

# 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

### 9/4 かにクリームコロッケ

ニラ玉・胡瓜の和風サラダ



エネルギー  
574kcal  
たんぱく質  
24.6g  
脂質  
32.0g



プラス  
+1  
かにクリームコロッケの「かにクリームコロッケ」を追加できます。  
02 かにクリームコロッケ  
1パック(2コ) **120円**

油、ケチャップ、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 かにクリームコロッケ		4コ	6コ	8コ
かにクリームコロッケ		適宜	適宜	適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす ケチャップ	1/8玉 適宜	1/7玉 適宜	1/6玉 適宜
② ニラ玉				
豚切り落とし肉		80g	120g	160g
ニラ	4cm幅に切る 油、塩コショウ 各	1/2束 少々	2/3束 少々	1束 少々
卵	溶きほぐす	2コ	3コ	4コ
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ 塩	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	5g
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々

**③ かにクリームコロッケ**  
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがり色づくまで揚げる。  
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛り、ケチャップを添える。

**② ニラ玉**  
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらニラを加えて塩コショウを振る。  
②①に卵を加え、半熟状に仕上げて器に盛る。

**① 胡瓜の和風サラダ**  
①胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。  
②ボウルに①、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

### 9/5 牛肉と野菜の胡麻炒め

さつま芋のサラダ・わかめ汁



エネルギー  
632kcal  
たんぱく質  
19.0g  
脂質  
45.9g



プラス  
+1  
牛肉と野菜の胡麻炒めの「牛ハラミ切り落とし肉<味付>」を追加できます。  
01 牛ハラミ切り  
落とし肉<味付>  
1パック(100g) **238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 牛肉と野菜の胡麻炒め				
牛ハラミ切り落とし肉<味付>		200g	300g	400g
玉葱	くし形切り	1/2コ	2/3コ	1コ
人参	短冊切り	20g	30g	40g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ピーマン	5mm幅にスライス 油、塩コショウ 各	1コ 少々	1と1/2コ 少々	2コ 少々
白胡麻		2g	3g	4g
① さつま芋のサラダ				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う 塩	小1/2本 少々	小2/3本 少々	小1本 少々
さつま芋	小さく切り茹でる マヨネーズ 塩コショウ	約160g 大2 少々	約240g 大3 少々	約320g 大4 少々
② わかめ汁				
生わかめ	水で戻しザク切り だし汁	10g 2C	10g 3C	15g 4C
	A { 塩 醤油	小1/3 小1/2	小1/2 小2/3	小2/3 小1

**③ 牛肉と野菜の胡麻炒め**  
①フライパンに油を熱して玉葱、人参、キャベツを入れて炒め、野菜がしんなりしたらピーマンを加えてサッと炒め、塩コショウで調味して皿に盛る。  
②①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①の上に盛る。

**① さつま芋のサラダ**  
①水気をきった胡瓜は細切りにする。  
②さつま芋は好みで漬す。  
③ボウルに①②、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。

**② わかめ汁**  
①鍋にだし汁、わかめを入れて加熱し、煮立ったらAを加えて調味し、器に注ぐ。

### 9/6 豚バラ肉の塩だれ焼き

玉子とじ・味噌汁



エネルギー  
525kcal  
たんぱく質  
21.1g  
脂質  
39.0g



④ 豚肉は塩だれに漬け込んであるので炒めるだけ!好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	1/4に切る	2コ	3コ	4コ
① 玉子とじ				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス だし汁	小1/2コ 1C	小2/3コ 1と1/2C	小1コ 2C
	A { 砂糖 醤油 塩	大1 小1 少々	大1と1/2 小1と1/2 少々	大2 小2 少々
卵	溶きほぐす	1コ	1と1/2コ	2コ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

**② 豚バラ肉の塩だれ焼き**  
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)  
②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。  
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

**塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!**

**① 玉子とじ**  
①鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

**9/7 木 鶏肉のプルコギ**  
蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め



エネルギー 500kcal  
たんぱく質 29.2g  
脂質 31.0g

プラス +1  
鶏肉のプルコギの「鶏モモ肉」を追加できます。

**04 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
<b>③ 鶏肉のプルコギ</b>				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A { 醤油 大1	大1と1/2	大2	大2
	酒、みりん、砂糖 各 大1/2	大2/3	大1	大1
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
	ゴマ油 大2/3	大1	大1と1/3	大1
	油 少々	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
<b>② 蒸しシューマイ</b>				
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
		適宜	適宜	適宜
<b>① わかめとしらすのゴマ油炒め</b>				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油 大1/2	大2/3	大1	大1
	醤油 小1	小1と1/2	小2	小2

**③ 鶏肉のプルコギ**

- ①ポウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
- ②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがよくなります。

**② 蒸しシューマイ**

- ①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げても良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

**① わかめとしらすのゴマ油炒め**

- ①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきいて加え、更に炒め合わせる。
- ②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

**9/8 金 たちうおの西京焼き**  
大根の酢物・味噌汁



エネルギー 330kcal  
たんぱく質 17.8g  
脂質 20.3g

プラス +1  
たちうおの西京焼きの「たちうおの西京漬け」を追加できます。

**01 たちうおの西京漬け**  
1切 **245円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
<b>② たちうおの西京焼き</b>				
たちうおの西京漬け		2切	3切	4切
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	1/2枚	2/3枚	1枚
<b>① 大根の酢物</b>				
大根	せん切りにし塩もみ	1/7本	1/6本	1/5本
人参		20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g
	A { 酢 大1と1/2	大2と1/4	大3	大3
	砂糖 大2/3	大1	大1と1/3	大1と1/3
	塩 少々	少々	少々	少々
<b>③ 味噌汁</b>				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**② たちうおの西京焼き**

- ①たちうおはグリル等で両面をこんがり焼く。
- ②器に水気をきいたサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、①を盛る。

**① 大根の酢物**

- ①大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②ポウル等に①、Aと白胡麻を入れ、混ぜ合わせて器に盛る。

**9/9 土 手羽先入りおでん**



エネルギー 325kcal  
たんぱく質 23.1g  
脂質 17.9g

プラス +1  
手羽先入りおでんの「鶏手羽先」を追加できます。

**01 鶏手羽先**  
1パック(2本) **160円**

練り辛子(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
<b>① 手羽先入りおでん</b>				
鶏手羽先	皮をフォーク等で刺す	2本	3本	4本
大根	3~4cm厚さの輪切りにしAをまぶす	1/7本	1/6本	1/5本
	A { 酒、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
	小麦粉、油 各 適宜	適宜	適宜	適宜
こんにゃく	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉に混ぜる	1/2P	2/3P	1P
	パン粉 1/2C	3/4C	1C	1C
厚揚げ	熱湯にサッとくぐらせ	1枚	1と1/2枚	2枚
	食べやすい大きさに切る			
卵	茹でて殻をむく	2こ	3こ	4こ
竹輪	茹でて殻をむく	2本	3本	4本
	食べやすい大きさに切る			
	だし汁 3C	4と1/2C	6C	6C
	A { 酒、醤油 各 大2/3	大1	大1と1/3	大1
	みりん、砂糖 各 大1/2	大2/3	大1	大1
	塩 小1/2	小2/3	小1	小1
	練り辛子 少々	少々	少々	少々

**① 手羽先入りおでん**

- ①大根は片面に十文字の切り目を厚みの半分位まで入れ、下茹でする。
- ②こんにゃくは熱湯で3~5分間茹でてアク抜きをする。
- ③大きな鍋にAを合わせ、①②と他の材料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして約1時間程煮込む。
- ④玉子は半分に切り、器に具材を盛り合わせてお好みで練り辛子をつけて頂く。

**9/10 日 チキンの磯風味カツ**  
ジャーマンポテト・きのこのサラダ



エネルギー 477kcal  
たんぱく質 27.1g  
脂質 25.7g

プラス +1  
チキンの磯風味カツの「鶏ムネ肉」を追加できます。

**01 鶏ムネ肉**  
1パック(120g) **135円**

小麦粉、パン粉、油、オリーブオイル、ブラックペッパー、ぼん酢、七味(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
<b>① チキンの磯風味カツ</b>				
鶏ムネ肉	1人2切れずつ削ぎ切りにしAをまぶす	200g	300g	400g
	A { 酒、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
	小麦粉、油 各 適宜	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
青のり	パン粉に混ぜる	1/2P	2/3P	1P
	パン粉 1/2C	3/4C	1C	1C
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
<b>③ ジャーマンポテト</b>				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	オリーブオイル 小2	小3	小4	小4
じゃが芋	5mm幅に切り水にさらす	約160g	約240g	約320g
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
	ブラックペッパー 少々	少々	少々	少々
<b>② きのこのサラダ</b>				
茄子	厚めの輪切り	1/2本	2/3本	1本
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
えのき		1/2P	2/3P	1P
	油 適宜	適宜	適宜	適宜
	ぼん酢 小2	小3	小4	小4
	塩コショウ、七味 各 少々	少々	少々	少々

**① チキンの磯風味カツ**

- ①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)
- ②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。
- ③器に水気をきいたキャベツを盛り、手前に②を盛ってミニトマトを添える。

きのこのサラダの茄子を鶏肉を揚げる前に揚げると効率的に調理できます。

**③ ジャーマンポテト**

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を軽く炒め、水気をきいたじゃが芋を加えて炒める。
- ②器に①を盛り、ブラックペッパーを振る。

**② きのこのサラダ**

- ①茄子を揚げる。
- ②フライパンに油を熱し、しめじとえのきを入れて炒め、塩コショウで調味する。
- ③①②を器に盛り、ぼん酢とお好みで七味を振る。

# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットと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。

9月4日(月) ~ 9月10日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



### 煮込みハンバーグ

#### 作り方

#### ■煮込みハンバーグ

- ①たまねぎはくし形切り、にんじん(サラダに一部使用)は好みに切る。
- ②なべに油を熱して①をいため、分量の水を加えて煮る。
- ③②が煮えたら煮汁少々をボールに取り、シチューの素を溶き、戻し入れる。
- ④ハンバーグの種を好みの形にまとめ、油で両面を焼き、③に加えて弱火で煮る。
- ⑤④は(A)で調味し、最後にサッとゆでたブロッコリーを加えてひと煮する。

#### ■コールスローサラダ

- ①わかめは水で戻し、サッと熱湯をかける。
- ②キャベツ、にんじんは細切りにする。
- ③かにかまぼこは手でさく。
- ④①~③は好みのドレッシングである。

■熱量/569Kcal ■蛋白質/27.4g ■脂質/36.9g

所要時間  
35分

お買い得  
MEMO

- こしょう
- ドレッシング

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>煮込みハンバーグ</b>			
ハンバーグの種♥	240g	360g	480g
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	1個	1個	2個
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
ビーフシチューの素○	80g	90g	120g
水	3½C	5¼C	7C
(A)塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

#### ■コールスローサラダ

材 料	2人用	3人用	4人用
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん(煮込みの一部使用)	少々	少々	少々
わかめ○	1P	2P	2P
ドレッシング	適量	適量	適量

■ハンバーグの種、かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用  
ビーフシチューの素…小麦、乳、落花生使用

## (F2)メニュー



### いり鶏

#### 作り方

#### ■いり鶏

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②こんにゃくは一口大にちぎり、下ゆでする。
- ③にんじん、れんこんは乱切りにする。
- ④なべに油を熱して①をいため、②、③、一口大に切ったたけのこを加えていため合わせ、だし汁を入れて煮立て、アクを取る。
- ⑤④は(A)で調味し、落とし蓋を取り、なべ返しをしながら照り良く煮、最後に斜め切りにしたさやいんげんを加えてひと混ぜする。

#### ■青菜のおひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、姬ちくわは小口切りにする。
- ②①は(B)である。



こんにゃくはあえて、包丁を使用せずに手でちぎりましょう!断面がギザギザになって味がしみこみやすくなります。

■熱量/383Kcal ■蛋白質/21.3g ■脂質/18.1g

お買い得  
MEMO

- 酒
- みりん

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●いり鶏</b>			
鶏肉(むね)	160g	240g	320g
にんじん	小1本	1本	1本
れんこん	60g	90g	120g
さやいんげん♥	少々	少々	少々
たけのこ	適宜	適宜	適宜
こんにゃく	½枚	1枚	1枚
だし汁	¾C	1C	1½C
(A) 酒、みりん(各)	大½	大¾	大1
砂糖	大1	大1½	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
<b>●青菜のおひたし</b>			
青菜	適宜	適宜	適宜
姫ちくわ♥	1本	2本	2本
(B)しょうゆ、だし汁(各)	適量	適量	適量