

# 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  
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。

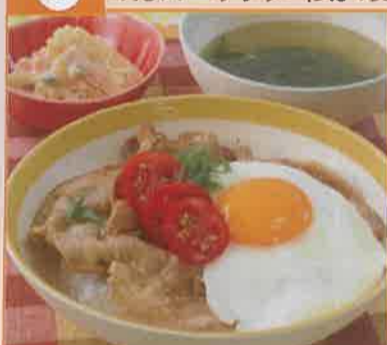
お申込締切: 水曜日午後6:00迄となっております。  
お届けは翌週月曜日からとなります。

## 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

0120-17-4931  
イーナ ショクザイ

### 4/6 月 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー  
934kcal  
たんぱく質  
33.8g  
脂質  
41.1g

調理時間  
約30分

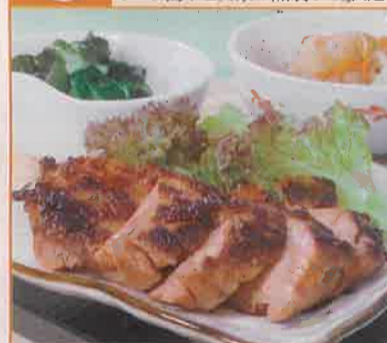
※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。  
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

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

作り方
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。

### 4/7 火 照り焼きチキン さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー  
405kcal  
たんぱく質  
26.5g  
脂質  
19.8g

調理時間  
約30分

プラス  
+1 照り焼きチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。  
01 鶏モモ肉 155円  
1パック(100g)

※ 先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 照り焼きチキン 鶏モモ肉 生姜	すりおろす	240g 少々	360g 少々	480g 少々
	A 砂糖、みりん 各 酒、醤油 各 油	大1/2 大1 少々	大2/3 大1と1/2 少々	大1 大2 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
① さつま揚げと白菜の煮浸し さつま揚げ 人参 白菜	スライス 短冊切り 3cm長さに切る	1枚 40g 1/7株	1と1/2枚 60g 1/6株	2枚 80g 1/5株
	A だし汁 醤油 砂糖、みりん 各	1と2/3 大1と2/3 大1/2	3/4C 大2と1/2 大2/3	1C 大3と1/3 大1
② 胡瓜とわかめの酢物 胡瓜 生わかめ	薄い輪切りにし塩を振る 塩 水で戻しザクと熱湯を かけザク切り	小2/3本 少々 20g	小1本 少々 30g	1本 少々 40g
	A 酢、だし汁 各 砂糖 塩、醤油 各	大1 大2/3 少々	大1と1/2 大1 少々	大2 大1と1/3 少々

作り方
③ 照り焼きチキン ①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。 ②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くついたらひっくり返し、中までしっかり焼く。 ③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、②を盛り付ける。
① さつま揚げと白菜の煮浸し ①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。 ②器に①を盛り付ける。
② 胡瓜とわかめの酢物 ①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。 ②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

### 4/8 水 さばの塩焼き 豚大根・マヨサラダ



エネルギー  
456kcal  
たんぱく質  
21.2g  
脂質  
34.4g

調理時間  
約30分

プラス  
+1 さばの塩焼きの「生さば」を追加  
できます。  
04 生さば切身 165円  
1切

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 さばの塩焼き 生さば ピーマン	塩を振る 縦4等分に切る 塩	2切 1こ 少々	3切 1と1/2こ 少々	4切 2こ 少々
① 豚大根 豚モモ肉 生姜 大根	一口大 せん切り 乱切り	40g 少々 1/8本	60g 少々 1/7本	80g 少々 1/6本
	油 だし汁 A 砂糖、酒、醤油 各 みりん	少々 3/4C 大1/3 大1/3	少々 1C強 大1/2 大1/2	少々 1と1/2C 大2/3 大2/3
② マヨサラダ キャベツ ホールコーン ロースハム	角切り 短冊切り	1/8玉 20g 1枚	1/7玉 30g 1と1/2枚	1/6玉 40g 2枚
	塩、塩コショウ 各 マヨネーズ	少々 大2	少々 大3	少々 大4

作り方
③ さばの塩焼き ①鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。 ②皿に①を盛る。
① 豚大根 ①鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。 ②①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。
② マヨサラダ ①鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。 ②ボウルに①とロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

# とくとくメニュー



## 4/9 木 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		200g	300g	400g
	塩コショウ、油 各 小麦粉	少々 適宜	少々 適宜	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
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
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以外を半分に切り、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を盛って大根をのせ、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。

## 4/10 金 ハンバーグ ポテトサラダ・コンソメスープ



エネルギー  
560kcal  
たんぱく質  
31.9g  
脂質  
36.0g

調理時間  
約25分

今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付けましたが気分を変えてワンプレートに盛り付けてもo(^-^o

ケチャップ、ウスターソース、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 ハンバーグ ハンバーグの種		240g	360g	480g
	油 A ケチャップ ウスターソース	少々 大2 小1	少々 大3 小1と1/2	少々 大4 小2
いんげん 卵	食べやすい長さに切る	40g 2こ	60g 3こ	80g 4こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ ロースハム じゃが芋 胡瓜	角切り 一口大に切り茹でる スライスし塩もみ	1枚 約120g 小1/2本	1と1/2枚 約180g 小2/3本	2枚 約240g 小1本
	塩 マヨネーズ 塩コショウ	少々 大2 少々	少々 大3 少々	少々 大4 少々
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々
② コンソメスープ 玉葱 ホールコーン 固形スープ	スライス	小1/2こ 20g	小2/3こ 30g	小1こ 40g
	水 塩コショウ	1こ 2C 少々	1と1/2こ 3C 少々	2こ 4C 少々

**③ ハンバーグ**  
①ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて中まで火を通す)、皿に盛る。  
②①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。  
③フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。  
④①のハンバーグに②をかけ、③を添える。  
**① ポテトサラダ**  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ボウルに①、ロースハム、水気をきったじゃが芋と人参を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。  
**② コンソメスープ**  
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。

## 4/11 土 チキンプレート 照焼きチキン ゆかりご飯・さつま芋の甘煮・かき玉スープ



エネルギー  
888kcal  
たんぱく質  
31.5g  
脂質  
22.2g

調理時間  
約30分

カンタンアレンジレシピ  
～定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を!～  
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人数の味に♪  
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて食べると美味しいです。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンプレート 照焼きチキン 鶏モモ肉 生姜	厚みを均等に開く すりおろす	240g 少々	360g 少々	480g 少々
	A 砂糖 醤油、みりん 各 ゴマ油 油	大2/3 大1 少々 少々	大1 大1と1/2 少々 少々	大1と1/3 大2 少々 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
④ ゆかりご飯 ゆかり<2g> ご飯		1/2P 480g	2/3P 720g	1P 960g
② さつま芋の甘煮 さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g
	A 水 砂糖 みりん 醤油 塩	2C 大2と1/2 大1 大2/3 少々	3C 大4強 大1と1/2 大1 少々	4C 大5 大2 大1と1/3 少々
③ かき玉スープ 卵 鶏がらスープ<顆粒>	溶きほぐす	1こ 小2	1と1/2こ 小3	2こ 小4
	水 醤油 塩コショウ	2C 小1 少々	3C 小1と1/2 少々	4C 小2 少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**① チキンプレート 照焼きチキン**  
①ボウルに生姜(好みに加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)  
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。  
③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、食べやすい大きさに切った②を盛る。  
**④ ゆかりご飯**  
①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。  
**※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。**  
**② さつま芋の甘煮**  
①鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火～弱火でさつま芋が軟らかくなるまで煮る。  
②チキンプレートに①を添える。  
**③ かき玉スープ**  
①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。  
②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引き入れれば出来上がり。  
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

## 4/12 日 焼きそば メンチカツ



エネルギー  
528kcal  
たんぱく質  
16.1g  
脂質  
16.8g

調理時間  
約30分

プラス  
+1  
メンチカツの「メンチカツ」を追加できます。  
03 メンチカツ  
1こ **100円**

焼きそばソース又はお好みソース  
ウスターソース、ケチャップ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きそば 豚モモ肉 焼きそば玉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ	一口大 薄切り 短冊切り 細切り ザク切り	60g 2玉 1/2こ 40g 1/2こ 1/8玉	90g 3玉 2/3こ 60g 2/3こ 1/7玉	120g 4玉 1こ 80g 1こ 1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	A 焼きそばソース 又はお好みソース ウスターソース	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々
青のり		1/2P	2/3P	1P
① メンチカツ メンチカツ サニーレタス又はグリーンリーフ ミニトマト	手でちぎり水にさらす	2こ 1枚 2こ	3こ 1と1/2枚 3こ	4こ 2枚 4こ
	ケチャップ、油 各	適宜	適宜	適宜

**② 焼きそば**  
①フライパンに油を熱して豚肉を入れて炒め、玉葱、人参、ピーマン、キャベツを加えて炒め合わせる。  
②①に焼きそば玉を加えて更に炒め、塩コショウとAで味を調える。  
③器に②を盛り、青のりを散らす。  
**① メンチカツ**  
①メンチカツは油でカラッと揚げる。  
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を盛り付けてお好みでケチャップをかけ、ミニトマトを添える。

# 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。

4月6日(月) ~ 4月12日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)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

## (F2)メニュー



■熱量/611Kcal ■蛋白質/21.1g ■脂質/39.5g

## 香味焼き

### 作り方

#### ■香味焼き

①豚肉は食べやすい大きさに切る。  
②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。  
③にんにくはみじん切りにし、(A)と合わせ、半量を①にもみ込む。  
④フライパンに油を熱して②、もやしをいため、⑥をふり、皿に取る。  
⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切りにした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。  
⑥④、⑤を盛り合わせる。

#### ■じゃがコーンサラダ

①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽く⑥をふる。  
②ホールコーンは熱湯にサッと通す。  
③パセリは粗みじん切りにする。  
④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。

●酒  
●こしょう  
●ごま油  
●マヨネーズ

40分  
TIME

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●香味焼き</b>			
豚肉(バラ)	200g	300g	400g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ピーマン	1個	1個	2個
もやし	100g	150g	200g
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
(A) しょうゆ	大2	大3	大4
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
(B) 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
<b>●じゃがコーンサラダ</b>			
じゃがいも	3個	5個	6個
ホールコーン♥	30g	45g	60g
パセリ	少々	少々	少々
(C) 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量