

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

7/31 月 きれいの磯唐揚げ 春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー
331kcal
たんぱく質
22.3g
脂質
17.5g



プラス
+1 きれいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。

03 切かれい 1切 **135円**

片栗粉、油、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 きれいの磯唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
青のり	塩コショウ	少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各	1/2P	2/3P	1P
	縦に4等分にする	適宜	適宜	適宜
① 春雨サラダ				
春雨	はさみで半分に切り茹でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通してザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

③ きれいの磯唐揚げ
①ボウル又はパットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。
②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、きれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。
③器に②を盛る。

① 春雨サラダ
①ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め
①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

8/1 火 豚肉の韓国風だれ焼肉 パンプキンとベーコンのサラダ・中華スープ



エネルギー
634kcal
たんぱく質
18.9g
脂質
45.8g



プラス
+1 豚肉の韓国風だれ焼肉の「豚バラ韓国風だれ焼肉用」を追加できます。

02 豚バラ韓国風だれ焼肉用 1パック(100g) **195円**

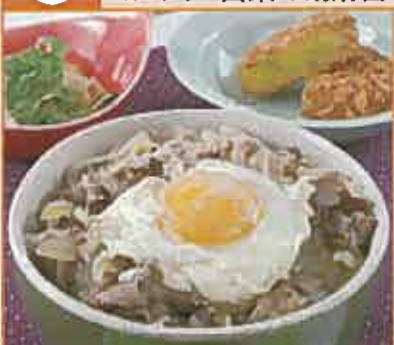
マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の韓国風だれ焼肉				
豚バラ韓国風だれ焼肉用	油	180g	270g	360g
キャベツ	せん切りにし水にさらす	少々	少々	少々
		1/8玉	1/7玉	1/6玉
① パンプキンとベーコンのサラダ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切りレンジで蒸す	約250g	約380g	約500g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

② 豚肉の韓国風だれ焼肉
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
②①に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。

① パンプキンとベーコンのサラダ
①フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。
②ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は潰しても良いです。)
③器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

8/2 水 牛玉丼 コロケ・白菜の胡麻醤油かけ



エネルギー
912kcal
たんぱく質
24.2g
脂質
35.3g



プラス
+1 牛玉丼の「牛バラスライス肉」を追加できます。

02 牛バラスライス肉 1パック(100g) **190円**

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼				
牛バラスライス肉	薄切り	100g	150g	200g
玉葱	油	小1こ	2/3こ	1こ
		少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② コロケ				
コロケ	油	2こ	3こ	4こ
		適宜	適宜	適宜
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株	1/7株	1/6株
	醤油	少々	少々	少々
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
	だし汁	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

③ 牛玉丼
①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。
Aを入れて煮含め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② コロケ
①コロケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

① 白菜の胡麻醤油かけ
①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
②白胡麻とAを混ぜ合わせる。
③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

8/3 木 とり天

切干大根の煮物・じゃこピー



エネルギー 559kcal
たんぱく質 34.9g
脂質 25.9g

調理時間 40分

プラス +1 とり天の「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155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
③ とり天				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
卵	A 酒、醤油 各 大1 塩コショウ 少々 溶きほぐす 1こ	大1 少々 1こ	大1と1/2 少々 1と1/2こ	大2 少々 2こ
レタス	B 小麦粉、片栗粉、水 各 1/3C 油 適宜	1/3C 適宜	1/2C 適宜	2/3C 適宜
ミニトマト	せん切りにし水にさらす 半分に切る	1/4こ 2こ	1/3こ 3こ	1/2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 少々	2/3枚 少々	1枚 少々
	A だし汁 1と1/2C みりん 大1/2 醤油 大2/3	1と1/2C 大1/2 大2/3	2と1/4C 大2/3 大1	3C 大1 大1と1/3
さや豆	スライス	10g	15g	20g
② じゃこピー				
しらす干し	スライス	10g	15g	20g
ピーマン	ゴマ油	2こ 少々	3こ 少々	4こ 少々
かつおパック	A 醤油 小1 塩コショウ 少々	1/2P 少々	2/3P 少々	1P 少々

③ とり天

- ①ボウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みで加減する)、ニンニクとAを入れて混ぜる。
- ②別のボウルに卵とBを入れてサクリと混ぜ合わせ、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を加えて煮含める。
- 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 じゃこピー

- ①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて加熱し、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。

8/4 金 豆腐ステーキの豚きのこのせ

タラモサラダ・ししとうのおかか炒め



エネルギー 638kcal
たんぱく質 29.8g
脂質 38.8g

調理時間 30分

管理栄養士からのアドバイス

先に豆腐ステーキの豚きのこのせの「豆腐」の水切りをしておく、更に段取り良く調理できます。

「畑の肉」といわれる大豆、豆腐などの大豆製品にはイソフラボン以外にも豊富な栄養成分が含まれています。大豆サポニンには血圧低下、がん予防の働きがあります。

小麦粉、ゴマ油、七味(お好みで)、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
Ⅲ 豆腐ステーキの豚きのこのせ				
豆腐	半分に切り水気をきり 小麦粉をまぶす	1丁	1と1/2丁	2丁
豚切り落とし肉	油	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々
しめじ	石突きを落としほぐす	160g 1/4P	240g 1/3P	320g 1/2P
	A 醤油 大1 みりん、醤油 各 大1と1/2	大1 大1と1/2	大2と1/4 大1と1/2	大3 大2
葱	小口切り	1/2本 少々	2/3本 少々	1本 少々
① タラモサラダ				
ロースハム	1cm角に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	さいの目切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
人参		20g	30g	40g
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g 少々	30g 少々	40g 少々
明太子ドレッシング	マヨネーズ 大1 塩コショウ 少々	1P 少々	1と1/2P 少々	2P 少々
Ⅱ ししとうのおかか炒め				
ししとう	縦に切り目を入れる	6本 少々	9本 少々	12本 少々
	A 油 大1/2 みりん、醤油 各 大1/2	大1/2 大1/2	大2/3 大2/3	大1 大1
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

Ⅲ 豆腐ステーキの豚きのこのせ

- ①フライパンに油を熱し、豆腐を並べて全面をこんがり焼き、一旦取り出す。
- ②①のフライパンにゴマ油を熱し、豚肉としめじを入れて炒め、Aを加えて絡め合わせる。
- ③器に①を盛り、②をかけて葱とお好みで七味を振る。

① タラモサラダ

- ①ボウルに粗熱をとり、水気をきったじゃが芋と人参、ロースハム、枝豆を入れ、明太子ドレッシングとマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

Ⅱ ししとうのおかか炒め

- ①フライパンに油を熱してししとうを炒め、表面に焦げ目がついたらAを加えて絡め、かつお節を振って混ぜ合わせ、器に盛る。

8/5 土 クリームシチュー

マカロニサラダ・漬物



エネルギー 670kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 37.9g

調理時間 40分

管理栄養士からのアドバイス

牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材!加熱しても栄養素には変化がない優れものでシチューにはもってこい!パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
Ⅰ クリームシチュー				
鶏モモ肉	一口大	140g	210g	280g
玉葱	バター	少々 1/2C	少々 2/3C	少々 1C
じゃが芋	薄切り	約200g	約300g	約400g
人参	4つ割り	40g	60g	80g
	バター 大1 水 2C	大1 2C	大1と1/2 3C	大2 4C
クリームシチューの素	塩コショウ	50g 1/2P	75g 2/3P	100g 1P
牛乳	みじん切り	少々	少々	少々
パセリ		少々	少々	少々
Ⅱ マカロニサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅のスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩 少々	少々	少々	少々
卵	茹でて放射線状に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
マカロニ	熱湯で10分位茹でザルに上げる	40g	60g	80g
	マヨネーズ 大2と1/2 塩コショウ 少々	大2と1/2 少々	大3と3/4 少々	大5 少々
Ⅲ 漬物				
柴漬け		40g	60g	80g

Ⅰ クリームシチュー

- ①鶏肉は塩コショウを振る。
- ②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
- ③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
- ④野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、牛乳(お好みで加減する)、塩コショウを加えて味を調え、器に注ぎ、パセリを散らす。

Ⅱ マカロニサラダ

- ①胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

8/6 日 白身魚のチーズ焼き

ポテトサラダ・鶏団子のお吸い物



エネルギー 417kcal
たんぱく質 27.2g
脂質 19.8g

調理時間 40分

管理栄養士からのアドバイス

白身魚のチーズ焼きの「ホキ切身」を追加できます。

01 ホキ切身 1切 **155円**

小麦粉、バター、マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のチーズ焼き				
ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
粉チーズ	小麦粉に混ぜる	10g 大1	15g 大1と1/2	20g 大2
	小麦粉 少々 油 少々	少々 少々	少々 少々	少々 少々
ホールコーン	小房に分け塩茹で	50g 1/4株	75g 1/3株	100g 1/2株
ブロッコリー	バター 大1/2 塩コショウ、塩 各 少々	大1/2 少々	大2/3 少々	大1 少々
① ポテトサラダ				
人参	いちよう切りにし塩を振る	20g	30g	40g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本 少々	小2/3本 少々	小1本 少々
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
	マヨネーズ 大2 塩コショウ 少々	大2 少々	大3 少々	大4 少々
② 鶏団子のお吸い物				
鶏挽き肉	溶きほぐす	50g 1/2C	75g 2/3C	100g 1C
卵	A 酒 大1/2 醤油 大2/3 味噌 小1/2 片栗粉 大1/3 だし汁 2C	大1/2 大2/3 小1/2 大1/3 2C	大2/3 大1 小2/3 大1/2 3C	大1 大1と1/3 小1 大2/3 4C
	B 塩コショウ 小1/2 醤油 小2/3	小1/2 小2/3	小1 小1	小1 小1と1/3
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

③ 白身魚のチーズ焼き

- ①フライパンに油を熱し、ホキに小麦粉(粉チーズ入り)をまぶし、両面をこんがり焼き取り出す。
- ②①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
- ③器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。

① ポテトサラダ

- ①人参、胡瓜は塩もみ後、サッと洗って絞る。
- ②じゃが芋は茹でて茹でたあがたら鍋の湯を捨て、弱火で鍋をゆすりながら余分な水分を除き、粉ふき芋にする。(好みで漬す)
- ③①②をマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 鶏団子のお吸い物

- ①ボウルに鶏挽き肉とAを入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ②鍋にだし汁とBを入れて加熱し、煮立ったら①の種を丸めながら加える。途中アクを取り除く。
- ③鶏団子に火が通ったら器に注ぎ、葱を散らす。

【★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。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくど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31日(月) ~ 8月6日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/394Kcal ■蛋白質/36.0g ■脂質/19.4g

豚肉のねぎしょうゆだれ

作りか

■豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかし④を加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。

④②、③を皿に盛り、①を散らして、⑥をかける。

■麩の卵とじ

- ①麩と干しいたけはぬるま湯で戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②胥ねぎは斜め切りにする。
- ③なべに②、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。



材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉のねぎしょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
④酒、塩(各)	少々	少々	少々
⑥しょうゆ	大1	大1½	大2
	大2	大3	大4
■麩の卵とじ			
麩	適宜	適宜	適宜
胥ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	2個	3個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
だし汁	½C	¾C	1C
②砂糖	小½	小¾	小1
③しょうゆ	大1	大1½	大2
④みりん	大½	大¾	大1
■麩…小量使用			

(F2)メニュー



■熱量/397Kcal ■蛋白質/14.0g ■脂質/23.8g

焼きなすのそぼろあんかけ

作りか

■焼きなすのそぼろあんかけ

- ①たまねぎ(サラダに一部使用)、にんにく(サラダに一部使用)はみじん切りにする。
- ②なすは半分に切り、皮に切込みを入れフライパンで焼く。
- ③なすを取り出し、①、ひき肉をいため、火が通ったら④を加えていため合わせる。
- ④③に水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、皿に盛ったなすにかける。

■牛肉入りシャキシャキサラダ

- ①たまねぎはごく薄切りにして、水にさらす。ピーマンは細切りにして、ひじきは水につけて戻し、サッとゆでる。
- ②フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにくと牛肉をいため、⑥を加える。
- ③器に①をあわせて盛り、②と⑥をかけて混ぜる。



材 料	2人用	3人用	4人用
■焼きなすのそぼろあんかけ			
豚ひき肉	100g	150g	200g
なす	2本	3本	4本
たまねぎ	1個	1個	2個
にんにく	少々	少々	少々
スープ	¼C	½C強	¾C
しょうゆ	大½	大¾	大1
砂糖	小1	小1½	小2
酒	大½	大¾	大1
みそ	大½	大¾	大1
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	少々	少々	少々
■牛肉入りシャキシャキサラダ			
牛肉(小間)	60g	80g	120g
ピーマン	1個	2個	2個
赤ピーマン	1個	1個	1個
たまねぎ(すずめのみじん切り)	少々	少々	少々
にんにく(すずめのみじん切り)	少々	少々	少々
ひじき	5g	10g	10g
しょうゆ	大¾	大1強	大1½
④みりん	大1	大1½	大2
⑤こしょう	少々	少々	少々
⑥酢	大½	大¾	大1
ごま油	大½	大¾	大1