

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 ショクザイ

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

9/25 鶏肉の胡麻唐揚げ



冷やっこ・ひじきの炒め煮

エネルギー
523kcal
たんぱく質
33.6g
脂質
28.7g



カンタンアレンジレシピ
~辛いもの大好きな方! 唐揚げにスイートチリソースを! ~
タイの調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズ
をプラス。つけながら食べてみましょう。
☆作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
※配合はあくまでも目安です! 好みで配合をかえて下さい

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
1 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏もも肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
	A { 酒、水 各 大1 大1と1/2 大2			
	塩コショウ 少々 少々 少々			
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	B { 砂糖 大1/3 大1/2 大2/3			
	醤油 大1/2 大2/3 大1			
	塩 少々 少々 少々			
白胡麻	片栗粉、油 各	4g	6g	8g
ペーパータオル	適宜	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩 少々 少々 少々			
ドレッシング		2P	3P	4P
2 ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
	油 少々 少々 少々			
	だし汁 1C 1と1/2C 2C			
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { 砂糖、みりん 各 大1 大1と1/2 大2			
	醤油 大1と1/2 大2と1/4 大3			
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

1 鶏肉の胡麻唐揚げ
①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
②胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
④器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

ポイント 鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

③ 冷やっこ
①器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

② ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合わせる。
②①を器に盛る。

9/26 白身魚のベーコン巻き



豆腐のおろしかけ

エネルギー
368kcal
たんぱく質
24.6g
脂質
21.4g



※「大根」にはビタミンCと消化酵素のジアスターゼがたっぷり含まれ、胃腸の弱い方や便秘に効果を発揮します。また辛味成分は胃液の分泌を促すほか、強い抗酸化作用もあり、発ガン物質を無毒化するといわれています。

小麦粉、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
1 白身魚のベーコン巻き				
白身魚	半分に切り塩コショウを振る	2枚	3枚	4枚
	塩コショウ 少々 少々 少々			
ベーコン		4枚	6枚	8枚
	油 少々 少々 少々			
小麦粉		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
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
2 豆腐のおろしかけ				
豆腐	4等分にし水気をきり小麦粉をまぶす	1/2丁	2/3丁	1丁
	小麦粉 適宜 適宜 適宜			
	油 少々 少々 少々			
人参	型抜き又は輪切り	40g	60g	80g
枝豆	サヤから取り出す	10g	15g	20g
	だし汁 3/4C 1C強 1と1/2C			
	A { みりん、醤油 各 大1 大1と1/2 大2			
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本

1 白身魚のベーコン巻き
①白身魚にベーコンを巻き、巻き終わりを妻楊枝で留める。
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼き、焦げ目が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
③器に水気をきったキャベツ、②を盛り、ミニトマトを添える。

2 豆腐のおろしかけ
①鍋にだし汁と人参を入れて加熱し、人参が軟らかくなったらAを加えて加熱し、枝豆を加えて煮立ったら火を止める。
②フライパンに油を熱し、豆腐を入れて両面をこんがり焼く。
③器に②を盛り、水気をきった大根を添え、①をかける。

9/27 牛肉のおろし焼き



いんげんの胡麻酢だれ

エネルギー
381kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
17.4g



プラス +1
牛肉のおろし焼きの「牛もも肉」を追加できます。
01 牛もも肉 238円
1パック(100g)

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ 牛肉のおろし焼き				
牛もも肉	一口大	180g	270g	360g
	A { 酒、醤油 各 大1と1/2 大2と1/4 大3			
	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
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
2 いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A { 酢、醤油 各 大1 大1と1/2 大2			
	砂糖 大1/2 大2/3 大1			
	塩 少々 少々 少々			
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A { だし汁 1と2/3C 2と1/2C 3と1/3C			
	砂糖 大2/3 大1 大1と1/3			
	うすくち醤油 大1 大1と1/2 大2			
グリーンピース		10g	15g	20g

④ 牛肉のおろし焼き
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
②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いて①を盛り、大根をのせる。

2 いんげんの胡麻酢だれ
①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮合わせる。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

ポイント 切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5~10倍の量に膨れます。この作業はお子様には…科学的芽が開くかも?

9/28 木 チキンプレート 照焼きチキン
ゆかりご飯・さつま芋の甘煮・かき玉スープ



エネルギー
888kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
22.2g

〜定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を!〜
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて
食べると美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンプレート 照焼きチキン				
鶏もも肉	厚みを均等に開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	少々	少々	少々
	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
④ ゆかりご飯		1/2P	2/3P	1P
ゆかり<2g>		480g	720g	960g
② さつま芋の甘煮				
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g
	水	2C	3C	4C
	砂糖	大2と1/2	大4強	大5
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
③ かき玉スープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

① チキンプレート 照焼きチキン
①ポウルに生姜(好みで加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
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、食べやすい大きさに切った②を盛る。
④ ゆかりご飯
①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。
⑤ さつま芋の甘煮
①鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火〜弱火でさつま芋が軟らかくなるまで煮る。
②チキンプレートに①を添える。
⑥ かき玉スープ
①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。
②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引き入れれば出来上がり。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

9/29 金 麻婆茄子
塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー
355kcal
たんぱく質
17.8g
脂質
14.0g

① 茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g
茄子	みじん切り	2本	3本	4本
生姜	油	少々	少々	少々
ニンニク	※好みで加減する	適宜	適宜	適宜
豆板醤		1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>	水	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	3/4C	1C強	1と1/2C
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	ゴマ油	20g	30g	40g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり	醤油	小1/2	小2/3	小1
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>	水	小2	小3	小4
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

① 麻婆茄子
①Aは混ぜ合わせておく。
②茄子は油で素揚げする。
③フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
④③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。
③ 塩焼きそば
①フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
②①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。
② わかめスープ
①鍋に水と鶏がら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し、器に注ぐ。

9/30 土 サーモンタルタルフライ
マセドアンサラダ・金平ごぼう・味噌汁



エネルギー
529kcal
たんぱく質
16.0g
脂質
28.6g

サーモンタルタルフライの「サーモンタルタルフライ」を追加できます。
03 サーモンタルタルフライ 1こ 180円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーモンタルタルフライ				
サーモンタルタルフライ	油	2こ	3こ	4こ
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
レモン	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
① マセドアンサラダ				
ロースハム	小さい角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	小さい角切りにし塩茹で	約150g	約220g	約300g
ミックスベジタブル	塩茹で	40g	60g	80g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
② 金平ごぼう				
ごぼう	細切りにし水にさらす	1/2本	2/3本	1本
人参	細切り	40g	60g	80g
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	大2	大3	大4
	油、七味 各	少々	少々	少々
④ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

③ サーモンタルタルフライ
①サーモンタルタルフライは油で揚げる。
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を盛ってレモンを添える。
① マセドアンサラダ
①ロースハム、じゃが芋、ミックスベジタブルをマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② 金平ごぼう
①フライパンに油を熱してごぼう、人参を入れて炒め、Aで調味する。
②器に①を盛り付け、好みで七味を振る。

10/1 日 鶏団子ときのこの鍋



エネルギー
285kcal
たんぱく質
25.6g
脂質
10.2g

鶏団子ときのこの鍋の「鶏挽き肉」を追加できます。
04 鶏挽き肉 1パック(120g) 125円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏団子ときのこの鍋				
鶏挽き肉	みじん切り	160g	240g	320g
生姜	小口切り	少々	少々	少々
葱		1/2本	2/3本	1本
	A { 小麦粉	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/8	小1/6	小1/4
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
しめじ	石突きを落とし小房に分ける	1/2P	2/3P	1P
生椎茸	石突きを落とし飾り切り	2枚	3枚	4枚
えのき	石突きを落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
豆腐	食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	B { 酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大2	大3	大4
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	塩	小1/2	小2/3	小1

① 鶏団子ときのこの鍋
①ポウルに挽き肉、生姜(好みで加減する)、葱、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
②土鍋にだし汁を煮立てて白菜、しめじ、椎茸、えのきを入れて3〜4分程度煮、①をスプーンなどですくって一口大の団子状にして加える。
③Bと豆腐を②に加えて8分程度煮、器に取り分けて頂く。

【★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。

9月25日(月) ~ 10月1日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/374Kcal ■蛋白質/23.2g ■脂質/20.2g

豚肉のオニオンソテー

お買出しメモ
●こしょう
●バター
●マヨネーズ

40分
TIME

作り方

豚肉のオニオンソテー

- ①豚肉は食べやすく切ってAをふる。
- ②たまねぎ(ポテマヨあえに一部使用)は薄切りにする。
- ③油、バターを各適量熱して①、②をいため、Aで調味してなべ肌からしょうゆを加えて香りをつける。
- ④③に熱湯にサッと通したホールコーン、ブロッコリーを添える。

ポテマヨあえ

- ①ハムは好みに切る。
- ②たまねぎはごく薄切りにし、塩少々でもみつける。きゅうりは小口切りにする。
- ③じゃがいもはゆでてつぶし、①、②と合わせてBで調味する。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のオニオンソテー			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	2個	2個
ホールコーン♥	40g	60g	80g
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター、しょうゆ(各)	適量	適量	適量
●ポテマヨあえ			
ハム	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	2個	3個	4個
きゅうり	1本	1本	1本
たまねぎ(ポテマヨあえ用)	少々	少々	少々
B マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■ハム…小袋、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

牛肉の中華いため

お買出しメモ
●酒 ●かたくり粉
●ごま油
●ケチャップ ●酢

35分
TIME

作り方

牛肉の中華いため

- ①牛肉はAをもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせBで調味する。

バリバリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべにCを入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B 酒	大1/2	大3/4	大1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●バリバリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
C ケチャップ	小2	小3	小4
砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	小3/4	小1強	小1 1/2
水	大2	大3	大4
かたくり粉	小1/2	小3/4	小1

■ワンタン…小袋使用