

# 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

### 8/28 月 チーズハンバーグ 野菜サラダ



エネルギー 589kcal  
たんぱく質 32.5g  
脂質 33.0g



① 先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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 チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
A	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
B	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
塩、油、塩コショウ	各	少々	少々	少々
		少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
ドレッシング		適宜	適宜	適宜

### ② チーズハンバーグ

- ① 玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
- ② 大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
- ③ ②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ④ ③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
- ⑤ 肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
- ⑥ フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
- ⑦ ④に⑤をかけ、⑥を添える。

### ① 野菜サラダ

- ① 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

### 8/29 火 牛肉としめじの混ぜご飯 コロッケ



エネルギー 796kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 29.3g



プラス +1 コロッケの「コロッケ」を追加できます。  
05 コロッケ 1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
A	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
		少々	少々	少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
B	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落とす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

### ① 牛肉としめじの混ぜご飯

- ① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
- ② 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みに加減する)としめじを入れて煮含める。
- ③ 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

### ② コロッケ

- ① コロッケは油でカラッと揚げる。
- ② 器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

### 8/30 水 さんまの塩焼き 揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え



エネルギー 693kcal  
たんぱく質 38.6g  
脂質 46.8g



プラス +1 さんまの塩焼きの「生さんま」を追加できます。  
04 生さんま 1尾 **155円**

① 先に『揚げ出し豆腐』の豆腐の水きりをしておくと、更に段取り良く調理できます。

油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さんまの塩焼き				
生さんま	塩を振る	2尾	3尾	4尾
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
醤油		適宜	適宜	適宜
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	水気をきって等分にする	1丁	1と1/2丁	2丁
片栗粉、油	各	適宜	適宜	適宜
		適宜	適宜	適宜
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油	各 大1と1/2	大2と1/4	大3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ピーナッツ和え				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白菜	1cm幅に切り茹でる	1/8株	1/7株	1/6株
人参	千六本に切り茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの素		6g	9g	12g
醤油		小1	小1と1/2	小2

### ③ さんまの塩焼き

- ① さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。
- ② 器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。

### ② 揚げ出し豆腐

- ① 豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。

### ① ピーナッツ和え

- ① ボウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの素と醤油で調味し、器に盛る。



## 8/31 木 豚のたれ漬け焼肉

せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ



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「豚モモ味付肉」を追加できます。

01 豚モモ味付肉 1パック(110g) **215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				
豚モモ味付肉	食べやすい大きさに切る	220g	330g	440g
	油	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
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
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

### 豚のたれ漬け焼肉

①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきっ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と甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。  
③ボウルに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入れて加熱し、煮立ったら、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

## 9/1 金 照り焼きチキン

さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー 405kcal  
たんぱく質 26.5g  
脂質 19.8g

【プラス1】照り焼きチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

④ 先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑤ 照り焼きチキン				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A(砂糖、みりん 各)	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	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
① さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さに切る	1/7株	1/6株	1/5株
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A(醤油)	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯をかけザク切り	20g	30g	40g
	A(酢、だし汁 各)	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各	少々	少々	少々

### 照り焼きチキン

①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬けておく。  
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くなったらひっくり返し、中までしっかり焼く。  
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、②を盛り付ける。

### ① さつま揚げと白菜の煮浸し

①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。  
②器に①を盛り付ける。

### ② 胡瓜とわかめの酢物

①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

## 9/2 土 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め

けんちん煮



エネルギー 351kcal  
たんぱく質 29.7g  
脂質 17.2g

④ 「けんちん煮」は大根、人参、ごぼう、こんにゃく等を油で炒め、煮たものに崩した豆腐を加え、煮汁がなくなるまで煮含める素朴な味わいの料理です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	油	少々	少々	少々
豆板醤		1/2P	2/3P	1P
キャベツ	ザク切り	1/7玉	1/6玉	1/5玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/8こ	1/6こ	1/4こ
オイスターソース		2P	3P	4P
	塩コショウ	少々	少々	少々
① けんちん煮				
大根	} 短冊切り	1/7本	1/6本	1/5本
人参		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
豆腐	水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	A(砂糖、みりん 各)	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

### 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め

①フライパンに油を熱して豚肉を炒める。肉の色が変わったら豆板醤(好みで加減する)を加えて味を絡ませ、キャベツとパプリカを加えて炒める。  
②キャベツがしんなりしてきたらオイスターソースをかけてひと混ぜし、塩コショウで調味して器に盛る。

### ① けんちん煮

①鍋に油を熱し、大根と人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。  
②大根に火が通ったら豆腐を手でちぎりながら加え、更にAを加えて煮含める。  
③②にいんげんを加え、サッと煮て器に盛る。

## 9/3 日 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め

南瓜の煮物



エネルギー 509kcal  
たんぱく質 35.0g  
脂質 24.3g

【A】  
～鶏肉とニラのふわ玉塩炒めをタイ風にリメイク!～  
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...  
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏ムネ塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A(砂糖)	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

### 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め

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、半熟状になったら一旦取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

### ① 南瓜の煮物

①鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。  
②7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。



# 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28日(月) ~ 9月3日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

## 肉野菜炒め



■熱量/476kcal ■蛋白質/15g ■脂質/36g

### 作り方

#### ■肉野菜炒め

- ①豚肉は食べ良く切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ネギは薄切り、人参・ピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら塩・コショウで調味する。

#### ■焼売

蒸気の上上がった蒸し器でシューマイを蒸す。  
お好みで辛子醤油を添える。

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■肉野菜炒め</b>			
豚バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
ピーマン	1ヶ	2ヶ	3ヶ
サラダ油	大1/2	大3/4	大1
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

#### ■焼売

ポークシューマイ	6ヶ	9ヶ	12ヶ
辛子・醤油	各適量	各適量	各適量

■ポークシューマイ…小麦・乳使用

(F2)メニュー



■熱量/372Kcal ■蛋白質/24.6g ■脂質/19.4g

## 牛肉の柳川風

40分

### 作り方

#### ■牛肉の柳川風

- ①ごぼうは笹がきにして水に放す。
- ②なべに①、(A)を入れて煮、さらに牛肉を加えアクを取りながら煮、溶き卵を回し入れ、ふたをして火を止める。
- ③②の卵が半熟状になったら、サッと湯通しした絹さやをのせる。

#### ■おひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ②①に③をかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉の柳川風</b>			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
ごぼう	80g	120g	160g
卵	2個	3個	4個
絹さや♥	少々	少々	少々
(A) しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1	小1 1/2	小2
だし汁	1/2C	3/4C	1C

#### ●おひたし

青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
しょうゆ、だし汁(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用