

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
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

10/9 さけのレモンバター焼き 南瓜のこってり煮・冷やっこ



エネルギー
453kcal
たんぱく質
24.5g
脂質
23.6g



魚に塩コショウを振ったあとに小麦粉をまぶすときは魚から出た水分をペーパータオルで押さえて取った後に茶こしで小麦粉を振るときれいにムラなくつきます。薄く均等に少し高い位置から振るのがコツです。

バター、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さけのレモンバター焼き				
銀さけ	塩コショウを振り小麦粉をまぶす 塩コショウ、小麦粉 各	2切 少々	3切 少々	4切 少々
レモン汁	バター	大1	大1と1/2	大2
サニーレタス又はグリーンリーフ	A [醤油、酒 各 手でちぎり水にさらす	2P 小1	3P 小1と1/2	4P 小2
① 南瓜のこってり煮				
ベーコン	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
南瓜	3cm角に切って面取り	約150g	約230g	約300g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	A [だし汁 みりん、砂糖 各	1と1/3C 大2/3	2C 大1	2と2/3C 大1と1/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 冷やっこ				
豆腐	水気をきり等分にする	1/2丁	2/3丁	1丁
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
かつおパック		1/2P	2/3P	1P
	醤油	適宜	適宜	適宜

作り方
② さけのレモンバター焼き
① フライパンにバターを溶かし、鮭の両面を焼いて火を止め、レモン汁とAで味をつける。
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を汁ごと盛る。
① 南瓜のこってり煮
① 鍋にバターを溶かしてベーコンを炒め、玉葱、南瓜を加えて炒め合わせる。
② ①にAを入れて煮、煮立ったら弱火にして落とし蓋をし、野菜が軟らかくなるまで煮含める。最後にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛る。
③ 冷やっこ
① 豆腐は器に盛り、葱、かつお節をのせ、醤油をかけて頂く。

10/10 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



牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」を追加できます。
② 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	180g	270g	360g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A [酒、砂糖、味噌、醤油 各	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
グリーンピース	サッと茹でる	10g	15g	20g
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
	塩	少々	少々	少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g

作り方
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。
② ①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。

10/11 あじのミラノソテー ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー
276kcal
たんぱく質
23.6g
脂質
12.4g



あじのミラノソテーの「あじ切身」を追加できます。
② あじ切身 1切 **170円**

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
粉チーズ	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
	パン粉	大3	大4と1/2	大6
	油	少々	少々	少々
いんげん		20g	30g	40g
ホールコーン		20g	30g	40g
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
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
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方
③ あじのミラノソテー
① 鱈に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
② フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。
③ 器に①を盛り付け、②を添える。
① ハムサラダ
① 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。
② コンソメスープ
① 鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

10/12 鶏肉の照り焼き

木 ツナポテトサラダ



エネルギー 505kcal
たんぱく質 27.5g
脂質 32.6g

40分

先に鶏肉の照り焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。鶏肉は漬けた後に15分位漬け込むのがベスト！皮目から焼くことで、皮と身の間に脂肪が溶け出し、焼き色がつきやすくなります。焦げやすいので火加減に注意！

マヨネーズ、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉の照り焼き				
鶏もも肉	フォークで数ヶ所刺し開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A 酒 大1	大1	大1と1/2	大2
	砂糖、みりん 各 大1/2	大1/2	大2/3	大1
	醤油 大2/3	大2/3	大1	大1と1/3
	油 少々	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎる	1/2枚	2/3枚	1枚
キャベツ	水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① ツナポテトサラダ				
ツナ缶	余分な油をきる	1/2缶	2/3缶	1缶
じゃが芋		約100g	約150g	約200g
竹串		1本	1本	1本
ミックスベジタブル	サッと塩茹で	20g	30g	40g
	塩 少々	少々	少々	少々
	マヨネーズ 大2	大2	大3	大4
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 鶏肉の照り焼き

- ①ビニール袋に鶏肉と生姜(好みに加減する)、Aを入れて揉み込む。(15分程度置く)
- 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器に水気をきったキャベツを盛り、サニーレタス又はグリーンリーフを添え、手前に②を置く。

① ツナポテトサラダ

- ①じゃが芋は血にのせてラップをかけ、レンジで加熱し、竹串がスッと通ったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。
- ②ポウルに①、ツナ、水気をきったミックスベジタブル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。

10/13 豚バラ肉の塩だれ焼き

金 玉子とじ・味噌汁



エネルギー 525kcal
たんぱく質 21.1g
脂質 39.0g

30分

豚肉は塩だれに漬けてあるので炒めるだけで！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
	油 少々	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
ミニトマト	1/4に切る	2こ	3こ	4こ
① 玉子とじ				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	A だし汁 1C	1C	1と1/2C	2C
	砂糖 大1	大1	大1と1/2	大2
	醤油 小1	小1	小1と1/2	小2
	塩 少々	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

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。(漬けたれは取っておく)
- ②豚肉に火が通ったらたれ(好みに加減する)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。

10/14 鶏肉と白菜の塩鍋

土



エネルギー 430kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 20.1g

20分

鶏肉と白菜の塩鍋の「鶏もも肉」を追加できます。

03 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

柚子こしょう、もみじおろし等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉と白菜の塩鍋				
鶏もも肉	一口大	220g	330g	440g
出し昆布		1枚	1枚	1枚
	A 水 2C	2C	3C	4C
	酒 1C	1C	1と1/2C	2C
	塩 小1	小1	小1と1/2	小2
白葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
白菜	3cm幅の斜め切り	1/6株	1/5株	1/4株
人参	型を抜くか輪切り	40g	60g	80g
生椎茸	軸を落とし飾り切り	2枚	3枚	4枚
豆腐	一口大	小1丁	2/3丁	1丁
	柚子こしょう	お好みで	お好みで	お好みで
	もみじおろし等			

作り方

① 鶏肉と白菜の塩鍋

- ①土鍋にだし昆布とAを入れて火にかけ、煮立ったら白葱、鶏肉、白菜、人参、椎茸を加えてひと煮立ちさせてアクを取り、蓋をして弱火にする。更に豆腐を加え、鶏肉、野菜に火が通るまで加熱する。
- ②椀に取り分け、好んで柚子こしょうやもみじおろし等をつけて頂く。

10/15 ポテトオムレツ

日 スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー 544kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 28.7g

40分

「卵」は鶏(ひな)がかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、ほぼ完全な栄養食品といえます。卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているのでそういった栄養素を含む野菜をプラスすると完璧!

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 ポテトオムレツ				
合挽き肉		70g	110g	140g
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
じゃが芋	さいの目切り	約100g	約150g	約200g
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
卵	2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	油、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
	ケチャップ 適宜	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
① スパゲティサラダ				
ロースハム	半分に切り更に5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	熱湯に塩を加えて約7分茹でる	50g	75g	100g
胡瓜	せん切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩 少々	少々	少々	少々
★人参	せん切りにし茹でる	30g	45g	60g
	マヨネーズ 大2	大2	大3	大4
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜		少々	少々	少々
★人参	拍子木切り	10g	15g	20g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水 2C	2C	3C	4C
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々

作り方

③ ポテトオムレツ

- ①フライパンに油を熱し、挽き肉を入れて炒め、玉葱、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて更に炒める。全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
- ②フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて、巻き終わりが下になるようにする。
- ③器に②を盛り、お好みでケチャップをかけ、水気をきったキャベツを添える。

① スパゲティサラダ

- 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、人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

② コンソメスープ

- ①鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加え、更に炒める。
- ②①に人参、水と固形スープを加え、塩コショウで調味して器に注ぐ。

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。

10月10日(火) ~ 10月15日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/430Kcal ■蛋白質/26.0g ■脂質/25.6g

牛肉とごぼうのいりたま丼

作り方

■牛肉とごぼうのいりたま丼

- ①ごぼうは笹がきにして水に放す。絹さやはゆでて細切りにする。
- ②なべに油をしき、①のごぼう、牛肉をいため、Aを加えて煮る。
- ③卵は半熟状のいり卵にし、②と共にご飯の上にのせ、①の絹さやをのせる。

■白菜と桜えびの炒めもの

- ①白菜はザク切りに、焼きちくわは熱湯をかけ輪切りにする。
- ②フライパンにごま油をしき、桜えびをいため、①をいため合わせ、しょうゆで味を調える。



- 酒
- ごま油

材料

材料	2人用	3人用	4人用
■牛肉とごぼうのいりたま丼			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
ごぼう	80g	120g	160g
絹さや♥	少々	少々	少々
卵	2個	3個	4個
④ だし汁	1/3C	1/2C	2/3C
しょうゆ、酒、砂糖(各)	大2	大3	大4
ご飯	適量	適量	適量
■白菜と桜えびの炒めもの			
白菜	適宜	適宜	適宜
桜えび♥	少々	少々	少々
焼きちくわ♥	1/2本	1本	1本
ごま油	適量	適量	適量
しょうゆ	少々	少々	少々

■焼きちくわ…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/572Kcal ■蛋白質/18.9g ■脂質/30.8g

ギョウザ

作り方

■ギョウザ

- ①フライパンに油を熱してギョウザを入れ、焼き色がついたら湯をさし、蓋をして蒸し焼きにする。

■しょうがじょうゆいため

- ①きくらげは水で戻す。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③豚肉、もやし、①はいため合わせ、好みに切ったオクラを加えてひといためし、②、④、ごま油を加えて調味する。



- 酢
- ラー油
- 酒
- ごま油



35分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
■ギョウザ			
ギョウザ	16個	24個	32個
酢、しょうゆ、ラー油(各)	適量	適量	適量
■しょうがじょうゆいため			
豚肉(小間)	50g	75g	100g
もやし	100g	150g	200g
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
きくらげ	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
④ しょうゆ、酒(各)	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	小1/3	小1/2	小2/3
ごま油	少々	少々	少々

■ギョウザ…小麦、乳使用