

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。

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	5,300円	6,360円	1,150円
3人前	6,750円	8,100円	1,450円
4人前	8,600円	10,320円	1,850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)	5,800円	7,450円	9,500円

3/2 月 ササミのパン粉焼き 胡瓜の酢物・かき玉汁



エネルギー
221kcal
たんぱく質
29.0g
脂質
6.1g

調理時間
約30分

プラス
+1
05 鶏ササミ
1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き 鶏ササミ	一口大 塩コショウ	180g 少々	270g 少々	360g 少々
粉チーズ パセリ	みじん切り パン粉 油	10g 少々 大2 少々	15g 少々 大3 少々	20g 少々 大4 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 胡瓜の酢物 胡瓜	輪切りにし塩を振り しんなりさせる 塩	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
生わかめ しらす干し	水で戻しザク切り	20g 10g	30g 15g	40g 20g
A	酢 砂糖 醤油	大1と1/2 大3/4 小1/2	大2と1/4 大1強 小2/3	大3 大1と1/2 小1
③ かき玉汁 卵	溶きほぐす だし汁	1/2こ 2C	2/3こ 3C	1こ 4C
A	塩 醤油	小1/3 小1/2	小1/2 小2/3	小2/3 小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
② ササミのパン粉焼き ①ササミは塩コショウをする。 ②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱した フライパンで両面をこんがり焼く。 ③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。
① 胡瓜の酢物 ①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、 器に盛り付ける。
③ かき玉汁 ①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状 に流し入れ、ふんわりと仕上げる。 ②器に①を注ぎ、葱を散らす。

3/3 火 麻婆豆腐 春巻き・中華スープ



エネルギー
526kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
31.3g

調理時間
約20分

～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 生姜	みじん切り 油	90g 少々 少々	135g 少々 少々	180g 少々 少々
玉葱 葱 ニンニク	みじん切り 小口切り すりおろす	小1/2こ 1/2本 少々	小2/3こ 2/3本 少々	小1こ 1本 少々
豆板醤 鶏がらスープ<顆粒>	好みで加減する	1/2P 小1/2	2/3P 小2/3	1P 小1
A	赤味噌 水 砂糖 醤油	大1/2 1/2C 大1 小1	大2/3 3/4C 大1と1/2 小1と1/2	大1 1C 大2 小2
豆腐	2cm程度の角切り 片栗粉(同量の水で溶く)	1丁 大1/2	1と小1丁 大2/3	2丁 大1
② 春巻き 春巻き 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 ぼん酢、油 各	4こ 1枚 適宜	6こ 1と1/2枚 適宜	8こ 2枚 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。

3/4 水 かれのいの煮付け かき揚げ・味噌汁



エネルギー
363kcal
たんぱく質
27.4g
脂質
9.7g

調理時間
約40分

『かき揚げ』の揚げ方は色々ありますが、
作り方の他に、野菜に先に粉をまぶして、
衣(冷水：粉＝1：1の薄め)に加えてかき混
ぜ、菜箸でつまんで散らばらないように押
さえて揚げる方法があります。衣が少ない
のでパリッと揚げられます。

小麦粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① かれのいの煮付け 切かれい 生姜	十字の切り目を入れる 薄切り	2切 少々	3切 少々	4切 少々
A	水 みりん、酒 各 砂糖 醤油	1/2C 大1 大2/3 大1と1/2	3/4C 大1と1/2 大1 大2と1/4	1C 大2 大1と1/3 大3
③ かき揚げ 玉葱 ★人参 三つ葉	縦半分に切りスライス せん切り 根元を落とし3cm幅に切る 小麦粉 水 油	小1/2こ 20g 1/8束 1/2C 大3 適宜	小2/3こ 30g 1/6束 3/4C 大4と1/2 適宜	小1こ 40g 1/4束 1C 大6 適宜
② 味噌汁 ★人参 油揚げ	いちょう切り又は半月切り 油抜きし短冊切り だし汁 味噌	20g 1/2枚 2C 大1と1/3	30g 2/3枚 3C 大2	40g 1枚 4C 大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
① かれのいの煮付け ①鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。 ②①にかれいを並べ入れ、煮立たない程度の火加減にし、落とし蓋 をして時々煮汁をかけながら10分程度煮る。 ③器に②を盛り付ける。
③ かき揚げ ①ボウルに材料を入れ、小麦粉を全体にまぶす。水を少しずつ加 えて具材がまとまる程度にする。 ②鍋に油を中温(170～180度)に熱し、①を一口ずつまとめなが ら揚げる。 ③しっかりと油をきって器に盛る。
ポイント 油に入れる時すぐに離すとバラバラに散るので菜箸で5秒 程度挟んでから離すときれいにまとまります。
② 味噌汁 ①鍋にだし汁、人参、油揚げを入れて加熱し、人参に火が通った ら火を止め、味噌を溶き入れる。 ②器に①を注ぎ、葱を散らす。



とくとくメニュー



3/5 木 きじ焼き

豚挽き肉と厚揚げの煮物



エネルギー 569kcal
たんぱく質 33.2g
脂質 28.0g

調理時間 約30分

★作り方(2人前)★
マヨネーズ(大1)・七味・ガーリックパウダー(少々)を混ぜ合わせて焼きあがったきじ焼きに塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

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 みりん 大1と1/2 砂糖 大2/3 }			
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
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
厚揚げ	油抜きし一口大			
じゃが芋	厚めの半月切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { だし汁 約200g 醤油、砂糖 各 大1 酒 大2/3 みりん 大1/3 }			
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。

3/6 金 牛肉のおろし焼き

いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー 381kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 17.4g

調理時間 約40分

★作り方(2人前)★
牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
	A { 酒、醤油 各 大1と1/2 油 少々 }			
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
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A { 酢、醤油 各 大1 砂糖 大1/2 塩 少々 }			
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A { だし汁 大2と3/4 砂糖 大2/3 うすくち醤油 大1 }			
グリーンピース		10g	15g	20g

作り方

③ 牛肉のおろし焼き

- ①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
- 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いて①を盛り、大根をのせる。

② いんげんの胡麻酢だれ

- ①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

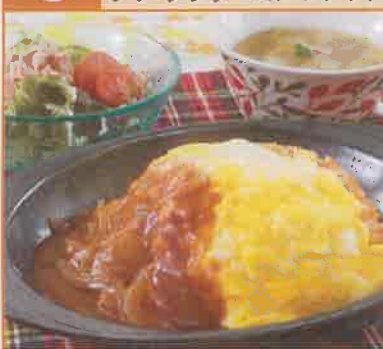
① 切干大根の煮物

- ①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮含め。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

★ポイント★
切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5〜10倍の量に膨れます。この作業はお子様には…科学の芽が開くかも？

3/7 土 ふわとろ玉子のオムハヤシ

ツナサラダ・コンソメスープ



エネルギー 847kcal
たんぱく質 30.3g
脂質 31.2g

調理時間 約45分

★作り方(2人前)★
「オムライス」のご飯を手早く色よく混ぜるには具材にケチャップを絡ませてからご飯を加えると混ぜが早くてきれいに仕上がります。

バター、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、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
③ ふわとろ玉子のオムハヤシ				
鶏ムネ肉	一口大	80g	120g	160g
★玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
ご飯	バター	大1	大1と1/2	大2
	A { ケチャップ 大3 塩コショウ 大4と1/2 油 大6 }			
★玉葱	スライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ハヤシブレイク	油	少々	少々	少々
卵	水	1C	1と1/2C	2C
	B { ケチャップ、ウスターソース 各 小1 溶きほぐしCを加える 小3 }			
	C { 牛乳 20cc 塩コショウ 少々 バター 少々 }			
① ツナサラダ				
ツナ缶	油をきる	1/2缶	2/3缶	1缶
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
② コンソメスープ				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	2C	3C	4C
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方

③ ふわとろ玉子のオムハヤシ

- ①鍋に油を熱し、スライスした玉葱を入れて炒め、しんなりしたら水を加える。煮立ったら火を一旦止め、ハヤシブレイクとBを加えて弱火で加熱し、とろみがついたら火を止める。
- ②フライパンに分量のバターを熱し、みじん切りにした玉葱を入れて炒め、きつね色になったらミックスベジタブルと鶏肉を加える。
- ③鶏肉に火が通ったらご飯とAを加え、切るように混ぜ合わせて器に盛る。
- ④フライパンにバターを溶かし、卵を流し入れて、半熟状にして③の上に盛り、①を縁からかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① ツナサラダ

- ①器に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを混ぜて盛り、ミニトマトとツナを形良く添えてお好みのドレッシングをかけて頂く。

② コンソメスープ

- ①鍋を熱してベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加えて炒め、固形スープと水を加えて更に加熱する。煮立ったら塩コショウで調味する。
- ②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

3/8 日 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

★作り方(2人前)★
「治部煮」は本来は鴨を使った煮物ですが鶏肉でアレンジしています。煮合わせる材料は舞茸や椎茸、ほうれん草など冷蔵庫にある残りものでもOK!肉も牛肉や豚肉に替えても◎

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	240g	320g
厚揚げ	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
里芋	100g	150g	200g	250g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	A { だし汁 大1と1/2 みりん、酒、醤油 各 大2 砂糖 大1 }			
さや豆		10g	15g	20g
	B { だし汁 大1 酒、醤油、みりん 各 大2と3 砂糖 大1 }			
	練りわさび 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			
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			
	味噌 大1と1/3			
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。

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下さい。

3月2日(月) ~ 3月8日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

とんかつ



■熱量/571kcal ■蛋白質/23g ■脂質/40g

作り方

■とんかつ

- ①豚肉は筋切りし、塩・コショウして小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③揚げ油を熱し、①をカリッと揚げる。
- ④皿に③を盛り、②・小玉トマトを添えてお好みでソースをかける。

■がんもと大根の煮物

- ①大根は乱切りにする。
- ②京風がんもは熱湯をかけて油抜きし、半分に切る。
- ③インゲンにはヘタを取り、塩を加えて茹でて4cmくらいに切る。
- ④鍋に①・だし汁を入れて火にかけ、大根が柔らかくなったら(A)を加えて5分くらい煮、②を加えて煮含める。
- ⑤器に④を盛り、③を添える。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■とんかつ			
豚ロース肉	2枚	3枚	4枚
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
小玉トマト	2ヶ	3ヶ	4ヶ
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	各適量	各適量
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量

■がんもと大根の煮物

材 料	2人用	3人用	4人用
■がんもと大根の煮物			
京風がんも	2ヶ	3ヶ	4ヶ
大根	220~250g	270~300g	370~400g
インゲン	2本	3本	4本
塩	少々	少々	少々
だし汁	1½C	1½C	2½C
酒・醤油	各大1	各大1½	各大2
(A) みりん	大1	大1	大1½
砂糖	小1	大1½	大2½

■京風がんも…小麦使用

(F2)メニュー

牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

作り方

■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボウはささがきにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、(A)を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
- ②①は縦半分になり、小口から厚さ1cmに切る。
- ③小松菜はザク切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉の柳川風			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボウ(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
だし汁	1½C	¾C	1C
(A) 醤油・みりん	各大2	各大3	各大4

■豆腐と小松菜のカレー炒め

材 料	2人用	3人用	4人用
■豆腐と小松菜のカレー炒め			
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	—	1丁	1丁
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1½	大1½	大1½
サラダ油(足し用)	大1½	大1½	大1½
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々