

# 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

### 8/21 月 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



エネルギー  
627kcal  
たんぱく質  
33.3g  
脂質  
32.7g



プラス  
+1  
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」  
を追加できます。  
**02 牛モモ肉**  
1パック(100g) **238円**

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
② 牛肉の味噌煮込み 牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす 片栗粉 油	180g 適宜 少々	270g 適宜 少々	360g 適宜 少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
豆腐	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
グリーンピース	A [ 酒、砂糖、味噌、醤油 各 大きめの角切り サッと茹でる	大2 1丁	大3 1と小1丁	大4 2丁
① 春雨サラダ ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
春雨	塩 熱湯で茹でてザク切り マヨネーズ 塩コショウ	少々 30g 適宜 少々	少々 45g 適宜 少々	少々 60g 適宜 少々
③ 中華スープ 生わかめ 中華スープの素<顆粒>	水で戻しザク切り 水 醤油 塩コショウ	10g 小2 2C 小1/2 少々	10g 小3 3C 小2/3 少々	15g 小4 4C 小1 少々
白胡麻		2g	3g	4g

### ② 牛肉の味噌煮込み

①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。  
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。  
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

### ① 春雨サラダ

①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。  
③器に②を盛り付ける。

### ③ 中華スープ

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、醤油と塩コショウで調味する。  
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

### 8/22 火 ポークソテーおろしソース 玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー  
696kcal  
たんぱく質  
30.1g  
脂質  
23.8g



カンタンアレンジレシピ  
~チャーハンをタイ風に!~  
スイートチリソースを加えることでタイ風に♪  
仕上げにスイートチリソースをかけ、混ぜながら食べてみましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース 豚肩ロース肉	塩コショウする 塩コショウ、油 各	160g 少々	240g 少々	320g 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢	醤油 } A	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	小1 } せん切りにし水にさらす	小1 1/8玉	小1と1/2 1/7玉	小2 1/6玉
② 玉子とじゃこの炒飯 卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し	油	20g 少々	30g 少々	40g 少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	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 ポークソテーおろしソース

①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。  
②大根にAを合わせてソースを作る。  
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

### ② 玉子とじゃこの炒飯

①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。  
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。  
④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

### 8/23 水 鶏肉のカリカリ焼き マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー  
604kcal  
たんぱく質  
27.7g  
脂質  
36.4g



プラス  
+1  
鶏肉のカリカリ焼きの「鶏モモ肉」を  
追加できます。  
**01 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き 鶏モモ肉	厚い部分を開きフォーク で穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	醤油、みりん 各 } A	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油 } 片栗粉 } 油 } 適宜	大1/3 適宜 少々	大1/2 適宜 少々	大2/3 適宜 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
① マカロニサラダ ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり 1分前に加えて茹でる	20g	30g	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 大根 人参	いちょう切り	少々 20g	少々 30g	少々 40g
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁 味噌	2C 大1と1/3	3C 大2	4C 大2と2/3

### ② 鶏肉のカリカリ焼き

①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な油を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。  
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を食べやすい大きさに切って盛る。

### ① マカロニサラダ

①ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

### ③ 味噌汁

①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぐ。

**8/24 木** **かれいの煮付け**  
豚じゃが・胡麻酢和え



エネルギー 484kcal  
たんぱく質 35.9g  
脂質 7.1g

30分

プラス +1  
かれいの煮付けの「切かれい」を追加できます。

01 切かれい 1切 **135円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かれいの煮付け				
切かれい	薄切り	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
A	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、みりん	各 大1と1/2	大2と1/4	大3
	酒、醤油	各 大3	大4と1/2	大6
① 豚じゃが				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
じゃが芋		約250g	約370g	約500g
玉葱	くし形切り	小1こ	2/3こ	1こ
A	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	砂糖、酒	各 大1と1/2	大2と1/4	大3
	醤油	大2	大3	大4
グリーンピース	塩茹で	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
③ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
白胡麻		5g	9g	9g
A	塩	小1/6	小1/5	小1/3
	酢	大1	大1と1/2	大2
	だし汁、砂糖	各 大2/3	大1	大1と1/3

**作り方**

② かれいの煮付け  
①鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。  
②①にかれいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。  
③器に②を盛り付ける。

① 豚じゃが  
①鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。  
②①にAを加えて中火で煮含める。  
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

③ 胡麻酢和え  
①白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。  
②器に①を盛り付ける。

**8/25 金** **ふわとろエビチリソース**  
ギョーザ・中華スープ



エネルギー 369kcal  
たんぱく質 20.3g  
脂質 14.4g

30分

①「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単!炒めて絡めての2段階調理のみ!「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷり味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
A	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
卵	溶きほぐす	1/2P	2/3P	1P
豆板醤	好みで加減する	小1	小1と1/2	小2
鶏がらスープ<顆粒>				
B	水	1/3C	1/2C	2/3C
	ケチャップ	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖、酒	各 大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ		6こ	9こ	12こ
油		少々	少々	少々
	水	大2	大3	大4
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

**作り方**

① ふわとろエビチリソース  
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。  
②ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)  
③①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。  
④③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。  
⑤④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いすることで臭みと汚れがとれます。

② ギョーザ  
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。  
②皿に①をのせてぼん酢等で頂く。

**8/26 土** **ポークシチュー**  
野菜サラダ



エネルギー 596kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 30.9g

40分

①今回はシチューに「豚肉」を使用しました。ビタミンB1が豊富に含まれており、疲れ知らず。煮込んで簡単!

バター、ドレッシング(お好みの)、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
① ポークシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	160g	240g	320g
塩コショウ、バター		少々	少々	少々
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参		40g	60g	80g
バター		大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
A	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	ウスターソース	大2	大3	大4
グリーンピース		10g	15g	20g
② 野菜サラダ				
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	スライスし半分に切る	小1/2本	小2/3本	小1本
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
塩		少々	少々	少々
卵	茹でてスライスする	1こ	1と1/2こ	2こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

**作り方**

① ポークシチュー  
①豚肉に塩コショウを振る。  
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、人参を入れて炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し入れ、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とAを加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを加えて味をなじませ、器に盛る。

② 野菜サラダ  
①器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、コーンを散らし、玉子を置いてお好みのドレッシング等で頂く。

**8/27 日** **八宝菜**  
揚げシューマイ



エネルギー 322kcal  
たんぱく質 20.7g  
脂質 14.8g

30分

①「きくらげ」は、形が人間の耳に似ていることから木耳(きくらげ)と書きますが、寒天質で歯ざわりがくらげに似ていることから木水母(きくらげ)と書くこともあります。

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 八宝菜				
豚モモ薄切り肉	一口大	80g	120g	160g
醤油、酒		小1	小1と1/2	小2
いか下足	食べやすく切る	40g	60g	80g
きくらげ	水で戻し細切り	少々	少々	少々
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
人参	短冊切り	40g	60g	80g
筍		60g	90g	120g
玉葱	くし形切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
A	油	少々	少々	少々
	水	1/2C	3/4C	1C
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	酒	大1	大1と1/2	大2
塩		小1/2	小2/3	小1
コショウ	少々	少々	少々	
中華味<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
さや豆	斜めに半分に切る	10g	15g	20g
片栗粉(同量の水で溶く)		大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
② 揚げシューマイ				
シューマイ		6こ	9こ	12こ
油、ぼん酢		適宜	適宜	適宜

**作り方**

① 八宝菜  
①豚肉は醤油、酒で下味をつける。  
②フライパンに油を熱して①、いかを入れて炒め、きくらげ、白菜、人参、筍、玉葱を加え、更に炒め合わせる。Aと中華味、さや豆を入れてひと煮立ちさせる。  
③②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にゴマ油を回し入れ、器に盛り付ける。

② 揚げシューマイ  
①シューマイは油で揚げて皿に盛り、ぼん酢等で頂く。

【★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

※カットとくと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21日(月) ~ 8月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

### 鶏つくねの照り焼き



#### ■鶏つくねの照り焼き

- ①にはみじん切り、胄しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種に①と④を加えて練り、丸くまとめて、フライパンで焼く。
- ③⑥を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④胄しそを上のにのせる。

#### ■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分を切る。
- ③①、②と③を混ぜる。



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏つくねの照り焼き</b>			
鶏つくねの種♥	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
胄しそ	2枚	3枚	4枚
④酒、しょうゆ(各)	大1	大1½	大2
塩	少々	少々	少々
⑥みりん、しょうゆ(各)	大3	大4½	大6
だし	大2	大3	大4
<b>●カラフルポテトサラダ</b>			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	1個	1個	1個
ミックスベジタブル♥	60g	90g	120g
③マヨネーズ	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々
■鶏つくねの種…小麦使用			

## (F2)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g

### 牛肉とれんこんのピリ辛いため



#### ■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- ①れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- ②赤とうがらしは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ④③のフライパンをきれいにして油、②をあたため、香りが出たら④を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- ⑤枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

#### ■春雨サラダ

- ①春雨は熱湯で戻す。
- ②かにかまぼこは手でほぐす。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ④①~③は合わせてドレッシングを添える。



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉とれんこんのピリ辛いため</b>			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん♥	120g	180g	240g
枝豆♥	60g	90g	120g
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
④しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1	大1½	大2
ごま油	小½	小¾	小1
<b>●春雨サラダ</b>			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
緑豆春雨♥	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量
■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用			