

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

7/10 チキンプレート 照焼きチキン



エネルギー 888kcal
たんぱく質 31.5g
脂質 22.2g



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好みの味に♪
☆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				
鶏もも肉	厚みを均等に開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
④ ゆかりご飯				
ゆかり<2g>		1/2P	2/3P	1P
ご飯		480g	720g	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	2C	3C	4C
	砂糖	大2と1/2	大4強	大5
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
⑤ かき玉スープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	A { 水	2C	3C	4C
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
① チキンプレート 照焼きチキン
①ポウルに生姜(好みで加減する)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。

7/11 豚のたれ漬け焼肉



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「豚もも味付肉」を追加できます。
02 豚もも味付肉 1パック(110g) 185円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉				
豚もも味付肉		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		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
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方
③ 豚のたれ漬け焼肉
①豚もも味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきい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、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ポウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。
ポイント せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎りすると風味が増します。
② 春雨といんげんのスープ
①鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

7/12 さけの塩焼き



エネルギー 347kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 19.6g



カンタンアレンジレシピ
~揚げ出し豆腐を山椒塩で!~
ちょっと山椒風味を生かして、刺激的に食べてみましょう...
☆作り方(2人前)
器に粉山椒(小1/2)、七味(2~3振り)、粗塩又は味塩(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつながら食べる。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ さけの塩焼き				
銀さけ	塩を振る	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	A { 片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

作り方
⑥ さけの塩焼き
①さけは焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①を盛り、大根を添える。
② 揚げ出し豆腐
①豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。
②Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。
③器に①を盛り、②をかけて葱をのせる。
① 胡瓜の酢物
①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
③Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。

7/13 木 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

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

① 麻婆豆腐
①フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)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、煮立ったら水溶性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。

7/14 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

40分

プラス +1
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	大2と1/4	大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	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	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)	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g

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、大根のをせる。

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、人参を加えて煮合わせる。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

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?

7/15 土 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

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	一口大	60g	90g	120g
焼きそば玉		2玉	3玉	4玉
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
ピーマン	細切り	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	A(焼きそばソース)	適宜	適宜	適宜
	又はお好みソース	少々	少々	少々
	ウスターソース	適宜	適宜	適宜
青のり		1/2P	2/3P	1P
① メンチカツ				
メンチカツ		2こ	3こ	4こ
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		2こ	3こ	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。

7/16 日 豚ロースステーキおろしソース
炒飯・中華スープ



エネルギー 666kcal
たんぱく質 27.3g
脂質 19.0g

30分

プラス +1
豚ロースステーキおろしソースの「豚肩ロース肉」を追加できます。
04 豚肩ロース肉 1パック(100g) **190円**

ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 豚ロースステーキおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウを振る	120g	180g	240g
	塩コショウ、油 各	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
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
② 炒飯				
むきえび		50g	75g	100g
玉葱	}みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参		40g	60g	80g
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
葱	小口切り	1本	1と1/2本	2本
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 豚ロースステーキおろしソース
①豚肉は油を熱したフライパンで両面を焼く。
②皿に水気をきったキャベツと①を盛り付ける。大根、醤油、ぼん酢を混ぜ合わせて豚肉にのせ、ミニトマトを添える。

② 炒飯
①卵は油をひいたフライパンで大きめの炒り玉子にし、一旦取り出す。
②フライパンに油を足して玉葱、人参、むきえびを入れて炒める。ご飯を加えて切るように炒め、鶏がらスープと醤油で調味する。
③①の卵をフライパンに戻し、葱を入れて大きく混ぜ、塩コショウで味を調える。
④器に③を盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

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。

7月10日(月) ~ 7月17日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



鶏肉の南蛮漬け

作り方

■鶏肉の南蛮漬け

①フライパンに油を熱し、焦げないように肉を焼く。

■きのこもやしの中華あえ

- ①きのこ類は根元を切り落とし、小房に分ける。
- ②さやいんげんは熱湯でサッとゆで、かにかまぼこは手でさく。
- ③もやし、①をゆでて②と合わせ④で調味する。

えのきだけ

見かけは頼りなさそうですが…
ビタミンDのもとになるエルゴステロールが豊富！
脂質の代謝を促進するビタミンB2も多い！
高脂血症、動脈硬化の予防に効果あり！
などなど…

■熱量/372Kcal ■蛋白質/24.3g ■脂質/24.0g

所要時間
35分

お買い物
MEMO

- ごま油
- 酢

材料

材料	2人用	3人用	4人用
■鶏肉の南蛮漬け			
鶏肉(もも)南蛮漬け♥	240g	360g	480g
■きのこもやしの中華あえ			
しめじ	1/2P	1P	大1P
えのき茸	1/2P	1P	1P
もやし	100g	150g	200g
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
④ しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々
④ 酢	大1	大1 1/2	大2
④ しょうゆ、ごま油(各)	小1	小1 1/2	小2

■鶏肉(もも)南蛮漬け…小麦使用
かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



豚しゃぶ冷やし鉢

■豚しゃぶ冷やし鉢

- ①豚肉は酒少々を加えた熱湯でサッとゆで、氷水に取って冷ます。
- ②豆腐は水きりをして好みに切る。
- ③みょうがは縦半分に切って薄切りにする。
- ④①～③は貝割れ菜と共に盛り合わせ、④をかけていただく。

■磯辺揚げ

- ①焼きちくわとさつま揚げは好みに切る。
- ②③を合わせた天ぷら衣に背のりを加え、①をつけ中温の油で揚げる。

■磯辺揚げ

- ①焼きちくわ♥
- ②さつま揚げ♥
- ③背のり♥
- ④小麦粉、冷水(各)

■熱量/466Kcal ■蛋白質/30.6g ■脂質/27.6g

所要時間
35分

- 酢
- ごま油
- 酒
- 小麦粉

35分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
■豚しゃぶ冷やし鉢			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
みょうが	適宜	適宜	適宜
貝割れ菜	1P	1P	1P
④ しょうゆ	大2 2/3	大4	大5 1/3
④ しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
④ 砂糖	大1	大1 1/2	大2
④ ごま油	小2	小3	小4
酒	少々	少々	少々
■磯辺揚げ			
焼きちくわ♥	1本	1 1/2本	2本
さつま揚げ♥	1枚	2枚	2枚
背のり♥	少々	少々	少々
④ 小麦粉、冷水(各)	適量	適量	適量

■焼きちくわ…小麦使用