

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。

T-POINT
貯まる! 使える!



あなたとのふれあいをたいせつに……



0120-17-4931
イーナ ショクザイ

料金表	5日分(月~金)	6日分(月~土)	単品価格
2人前	4,000円	4,800円	880円
3人前	5,450円	6,540円	1,180円
4人前	6,800円	8,160円	1,500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)	4,500円	5,950円	7,300円

※はお気軽にお電話下さい!!

受付時間: 午前8時~午後7時 春日市白水ヶ丘5丁目68番地 TEL.092-581-3965 FAX.092-581-3987

11/14 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
さばの煮付けの「生さば」を追加できます。
04 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		少々	少々	少々
A	みりん、砂糖、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
	水	1/2C	3/4C	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(好みに加減する)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。

11/15 とり天
切干大根の煮物・じゃこビー

エネルギー 559kcal
たんぱく質 34.9g
脂質 25.9g

プラス+1
とり天の「鶏ムネ肉」を追加できます。
03 鶏ムネ肉 1パック(120g) 135円

小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑤ とり天				
鶏ムネ肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
A	醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉	1こ	1と1/2こ	2こ
卵	B(小麦粉、片栗粉、水 各)	1/3C	1/2C	2/3C
	油	適宜	適宜	適宜
レタス	せん切りにし水にさらす	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミニトマト	半分にする	2こ	3こ	4こ
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
人参	千六本	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	醤油	少々	少々	少々
	A	だし汁	1と1/2C	2と1/4C
		みりん	大1/2	大2/3
		醤油	大2/3	大1
		スライス	10g	15g
② じゃこビー				
しらゆきレバー	スライス	10g	15g	20g
ピーマン	ゴマ油	2こ	3こ	4こ
		少々	少々	少々
		1/2P	2/3P	1P
	A	醤油	小1	小1と1/2
		塩コショウ	少々	少々

作り方

⑤ とり天
①ボウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みに加減する)、ニンニクとAを入れて混ぜる。
②別のボウルに卵とBを入れてサクッと混ぜ合わせ、①を加える。
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②をカラリと揚げる。
④器に水気をきったレタスを敷き、③を盛ってミニトマトを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋に油を熱し、切干大根と人参を入れて炒め、油揚げとAを加えて煮合わせる。
②大根に味が浸みたらさや豆を加え、サッと煮て器に盛る。

② じゃこビー
①フライパンにゴマ油としらゆきレバーを入れて加熱し、ピーマンを加えて炒める。
②火が通ったらかつお節とAを加え、全体に絡めて器に盛る。

11/16 豚のたれ漬け焼肉
せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ

エネルギー 344kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 15.9g

プラス+1
豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。
01 豚モモ味付肉 1パック(110g) 215円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	食べやすい大きさに切る	220g	330g	440g
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 せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜	せん切り	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A(だし汁、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
圓形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

⑥ 豚のたれ漬け焼肉
①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① せん切り野菜の胡麻かけ
①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
②①と甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

② 春雨といんげんのスープ
①鍋に水と圓形スープを入れて加熱し、煮立ったら、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

【★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。 ※掲載の写真は調理済です。 ■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。

11/17 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

プラス +1
薄切り肉の重ねステーキの「牛もも肉」を追加できます。

02 牛もも肉 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 牛もも肉		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
① マカロニサラダ マカロニ 卵 ミックスベジタブル	手でちぎりに水にさらす すりおろす スライス ぼん酢	1枚 1/8本 2こ	1と1/2枚 1/7本 3こ	2枚 1/6本 4こ
	10分程度茹でて冷ます 茹でてザク切り サッと節でる	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 15g 3C	8こ 15g 4C
	だし汁 味噌	大1と1/3 1/2本	大2 2/3本	大2と2/3 1本

作り方

② 薄切り肉の重ねステーキ
①牛肉は両面になるものを半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを擦る。
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。

⑤ 重ねるときに小さいものなどを中に入れて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、ミニトマトを添えてぼん酢等をかけて頂く。

⑥ 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。

11/18 鶏肉と白菜の塩鍋



エネルギー 430kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 20.1g

プラス +1
鶏肉と白菜の塩鍋の「鶏もも肉」を追加できます。

02 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

柚子こしょう、もみじおろし等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉と白菜の塩鍋 鶏もも肉 出し昆布	一口大	220g 1枚	330g 1枚	440g 1枚
	A { 水 酒 塩	2C 1C 小1	3C 1と1/2C 小1と1/2	4C 2C 小2
白葱 白菜 人参 生椎茸 豆腐	斜め切り 3cm幅の斜め切り 型を抜くし輪切り 軸を落とし筋切り 一口大	1/2本 1/6株 40g 2枚 小1丁	2/3本 1/5株 60g 3枚 2/3丁	1本 1/4株 80g 4枚 1丁
	柚子こしょう もみじおろし等		お好みで	お好みで

作り方

① 土鍋に出し昆布とAを入れて火にかけ、煮立ったら白葱、鶏肉、白菜、人参、椎茸を加えてひと煮立ちさせてアクを取り、蓋をして弱火にする。更に豆腐を加え、鶏肉、野菜に火が通るまで加熱する。

② 椀に取り分け、好みで柚子こしょうやもみじおろし等をつけて頂く。

11/19 ビーフ焼きカレー

マカロニサラダ・コンソメスープ



エネルギー 1004kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 46.2g

プラス +1
カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいに小玉子混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン、油、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
① ビーフ焼きカレー 牛バラスライス	一口大 クッキングワイン、油	80g 大1 少々	120g 大1と1/2 少々	160g 大2 少々
玉葱 カレールー<甘口>	みじん切り 水	小1/2こ 小1	小2/3こ 小1と1/2	小1こ 小2
	A { ウスターソース ケチャップ	40g 大1	60g 大1と1/2	80g 大2
② マカロニサラダ マカロニ ローズハム 人参 ★貝割れ	10分程度茹でて冷ます せん切り 根元を落とし半分を切り水にさらす マヨネーズ 塩コショウ	40g 1枚 20g 1/8P 大2 少々	60g 1と1/2枚 30g 1/6P 大3 少々	80g 2枚 40g 1/4P 大4 少々
③ コンソメスープ 大根 かにかまぼこ 固形スープ	せん切り 手で割く 水 塩コショウ	少々 1本 1こ 2C 少々	少々 1と1/2本 1と1/2こ 3C 少々	少々 2本 2こ 4C 少々
	★貝割れ	根元を落とし半分を切り水にさらす 1/8P	1/6P	1/4P

作り方

① ビーフ焼きカレー
①フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。
②①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールーを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調え、少し煮て火を止める。
③グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とし、卵の上にかぶせるようにチーズをかける。
④オーブンを300度で予熱し、卵が半熟になるまで6分程度焼く。
※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけてください。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ローズハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ コンソメスープ
①鍋に水と固形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

11/20 赤魚の野菜あん煮

シューマイ・サラダ



エネルギー 447kcal
たんぱく質 24.4g
脂質 23.8g

プラス +1
赤魚の野菜あん煮の「赤魚角切り」を追加できます。

03 赤魚角切り 1パック(100g) **228円**

片栗粉、ぼん酢、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
① 赤魚の野菜あん煮 赤魚角切り		160g	240g	320g
	A { 塩コショウ 酒 醤油 片栗粉、油 各	少々 大1 大1/3 適宜	少々 大1と1/2 大1/2 適宜	少々 大2 大2/3 適宜
玉葱 ★人参	スライス せん切り	1/2こ 20g	2/3こ 30g	1こ 40g
	B { だし汁 砂糖、醤油、酢 各 片栗粉(調整の水で溶く)	1C 大1 大1	1と1/2C 大1と1/2 大1と1/2	2C 大2 大2
さや豆	斜め切り	10g	15g	20g
② シューマイ シューマイ	ぼん酢	6こ 適宜	9こ 適宜	12こ 適宜
③ サラダ キャベツ ★人参 卵 サニーレタス又はグリーンリーフ	せん切りに水にさらす 茹でて玉子を作る 手でちぎりに水にさらす ドレッシング	1/8玉 20g 1こ 1/2枚	1/7玉 30g 1と1/2こ 2/3枚	1/6玉 40g 2こ 1枚

作り方

① 赤魚の野菜あん煮
①赤魚にAを振り混ぜて下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げろ。
②フライパンに油を熱し、玉葱、人参を入れて炒め、Bを加えて煮、ひと煮立ちしたら①を加えて絡める。
③②に水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、さや豆を加えてサッと煮、皿に盛る。

② シューマイ
①シューマイは蒸し器又はレンジ等で蒸して器に盛り、ぼん酢等で頂く。

③ サラダ
①玉子は好みの形に飾り切りする。
②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盛り、人参を散らして①を添え、お好みのドレッシングをかけて頂く。

【★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。 ■色付きの器は、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。

11月14日(月) ~ 11月20日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/235Kcal ■蛋白質/19.7g ■脂質/13.3g

豚肉としめじのガーリック炒め

作り方

■豚肉としめじのガーリック炒め

- ①しめじは根元を切り落として、食べやすい大きさにほぐす。にんじん(千切りサラダに一部使用)は3cmの長さの短冊に切る。
- ②にんにくは薄切り、赤とうがらしは種をとり輪切りにしてフライパンで油を熱いため、カリッとなったら取り出す。
- ③②のフライパンに豚肉と酒または白ワインを入れて白くなるまでいためる。
- ④人参としめじを加え、④で調味する。最後に②のにんにくと赤とうがらしを散らす。

■千切りサラダ

- ①野菜を千切りにして、水にさらす。
- ②①の水分をきって⑥であえる。

お買い得MEMO
●酒または白ワイン
●酢
●ごま油
●こしょう

30分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉としめじのガーリック炒め			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
しめじ	1P	2P	2P
にんじん	小1本	1本	1本
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし▽	少々	少々	少々
酒または白ワイン	小1	小1 1/2	小2
④しょうゆ、塩(各)	適量	適量	適量
●千切りサラダ			
だいこん	80g	120g	160g
せりうり	1本	1本	2本
にんじん(千切り用-説明)	少々	少々	少々
④しょうゆ、塩(各)	少々	少々	少々
⑥ 酢	大1	大1 1/2	大2
ごま油	大1	大1 1/2	大2

(F2)メニュー



■熱量/333Kcal ■蛋白質/20.6g ■脂質/14.0g

ピーマンの肉詰め

作り方

■ピーマンの肉詰め

- ①ピーマンは半分に切って種を除き、内側に小麦粉をまぶし、ハンバーグ生地を詰め、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を肉の方から中まで火が通るように焼き、皿に取る。
- ③②のフライパンに④を入れてひと煮し、②にかける。

■ピーフンスープ

- ①ピーマンは熱湯でゆでて2~3か所包丁を入れ、軽く油をまぶしておく。
- ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④なべにスープ、③を入れ煮立て①、②を入れて煮、⑥で調味する。

所要時間
35分

お買い得MEMO
●小麦粉 ●ケチャップ
●ソース ●酒
●中華スープの素
●こしょう

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■ピーマンの肉詰め			
ハンバーグ生地♥	180g	270g	360g
ピーマン	4個	6個	8個
小麦粉	適量	適量	適量
④ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
■ピーフンスープ			
たまねぎ	小1個	1個	1個
わかめ▽	10g	20g	30g
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ピーマン▽	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
⑥ 酒	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ、塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
油	少々	少々	少々

■ハンバーグ生地…小麦、乳、卵使用
かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用