

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

10/30 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
パセリ	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	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

作り方
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。

10/31 火 ブラウンシチュー ハムと玉子のサラダ・漬物



エネルギー 587kcal
たんぱく質 23.9g
脂質 31.1g



プラス +1 ブラウンシチューの「豚切り落とし肉」を追加できます。
01 豚切り落とし肉 1パック(100g) **190円**

バター、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
① ブラウンシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	140g	210g	280g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	一口大	約200g	約300g	約400g
じゃが芋		40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
人参	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
		60g	90g	120g
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
グリーンピース		10g	15g	20g
② ハムと玉子のサラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
卵	茹でてスライサーで切る	1こ	1と1/2こ	2こ
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	斜め切りし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

作り方
① ブラウンシチュー
① 豚肉に塩コショウを振る。
② 鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
③ ②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
④ 野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを入れて味をなじませ、器に盛る。
② ハムと玉子のサラダ
① 器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、手前にハム、玉子を盛り、お好みのドレッシングで頂く。

11/1 水 さけの味噌マヨオイル焼き きんぴらごぼう・お吸い物



エネルギー 333kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 16.5g



プラス +1 さけの味噌マヨオイル焼きの「銀さけ」を追加できます。
01 銀さけ切身 1切 **165円**

小麦粉、バター、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 さけの味噌マヨオイル焼き				
銀さけ	塩コショウを振る	2切	3切	4切
A	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	味噌	大1/2	大2/3	大1
★人参	せん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① きんぴらごぼう				
ごぼう	ささがきに水にさらす	2/3本	1本	1と1/3本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
A	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、酒 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方
② さけの味噌マヨオイル焼き
① フライパンにバターを熱し、バターが半分溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
② Aと人参を混ぜ合わせておく。
③ アルミホイルを広げて①をのせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。
④ 皿に③をのせてアルミを開いてパセリを散らす。
① きんぴらごぼう
① 鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

11/2 木 とり天

切干大根の煮物・じゃこピー



エネルギー 559kcal
たんぱく質 34.9g
脂質 25.9g

プラス +1 04 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ とり天				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
生薬	すりおろす	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
卵	A { 酒、醤油 各 適量 塩コショウ 適量 溶きほぐす	1こ	大1と1/2	大2
レタス	せん切りにし水にさらす	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
人参	千六本	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	油	少々	少々	少々
	A { だし汁 1と1/2C みりん 大1/2 醤油 大2/3	1と1/2C	2と1/4C	3C
じゃこピー	スライス	10g	15g	20g
しらす干しピーマン	スライス	10g	15g	20g
かつおパック	A { 醤油 1/2P 塩コショウ 少々	1/2P	2/3P	1P

作り方

③ とり天
①ポウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みに加減する)、ニンニクとAを入れて混ぜる。
②別のポウルに卵とBを入れてサックリと混ぜ合わせ、①を加える。
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②をカラリと揚げる。
④器に水気をきったレタスを敷き、③を盛ってミニトマトを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋に油を熱し、切干大根と人参を入れて炒め、油揚げとAを加えて煮含める。
②大根に味が浸みたらさや豆を加え、サッと煮て器に盛る。

② じゃこピー
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて加熱し、ピーマンを加えて炒める。
②火が通ったらかつお節とAを加え、全体に絡めて器に盛る。

11/3 金 肉じゃがカレー風味

ニラ玉・胡瓜の風味和え



エネルギー 708kcal
たんぱく質 20.0g
脂質 48.0g

プラス +1 04 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃがカレー風味				
牛バラスライス肉	一口大	140g	210g	280g
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	少々	少々	少々
カレー粉	小1/2	小1/2	小2/3	小1
	A { 砂糖、みりん、醤油 各 適量	大1	大1と1/2	大2
じゃが芋	大きめの一口大	約300g	約450g	約600g
人参	乱切り	50g	75g	100g
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
③ ニラ玉				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各 適量	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
② 胡瓜の風味和え				
胡瓜	塩をすり込みすりこぎでたく	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
	A { ゴマ油、醤油 各 適量 砂糖 大1/2	小1	小1と1/2	小2
かつおパック	1/2P	2/3P	1P	

作り方

① 肉じゃがカレー風味
①鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。
②蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなってじゃが芋に竹串がスッと通るようになったら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。

③ ニラ玉
①フライパンに油を熱し、ベーコンとニラを炒め、ニラがしんなりしてきたら塩コショウを振り、卵を流し入れて大きく混ぜ、ふんわりと火を通して器に盛る。

② 胡瓜の風味和え
①胡瓜は余分な塩気を洗って落とし、2cm程度に乱切りする。
②①をAで和えて器に盛り、かつお節を散らす。

11/4 土 スタミナ鍋



エネルギー 296kcal
たんぱく質 29.7g
脂質 13.5g

プラス +1 スタミナ鍋の「豚もも肉」を追加できます。
04 豚もも肉 1パック(100g) **190円**

ぼん酢、胡麻だれ等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① スタミナ鍋				
豚もも肉	一口大	200g	300g	400g
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
ニラ	1/2束	2/3束	1束	
人参	型抜き又は短冊切り	40g	60g	80g
白葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
もやし	水	3C	4と1/2C	6C
レモン汁	2P	3P	4P	
	A { 醤油 大2 酢 大1 ぼん酢、胡麻だれ等 お好みで	大2	大3	大4
		大1	大1と1/2	大2

作り方

① スタミナ鍋
①鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉、豆腐、白菜、ニラ、人参、白葱、もやしを加えて煮、再び煮立ったらアクを取ってひと煮し、器に取り分ける。
②Aとレモン汁を混ぜ合わせ(ぼん酢、胡麻だれ等、お好みのたれでも良いです)、たれを作る。
③①を好みのたれにつけて頂く。

11/5 日 白身魚の甘酢あんかけ

大根の炒め煮・豆腐とニラのスープ



エネルギー 311kcal
たんぱく質 21.0g
脂質 8.7g

プラス +1 02 ホキ切身 1切 **155円**

油、ゴマ油、ケチャップ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚の甘酢あんかけ				
ホキ切身	1cm幅の斜め切り	2切	3切	4切
	A { ゴマ油 少々 塩コショウ 適量 片栗粉、油 各 適量	小1	小1と1/2	小2
玉葱	粗みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
ピーマン	1/2こ	2/3こ	1こ	
練り梅	1P	1と1/2P	2P	
	B { 酢、砂糖 各 大2 水 1/3C ケチャップ 大2/3 醤油 小1 片栗粉(湯量の水で溶く) 大1/2	大2	大3	大4
		1/3C	1/2C	2/3C
		大2/3	大1	大1と1/3
		小1	小1と1/2	小2
		大1/2	大2/3	大1
① 大根の炒め煮				
大根	乱切り	1/7本	1/6本	1/5本
人参	40g	60g	80g	
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
	油	少々	少々	少々
	だし汁 1と1/2C 砂糖 大2/3 みりん 大1 醤油 大2	1と1/2C	2と1/4C	3C
		大2/3	大1	大1と1/3
		大1	大1と1/2	大2
		大2	大3	大4
いんげん	3cm幅に切る	10g	15g	20g
② 豆腐とニラのスープ				
絹豆腐	色紙切り	小2/3丁	小1丁	2/3丁
ニラ	3cm幅のザク切り	1/8束	1/6束	1/4束
中華味<顆粒>	水	小2	小3	小4
	塩コショウ	2C	3C	4C
	醤油	少々	少々	少々
		小1	小1と1/2	小2

作り方

③ 白身魚の甘酢あんかけ
①ホキはAを絡める。
②鍋に油を中温(170度)に熱し、①のホキの余分な水気を取り、片栗粉をまぶして中に火が通るまで揚げる。
③練り梅をBと混ぜ合わせておく。
④フライパンに油を熱し、玉葱とピーマンを入れて中火で炒め、③を加える。
⑤煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
⑥器に②を盛り、⑤の甘酢あんをかける。

① 大根の炒め煮
①鍋に油を熱し、大根、人参、しめじを入れて炒め合わせ、だし汁を加えて煮る。
②具材が軟らかくなったら、砂糖、みりん、醤油の順に加え、弱火で煮含め、いんげんを加えてサッと煮、器に盛る。

② 豆腐とニラのスープ
①鍋に水と中華味を入れて加熱し、豆腐とニラを加えて沸騰したら火を止め、塩コショウと醤油で調味し、椀に注ぐ。

【★材の材料】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30日(月) ~ 11月5日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

豚肉ときのこのこのとろみ煮

作り方

■豚肉ときのこのこのとろみ煮

- しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- 油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせて④を入れて煮る。
- ②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

■大根サラダ

- サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ①を盛り合わせる。

お直しメモ
●酒
●こしょう
●かたくり粉
●ドレッシング

35分
11:45

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのこのとろみ煮			
豚肉(小籠)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
④ 酒	大1 1/2	大2強	大3
水	2/3C	1C	1 1/3C
塩	小1/2	少々	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量
●大根サラダ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー

牛肉のオイスターソース炒め



■熱量/347kcal ■蛋白質/19g ■脂質/20g

作り方

■牛肉のオイスターソース炒め

- 牛肉は食べ良く切る。
- 玉ネギはクシ形切り、キャベツはザク切りにする。
- 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、オイスター風ソース適量を加えて絡める。

■シルバーサラダ

- 春雨は茹でて水にとり、ザク切りにする。
- きゅうりはせん切りにする。
- ①・②を④で和えて器に盛り、小玉トマトを添える。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉のオイスターソース炒め			
牛もも肉(スライス)	160g	240g	320g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
キャベツ	180~200g	230~250g	230~250g
オイスター風ソース	1P	2P	2P
サラダ油	大1/2	大1	大1 1/2
■シルバーサラダ			
きゅうり	1本	1本	2本
小玉トマト	4ヶ	6ヶ	8ヶ
緑豆春雨(20g)	1P	1P	2P
緑豆春雨(10g)	—	1P	—
④ マヨネーズ	適量	適量	適量
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
■オイスター風ソース…小変更使用			