

とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



T-POINT
貯まる! 使える!



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7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……



0120-17-4931
イーナ ショクサイ

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

6/19 鶏肉のプルコギ



エネルギー
500kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
31.0g



「プルコギの調味液」は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使えて便利! 調味料の配合を変えて自分好みの黄金比率を試してみたい?

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
鶏肉のプルコギ				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜	半片	半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A { 醤油 大1	大1と1/2	大2	大2
	酒、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
		適宜	適宜	適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

③ 鶏肉のプルコギ
①ポウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。



お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると柔らかくなります。

② 蒸しシューマイ
①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げても良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

① わかめとしらすのゴマ油炒め
①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきって加え、更に炒め合わせる。
②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

6/20 豚肉の生姜焼き



エネルギー
341kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
13.8g



豚肉の生姜焼きの「豚もも肉」を追加できます。
③ 豚もも肉 155円
1パック(100g)

先に豚肉の生姜焼きの「豚肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
豚肉の生姜焼き				
豚もも肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	A { 醤油、みりん、酒 各	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	油	少々	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	1/2枚	2/3枚	1枚
① ビーマンと昆布の和え物				
ビーマン	縦にせん切り	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
塩吹き昆布		10g	15g	20g
② かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 豚肉の生姜焼き
①ポウル等にA、生姜(好みで加減する)と玉葱を入れて混ぜ合わせ、豚肉を加えて漬け込む。(10分程度)
②①を網焼き又は油を熱したフライパンで手早く焼く。
③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、②を盛る。

① ビーマンと昆布の和え物
①ポウルにビーマン、キャベツ、塩吹き昆布を入れて和え、器に盛る。

② かき玉汁
①鍋にだし汁とAを加えて煮立て、卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止める。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

6/21 牛肉のロールカツ



エネルギー
532kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
23.3g



牛肉のロールカツの「牛もも肉」を追加できます。
② 牛もも肉 238円
1パック(100g)

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
牛肉のロールカツ				
牛もも肉		200g	300g	400g
棒チーズ	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	A { 小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	せん切り	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
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 牛肉のロールカツ
①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。
②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。
③鍋に油を170度に熱し、②をこんがり揚げた。
④皿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敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

① 南瓜の煮物
①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

6/22 **木** おろしハンバーグ
ベーコンとごぼうの炒め煮・わかめスープ



エネルギー
427kcal
たんぱく質
26.8g
脂質
25.7g



◎ ごぼうは食物繊維の多い野菜の代表格です。その食物繊維は、水溶性と脂溶性に分かれ、ごぼうの食物繊維は水溶性で消化吸収されず、お腹の中を通過するため、胃や腸をきれいに掃除し、便秘解消・大腸がん予防・悪玉の腸内細菌の繁殖を防ぐ役目がある体に嬉しい食品です。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② おろしハンバーグ				
ハンバーグの種	油	240g	360g	480g
		少々	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
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
大根	すりおろす	1/7本	1/6本	1/5本
	醤油	適宜	適宜	適宜
① ベーコンとごぼうの炒め煮				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ごぼう	さががき又はせん切り	1/2本	2/3本	1本
人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A 砂糖、酒、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
③ わかめスープ				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>	水	小2	小3	小4
	醤油	2C	3C	4C
	塩コショウ、ゴマ油 各	小1/2	小2/3	小1
		少々	少々	少々
		2g	3g	5g

作り方

② おろしハンバーグ

- ①大根は水気を軽く絞る。
- ②ハンバーグの種は人数分に等分にし、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しっかりと焼いて蓋をし、中まで弱火で火を通す。
- ③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、②を置き、大葉と①を添え、醤油等をかけて頂く。

① ベーコンとごぼうの炒め煮

- ①鍋に油を熱し、中火でベーコンを炒め、脂が出てきたらごぼう、人参を加えてサッと炒め、Aを加えて炒め煮にし、器に盛る。

③ 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、醤油、塩コショウ、ゴマ油で調味する。
- ②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

6/23 **金** さばの生姜煮
冷やしそうめん・キャベツの辛子和え



エネルギー
712kcal
たんぱく質
27.2g
脂質
23.1g



プラス
+1 さばの生姜煮の「さば切身」を追加できます。
01 さば切身 1切 **165円**

練り辛子、かつお節

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① さばの生姜煮				
さば	サッと湯通しする	2切	3切	4切
生姜	薄切り	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	大3	大4
	酒	1/3C	1/2C	2/3C
	醤油	大3と1/3	大5	大6と2/3
大根	1cm幅の半月切りにし下茹で	1/7本	1/6本	1/5本
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
③ 冷やしそうめん				
そうめん	水	2束	3束	4束
	A 醤油、みりん 各	1C	1と1/2C	2C
	かつお節	大3と1/3	大5	大6と2/3
		少々	少々	少々
刻みのり		1P	1と1/2P	2P
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
② キャベツの辛子和え				
キャベツ	ザク切りにし湯通し	1/7玉	1/6玉	1/5玉
人参	細切りにし湯通し	40g	60g	80g
	A 醤油、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	練り辛子	少々	少々	少々

作り方

① さばの生姜煮

- ①鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)、さばを加えて煮含め、取り出しておく。
- ②①の鍋に大根、だし汁を加えて煮含め、さばと共に盛り付ける。

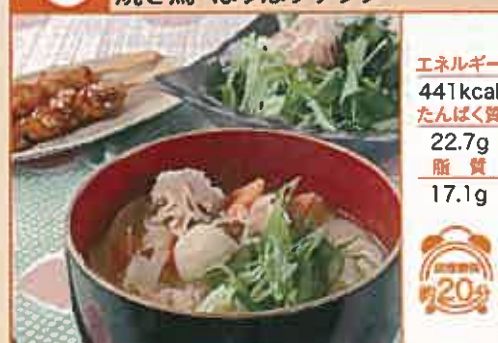
③ 冷やしそうめん

- ①Aをひと煮立ちさせて火を止め、10分位置いてこし、冷やしておく。
- ②そうめんは熱湯に入れ、沸騰するかしないか位の火加減で茹でて冷やしておく。
- ③器に②を盛り、刻みのりを散らして葱と①のつゆを添える。

② キャベツの辛子和え

- ①キャベツ、人参は冷水にとって冷まし、水気を絞ってAで和える。
- ②器に①を盛り付ける。

6/24 **土** ボリューム豚汁
焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー
441kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
17.1g



プラス
+1 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。
02 焼き鳥モモ串 1パック(2本) **105円**

七味(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
② ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	いちちょう切り	少々	少々	少々
人参	40g	60g	80g	
里芋	半分に切る	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	5mm幅に切る			
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
③ 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

作り方

② ボリューム豚汁

- ①鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。
- ②碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

③ 焼き鳥

- ①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

① はりはりサラダ

- ①器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

6/25 **日** チキンソテー
明太子ドレッシングサラダ



エネルギー
460kcal
たんぱく質
23.4g
脂質
26.3g



プラス
+1 チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加できます。
05 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ホールコーン		40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 明太子ドレッシングサラダ				
じゃが芋	1.5cm程度の角切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
玉葱	薄くスライスし水にさらす	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

② チキンソテー

- ①鶏肉に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
- ③器に②を盛り付け、手前に①を盛り、パセリを散らす。

① 明太子ドレッシングサラダ

- ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。玉葱はザルに上げ、余分な水気をきっておく。
- ②ボウルに①とじゃが芋を混ぜ合わせ、明太子ドレッシングで和えて好みに塩コショウを振り、器に盛る。

👉 じゃが芋は茹で汁を捨てて鍋を火にかけ、鍋を揺すって、粉ふき状にすると水っぽくなりません。

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。

6月19日(月) ~ 6月25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
- 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
■いかリングフライ			
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
■みそマヨ焼き			
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



牛肉と根菜の中華いため

作り方

■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉はAで下味をつける。
- ②れんごんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コールスローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、Bで調味する。

■コールスロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

- 酒
- ごま油
- ドレッシング

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉と根菜の中華いため			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
れんごん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大½	大¾	大1
B しょうゆ	大1	大1½	大2
砂糖	大½	大¾	大1
酒	大1	大1½	大2
ごま油	適量	適量	適量
■コールスロー			
キャベツ	適量	適量	適量
にんじん(中華いため一部使用)	適量	適量	適量
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量

- かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用