

# 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

**8/7 一口カツ**  
ヘルシーサラダ・こんにやくのオランダ煮

エネルギー 556kcal  
たんぱく質 25.8g  
脂質 30.8g

※「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、スポーツ選手やダイエット中の人にもピッタリ! エネルギーを無駄に摂りたくない人にオススメです!!

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く	2枚	3枚	4枚
卵	塩コショウ 溶きほぐす	少々 1/2こ	少々 2/3こ	少々 1こ
キャベツ	小麦粉、パン粉、油 各 せん切りにし水にさらす	適宜 1/8玉	適宜 1/7玉	適宜 1/6玉
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにやくのオランダ煮				
こんにやく	塩でもみ水洗い	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 醤油、みりん 各	大2	大3	大4
	酒、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3
	七味	少々	少々	少々

**③ 一口カツ**  
①豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。  
②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。

**② ヘルシーサラダ**  
①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。  
②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。

**① こんにやくのオランダ煮**  
①こんにやくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。  
②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

**8/8 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

プラス  
+1 さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。  
02 生さば切身 1切 **165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
③ さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
ピーマン	縦4等分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩	少々	少々	少々
① 豚大根				
豚モモ肉	一口大	40g	60g	80g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
大根	乱切り	1/8本	1/7本	1/6本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1と1/4C	1と1/2C
	A { 砂糖、酒、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
② マヨサラダ				
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ホールコーン		20g	30g	40g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4

**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、コーンをサツと茹で、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塩コショウで調味し、マヨネーズで和えて器に盛る。

**8/9 鶏肉のパリパリ焼き**  
さけの香り胡麻サラダ

エネルギー 635kcal  
たんぱく質 33.3g  
脂質 47.8g

プラス  
+1 鶏肉のパリパリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。  
01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

最初に「鶏肉」を漬け込み、「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

オリーブオイル、マヨネーズ、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
	A { 酒、オリーブオイル 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	茹でて粗みじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
らっきょう	} みじん切り	20g	30g	40g
パセリ		少々	少々	少々
	B { マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
① さけの香り胡麻サラダ				
銀さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り	1切	1と1/2切	2切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
大根	} せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
貝割れ		1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング	根元を落とし半分切る	2P	3P	4P

**② 鶏肉のパリパリ焼き**  
①鶏肉とAを袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。  
②ボウルに卵、らっきょう、パセリ、Bを入れて混ぜ合わせる。  
③グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。  
④③を食べやすく切って器に盛り、②のソースをかける。

**① さけの香り胡麻サラダ**  
①鮭に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。  
②フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。  
③大根、人参、貝割れの水気をきり、混ぜ合わせて器に盛る。  
④③に②の鮭のをせ、ドレッシングをかけて頂く。

8/10 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



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	塩コショウ、油 各 小麦粉	200g 少々 適宜	300g 少々 適宜	400g 少々 適宜
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	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	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。

8/11 金 酢豚  
焼きギョーザ



エネルギー  
464kcal  
たんぱく質  
22.9g  
脂質  
21.7g



※夕食が中華メニューの日には魚の煮付けに白和え、葉野菜の炒め物等のメニューをお昼に!胃腸にやさしい組み合わせで...

片栗粉、油、ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 酢豚				
豚肩ロース角切り肉	一口大 醤油、酒 各 片栗粉	140g 大1 適宜	210g 大1と1/2 適宜	280g 大2 適宜
玉葱	} 乱切り	小1こ	2/3こ	1こ
筍		100g	150g	200g
人参	乱切りし下茹で	60g	90g	120g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
生椎茸	1/4に切る	2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
	砂糖	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酢、ケチャップ 各	大2	大3	大4
	A 醤油	大1	大1と1/2	大2
	水	1/3C	1/2C	2/3C
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
② 焼きギョーザ				
ギョーザ	油	6こ 少々	9こ 少々	12こ 少々
	A だし汁、酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

作り方

① 酢豚

①豚肉は数ヶ所浅く切り目を入れ、醤油、酒を振り混ぜ、下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。

②フライパンに油を熱して玉葱を炒め、①、筍、人参、ピーマン、椎茸を加えて更に炒める。

③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めてとろみをつけ、皿に盛る。

② 焼きギョーザ

①Aを混ぜ合わせてたれを作る。

②ギョーザは油を熱したフライパンで焼き、皿に盛り、①につけて頂く。

8/12 土 炊き込みご飯  
オムレツ・南瓜の煮付け・すまし汁



エネルギー  
944kcal  
たんぱく質  
39.3g  
脂質  
25.2g



※牛乳があれば、オムレツの卵を割った中に少し入れてみてください。牛乳の乳脂肪分が解け出してふんわり仕上がります。また卵をかき混ぜるのを焼く直前にすると、よりふんわり仕上がります。

ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 炊き込みご飯				
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
人参	せん切り	20g	30g	40g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
米	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	A 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	だし汁	約300cc	約450cc	約600cc
③ オムレツ				
合挽き肉	粗くみじん切り又はスライス	80g	120g	160g
玉葱	1/2こ	2/3こ	1こ	
ミックスベジタブル	40g	60g	80g	
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	2こずつ塩を加えて溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす	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
② 南瓜の煮付け				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 砂糖、みりん、醤油 各	大1と1/3	大2	大2と2/3
④ すまし汁				
豆腐	さいの目切り	小2/3丁	2/3丁	1丁
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1/2	小2/3	小1
	A 醤油	小1/3	小1/2	小2/3

作り方

① 炊き込みご飯

①炊飯器に米、油揚げ、人参、しめじ、Aを入れて炊く。

②炊き上がった後10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

③ オムレツ

①フライパンに油を熱して挽き肉と玉葱を炒め、挽き肉の色が変わってきたら、ミックスベジタブルを入れて更に炒め、塩コショウで調味する。

②①のフライパンに卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分①を等分したもののをのせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。

③水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフとキャベツを混ぜ合わせて器に盛り、②を手前に置き、お好みでケチャップをかけて頂く。

② 南瓜の煮付け

①南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。

②鍋に①とAを入れて加熱し、味をなじませて器に盛る。

④ すまし汁

①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したら豆腐とわかめを加え、再び煮立ったら火を止めて椀に注ぐ。

8/13 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
	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。

ポイント じゃが芋は茹でて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。

8月7日(月) ~ 8月13日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

### 牛すき煮

作り方

#### ■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③はAで煮る。
- ⑤④を卵につけてお召し上がりください。

#### ■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまは②とよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛すき煮</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
酒、砂糖(各)	大1	大1½	大2
だし汁	¾C	1C強	1½C
<b>●ごまあえ</b>			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
白すりごま♥	少々	少々	少々
B しょうゆ、砂糖(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/477Kcal ■蛋白質/21.0g ■脂質/28.3g

### ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

作り方

#### ■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

- ①ハンバーグの種は一口大にまとめてフライパンで焼き、Aを加えて煮からめる。
- ②食べやすく切ったアスパラガス、にんじん(サラダに一部使用)はゆでる。
- ③なべてBをあたため、マッシュポテトを加えて練り合わせる。
- ④耐熱容器に①~③を入れ、マヨネーズをかけてオーブントースターでマヨネーズに焼き目がつくまで焼く。

#### ■チーズサラダ

- ①スティックチーズ、にんじんは細切りにする。
- ②サラダ用菜は食べやすく切り、①と共に盛り合わせてドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き</b>			
ハンバーグの種♥	200g	300g	400g
グリーンアスパラガス♥	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
マッシュポテト♥	40g	60g	80g
A ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
水	2½C	1C	1½C
牛乳	⅓C	½C	2/3C
バター	小2/3	小1	小1½
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量
<b>●チーズサラダ</b>			
スティックチーズ	2本	3本	4本
にんじん(マヨネーズ除く一部使用)	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■ハンバーグの種…小麦、乳、卵使用  
スティックチーズ…乳使用