

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

10/16 薄切り肉の重ねステーキ マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
477kcal
たんぱく質
26.7g
脂質
28.6g



プラス
+1
薄切り肉の重ねステーキの
「牛モモ肉」を追加できます。
05 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉	塩コショウ、油 各	180g 少々	270g 少々	360g 少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
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	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

② 薄切り肉の重ねステーキ
①牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!
③フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
④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き、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。
牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。
① マカロニサラダ
①ポウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。
③ 味噌汁
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

10/17 一口カツ ヘルシーサラダ・こんにやくのオランダ煮



エネルギー
556kcal
たんぱく質
25.8g
脂質
30.8g



※「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、
スポーツ選手やダイエット中の人にもピッタリ!
エネルギーを無駄に摂りたくない人にオススメです!!

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く	2枚	3枚	4枚
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	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
	とんかつソース	適宜	適宜	適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにやくのオランダ煮				
こんにやく	塩でもみ水洗い	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 醤油、みりん 各	大2	大3	大4
	酒、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3
	七味	少々	少々	少々

③ 一口カツ
①豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。
② ヘルシーサラダ
①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。
②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。
① こんにやくのオランダ煮
①こんにやくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。
②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

10/18 赤魚の甘酢あんかけ 里芋のそぼろ煮・味噌汁



エネルギー
372kcal
たんぱく質
23.1g
脂質
10.4g



甘酢あんは煮立たせすぎると酢が飛んで
しまいます。酢が強めのほうが好みという
方は酢だけはとろみをつける直前に加え、
とろみがついたらすぐに火からおろすと良
いでしょう。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 赤魚の甘酢あんかけ				
赤魚	塩コショウを振り片栗粉をまぶす	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2	大3	大4
	酒	小1	小1と1/2	小2
枝豆	塩茹でしヤから豆を取り出す	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
① 里芋のそぼろ煮				
鶏挽き肉		40g	60g	80g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
里芋	半分に切る	160g	240g	320g
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
さや豆	茹でてせん切り	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 赤魚の甘酢あんかけ
①鍋に油を中温(170~180度)に熱し、赤魚を揚げる。
②鍋にだし汁と玉葱、人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら、Aを加える。再び煮立ったら枝豆を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
③器に①を置き、②をかける。
① 里芋のそぼろ煮
①鍋にだし汁、生姜(好みで加減する)、鶏挽き肉を入れ、挽き肉がダマにならないようによくほぐしてから里芋、人参を加えて火にかける。
②人参が軟らかくなったら、Aを加えて10分程度煮、更に醤油を加えて煮合わせる。
③器に②を盛り、さや豆を天盛りにする。

10/19 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

40分

【ポイント】『プルコギの調味液』は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使えて便利！調味料の配合を変えて自分好みの黄金比率を試してみよう。

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
鶏肉のプルコギ				
鶏もも肉	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
	酒、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
油	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
蒸しシューマイ		6こ	9こ	12こ
シューマイ	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
わかめとしらすのゴマ油炒め				
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
	醤油	小1	小1と1/2	小2

鶏肉のプルコギ

- ①ボウルにすり胡麻、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。

ポイント 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)加熱すると絞りがやすくなります。

蒸しシューマイ

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

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って加え、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。

10/20 チキンピラフ

かにクリームコロッケ・竹輪とわかめのサラダ

エネルギー 965kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 29.9g

30分

【ポイント】ピラフは鍋炊きでもOK！作り方は③に固形スープ、水を入れて煮る。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加え、混ぜて完成！

油、バター、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
チキンピラフ				
鶏もも肉	2cm角に切る	60g	90g	120g
油、塩 各		少々	少々	少々
ニンニク	} みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
米	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
塩コショウ		少々	少々	少々
固形スープ	水	270cc	405cc	540cc
	バター	大1/2	大2/3	大1
	ケチャップ	大2	大3	大4
	サッと塩茹で	30g	45g	60g
かにクリームコロッケ		4こ	6こ	8こ
油	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
竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
塩		少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切りにしサッと茹でる	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	4g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

チキンピラフ

- ①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。
- ②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。
- ③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。
- ④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。
- ⑤炊き上がった後バター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

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とし色づくまで揚げる。
- ②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。

竹輪とわかめのサラダ

- 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、水気をきいたわかめ、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。

10/21 ベジロール

具沢山カレースープ

エネルギー 410kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 23.8g

30分

【ポイント】先にベジロールの「人参」を茹でて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
ベジロール				
豚もも肉	一口大	200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
A	酒、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
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
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

ベジロール

- ①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
- ②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
- ③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
- ④器に水気をきいた大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

具沢山カレースープ

- ①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

10/22 ス克蘭ブルナポリタン

盛り合わせサラダ・オニオンスープ

エネルギー 708kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.7g

30分

【ポイント】卵に牛乳を少し入れると牛乳の乳脂肪分が溶け出してふんわりと仕上がります。また卵は火の通りがいいのでお好みの焼き加減より少し早目に火を止めましょう。

オリーブオイル、バター、ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、牛乳、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
スクランブルナポリタン				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	輪切り	1こ	1と1/2こ	2こ
A	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
	ケチャップ	90g	135g	180g
マヨネーズ	大1/3	大1/2	大2/3	
	ウスターソース	大1/3	大1/2	大2/3
スパゲティ		160g	240g	320g
卵	塩を入れて置いておく	2こ	3こ	4こ
B	牛乳	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
バター		大1	大1と1/2	大2
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
盛り合わせサラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
サンデ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
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
オニオンスープ				
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープの素		1こ	1と1/2こ	2こ
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

スクランブルナポリタン

- ①鍋に湯(スパゲティ100gに対し1L)を沸かし、塩を入れて沸騰したらスパゲティを加え、7分程度茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を入れて炒め、玉葱が透き通ってきたらピーマンを加えてサッと炒める。
- ③②に①を入れて炒め、バターとAを加え、全体に絡めるように炒めて皿に盛る。
- ④フライパンにバターを入れて火にかけ、半分溶けたら卵を流し入れて箸で大きく混ぜ、半熟位で③のせてパセリを散らす。

盛り合わせサラダ

- ①器に水気をきいたサンデーレタス又はグリーンリーフ、キャベツ、ホールコーン、ロースハムを盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

オニオンスープ

- ①鍋に固形スープと玉葱を入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで調味する。
- ②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

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16日(月) ~ 10月22日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/398Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/21.7g

豚肉のベーコンソテー

作り方

■豚肉のベーコンソテー

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをふる。
- ②フライパンに油を熱して薄切りにしたにんにくをいため、①を焼き、皿に盛る。
- ③②のフライパンに粗く刻んだベーコンを入れ、Bを加えて少し煮、②にかける。
- ④ゆでてザク切りにした青菜とホールコーンは共にいため、Aで調味して③に添える。

■さっぱり豆腐

- ①オクラは熱湯にサッと通して小口切りにする。
- ②水きりした豆腐の上に①、かつお節をのせてしょうゆをかけていただく。



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のベーコンソテー			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
青菜	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
にんにく	少々	少々	少々
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
Bしょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
●さっぱり豆腐			
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
かつお節♥	1P	1P	1P
しょうゆ	少々	少々	少々

■ベーコン…小袋、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/474Kcal ■蛋白質/10.2g ■脂質/44.8g

焼き肉

作り方

■焼き肉

- ①フライパンに油を熱し、牛肉を焼く。
- ②ミニトマトは洗って①に添え、サンチュはお好みで巻いていただく。

■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②サラダ用菜は食べやすい大きさにちぎり、かにかまぼこは手でさく。
- ③よく水きりした①と②を好みのドレッシングであえる。

サンチュは

カロテンなどビタミン類、鉄分などのミネラル分も含まれています。牛肉との相性もバッチリです。



材 料	2人用	3人用	4人用
●焼き肉			
牛肉(味付けカルビ)♥	200g	300g	400g
サンチュ	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	2個	3個	4個
●海藻サラダ			
海藻サラダミックス♥	1P	1P	1P
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

■牛肉(味付けカルビ)…小袋、乳使用
かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用