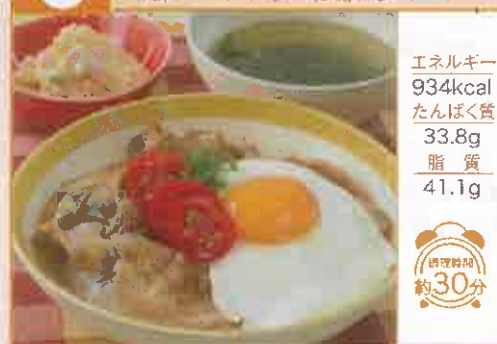
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② えびの和風つくね				
むきえび	粗みじん切り	80g	120g	160g
れんこん	水気をきっておく	約80g	約120g	約160g
豆腐	茹でてサヤから出す	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
	A 塩	小1/4	小1/3	小1/2
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	B 醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	片栗粉(片栗粉を多く)	大1/2	大2/3	大1
① じゃが芋のそぼろ煮				
鶏挽き肉	すりおろす	30g	40g	60g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
じゃが芋	乱切り	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
		10g	15g	20g
③ ゆかり和え				
キャベツ	短冊切りにし茹でる	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ゆかり<2g>		1/2P	2/3P	1P

② えびの和風つくね
①れんこんは半量をしりおろして水気をきり、残りはみじん切りにする。
②ボウルにむきえび、豆腐、枝豆、①とAを入れて混ぜ合わせ、必要数に形成し、油を熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。
③②のフライパンにBを入れて煮立て、とろみがつくまで加熱する。
④器に②を盛り、③をかける。

① じゃが芋のそぼろ煮
①鍋に挽き肉、生姜(好みで加減する)とだし汁を入れ、挽き肉をよくほぐして火にかけて、じゃが芋を加える。
②じゃが芋にある程度火が通ったらAを加え、中火で10分程度煮て醤油を加え、更に10分程度煮る。味を見てよければグリーンピースを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。

③ ゆかり和え
①キャベツの水気を絞り、ゆかりを振り、混ぜ合わせて器に盛る。

2/24 豚丼 ～目玉焼きのせ～



エネルギー
934kcal
たんぱく質
33.8g
脂質
41.1g

調理時間
約30分

「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

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 豚丼 ～目玉焼きのせ～				
豚薄ロース味噌漬け		200g	300g	400g
卵	油	2こ	3こ	4こ
		少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯にゆで約10分茹でる	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素(顆粒)		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
		2g	3g	4g
白胡麻				

③ 豚丼 ～目玉焼きのせ～
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

ポイント 目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくい。

① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② わかめスープ
①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加える。
②再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めてゴマ油を加える。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

2/25 チキンピカタ



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		240g	360g	480g
	塩コショウ、油	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	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	適宜	適宜	適宜
③ じゃこサラダ				
しらす干し		10g	15g	20g
	ゴマ油	少々	少々	少々
大根	短冊切りにして水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参	短冊切りにして水にさらす	20g	30g	40g
大葉	せん切りにして水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
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	1本	1と1/2本	2本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 砂糖、みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
		20g	30g	40g
ミックスベジタブル				

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、カリッとさせるまで炒める。(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



2/26 木 さばの煮付け

ほうれん草のソテー・味噌汁



エネルギー
417kcal
たんぱく質
18.6g
脂質
27.3g



プラス

1

さばの煮付け(生さば)は、お好みで、お召し上がりいただけます。

生さば切身
1切

165円



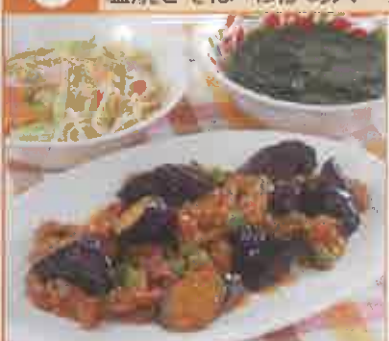
バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
生さば	薄くスライス	2切 少々	3切 少々	4切 少々
生姜	みりん、砂糖、酒 各 A 醤油 水	大1 大1と1/2 1/2C	大1と1/2 大2と1/4 3/4C	大2 大3 1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② さばの煮付け
①鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。
②時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。
① ほうれん草のソテー
①フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

2/27 金 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



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 少々	3本 少々	4本 少々
生薑	油	適宜	適宜	適宜
ニンニク	※好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
豆板醤	水	小1 3/4C	小1と1/2 1C強	小2 1と1/2C
★鶏がらスープ(顆粒)	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1 小1と1/2	小2/3	小2
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	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 1/8玉	1と1/2枚 1/7玉	2枚 1/6玉
キャベツ	ゴマ油	20g	30g	40g
人参	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	1玉	1と1/2玉	2玉
		小1/2 1/2P	小2/3 1/3P	小1 1P
焼きそば玉				
青のり				
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 2C	小3 3C	小4 4C
	醤油	小1/2 少々	小2/3 少々	小1 少々
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方
① 麻婆茄子
①Aは混ぜ合わせておく。
②茄子は油で素揚げする。
③フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、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。
④③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
①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。
②①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
①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。

2/28 土 豚肉の生姜焼き

大根サラダ・カレースープ

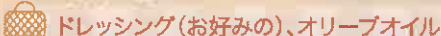


エネルギー
365kcal
たんぱく質
23.5g
脂質
14.4g



① 先に豚肉の生姜焼きの「豚肉」を漬け込んでおくと、更に柔らかく調理できます。

② カレー粉の黄色の成分はターメリックに含まれるクルクミンです。ビタミンやミネラルが含まれ、消化促進効果・免疫力の改善等の効果が期待できます。



ドレッシング(お好みの)、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉生姜焼用	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
生姜	すりおろす	少々	少々	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
	A 醤油、みりん、酒 各	大1と2/3 少々	大2と1/2 少々	大3と1/3 少々
③ 大根サラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参	根元を落とし半分に切り水にさらす	20g	30g	40g
貝割れ	ドレッシング	1/4P	1/3P	1/2P
		適宜	適宜	適宜
① カレースープ				
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
カレー粉	小1	小1と1/2	小2	小2
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	2C	3C	4C
		少々	少々	少々

作り方
② 豚肉の生姜焼き
①豚肉は1枚ずつ広げ、Aと生姜(好みで加減する)を合わせたものに漬け込み(10分程度)、油を熱したフライパンで両面を焼く。
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。
③ 大根サラダ
①ボウルに水気をきった大根、人参、貝割れを混ぜて器に盛り、ロースハムを散らし、お好みのドレッシングをかけて頂く。
① カレースープ
①鍋にオリーブオイルと玉葱を入れて弱火でじっくり炒め、じゃが芋、人参を加えてサッと加熱し、カレー粉を加えて更に炒める。
②香りが出たら固形スープ、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮、塩コショウで調味して器に盛る。

3/1 日 えびクリームコロッケ

豚肉と白菜のソース炒め



エネルギー
453kcal
たんぱく質
18.9g
脂質
23.8g



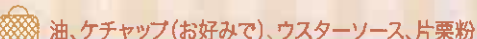
プラス

1

えびクリームコロッケ(お好みで、お召し上がりいただけます。)

えびクリームコロッケ
1パック(2こ)

155円



油、ケチャップ(お好みで)、ウスターソース、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① えびクリームコロッケ				
えびクリームコロッケ		4こ	6こ	8こ
キャベツ	油	適宜	適宜	適宜
	せん切りにし水にさらす	1/8こ	1/7こ	1/6こ
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで
② 豚肉と白菜のソース炒め				
豚モモ肉	一口大に切り醤油をまぶす	50g	75g	100g
	醤油	小1	小1と1/2	小2
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
白菜	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株
	油、塩 各	少々	少々	少々
鶏がらスープ(顆粒)	水	小1	小1と1/2	小2
	ウスターソース	1/4C	1/3C	1/2C
	片栗粉	大3/4	大1と1/4	大1と1/2
		小1	小1と1/2	小2

作り方
① えびクリームコロッケ
①鍋に油を中温(170度)に熱し、えびクリームコロッケを入れてカラリと揚げる。
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。お好みでケチャップ等をかけて頂く。
② 豚肉と白菜のソース炒め
①Aを混ぜておく。
②フライパンに油を熱し、卵を流し入れて軽くかき混ぜ、半熟状態になったら一旦取り出す。
③②のフライパンに豚肉を入れ、炒めて取り出す。
④フライパンに油を足して玉葱と白菜を入れて炒め、塩を加えて更に炒める。③を戻し入れ、①を加えてとろみがつくまで加熱して②を戻し入れ、軽く混ぜ合わせて器に盛る。

【★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24日(火) ~ 3月1日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/16.5g ■脂質/32.0g

牛肉じゃが

作り方

■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは4つ割りにし、水に放す。
- ②たまねぎはくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- ③なべに油を熱して牛肉をいため、①、②を加えて更にいため、④を加えてアクを取り、落とし蓋をして煮る。
- ④③にブツ切りにしたさやいんげんを加え、ひと煮する。

■いりたまサラダ

- ①卵はマヨネーズを入れて溶き、炒り卵を作る。
- ②サラダ用菜は好みにちぎり、青ねぎは小口切りにする。
- ③①、②を盛り合わせ、ドレッシングであえる。

●みりん
●ドレッシング
●マヨネーズ
●酒

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉じゃが			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	3個	5個	6個
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
A 砂糖	大3/4	大1強	大1強
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1強
水	2C	3C	4C
●いりたまサラダ			
卵	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/511Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/40.0g

ポークロースのマヨ照り

作り方

■ポークロースのマヨ照り

- ①豚肉はAを合わせた漬け汁に5~10分漬けておく。
- ②ホールコーンはサッと湯通しする。
- ③カントリーポテトは約180℃の油で3~4分揚げる。
- ④フライパンに油を熱し、①の汁けをきって両面焼く。(漬け汁は取っておく)
- ⑤マヨネーズと漬け汁を混ぜ合わせ、④に加えて焼きからめる。
- ⑥器に⑤を盛り、②、③、ミニトマトを添える。

■じゃこサラダ

- ①青菜はゆでて、ザク切りにする。
- ②しらす干しはBで、カリッといため、しょうゆを加え、①にかける。

●酒
●こしょう
●マヨネーズ
●ごま油

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●ポークロースのマヨ照り			
豚肉(肩ロース)	160g	240g	320g
ホールコーン♥	40g	60g	80g
カントリーポテト♥	80g	120g	160g
ミニトマト	2個	3個	4個
しょうゆ、酒(各)	大1	大1強	大2
A 砂糖	大1	大1強	大1強
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	大1	大1強	大2
●じゃこサラダ			
青菜(小)	少々	少々	少々
じゃこ	適宜	適宜	適宜
B サラダ油、ごま油(各)	大1	大1強	大1強
しょうゆ	大1	大1強	大1強