

# とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

**T-POINT**  
貯まる! 使える!

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

## 11/6 月 牛肉のロールカツ

南瓜の煮物・味噌汁



エネルギー  
532kcal  
たんぱく質  
29.2g  
脂質  
23.3g



プラス  
+1  
牛肉のロールカツの「牛モモ肉」を  
追加できます。  
**02 牛モモ肉**  
1パック(100g) **238円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
棒チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
	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
	A { ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	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
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 牛肉のロールカツ  
①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。  
②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。  
③鍋に油を170度に熱し、②をこんがり揚げ揚げる。  
④皿に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

① 南瓜の煮物  
①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

## 11/7 火 豚ロースソテーおろしソース

炒飯・中華スープ



エネルギー  
666kcal  
たんぱく質  
27.3g  
脂質  
19.0g



プラス  
+1  
豚ロースソテーおろしソースの  
「豚肩ロース肉」を追加できます。  
**04 豚肩ロース肉**  
1パック(100g) **190円**

ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 豚ロースソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウを振る	120g	180g	240g
キャベツ	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
大根	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
② 炒飯				
むぎえび		50g	75g	100g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参		40g	60g	80g
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
鶏がらスープ<顆粒>	醤油	小1	小1と1/2	小2
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
葱	小口切り	1本	1と1/2本	2本
	塩コショウ	少々	少々	少々
⑤ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 豚ロースソテーおろしソース  
①豚肉は油を熱したフライパンで両面を焼く。  
②皿に水気をきったキャベツと①を盛り付ける。大根、醤油、ぼん酢を混ぜ合わせて豚肉にのせ、ミニトマトを添える。

② 炒飯  
①卵は油をひいたフライパンで大きめの炒り玉子にし、一旦取り出す。  
②フライパンに油を足して玉葱、人参、むぎえびを入れて炒める。ご飯を加えて切るように炒め、鶏がらスープと醤油で調味する。  
③①の卵をフライパンに戻し、葱を入れて大きく混ぜ、塩コショウで味を調える。  
④器に③を盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

## 11/8 水 鶏肉のケチャップ煮

コールスローサラダ・コンソメスープ



エネルギー  
550kcal  
たんぱく質  
24.9g  
脂質  
32.9g



プラス  
+1  
鶏肉のケチャップ煮の「鶏モモ肉」を  
追加できます。  
**01 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、ケチャップ、ウスターソース、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 鶏肉のケチャップ煮				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウをする	240g	360g	480g
ニンニク	半分は切り包丁の背で潰す	少々	少々	少々
	塩コショウ、オリーブオイル 各	適宜	適宜	適宜
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	A { ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	大1	大1と1/2	大2
	砂糖、醤油 各	小1/2	小2/3	小1
	水	1C	1と1/2C	2C
★固形スープ				
ローリエ		1/2こ	2/3こ	1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枚	1枚
★パセリ		1枚	1と1/2枚	2枚
① コールスローサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	大きめのみじん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
ホールコーン		40g	60g	80g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
じゃが芋	いちちょう切り	約100g	約150g	約200g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
★固形スープ				
	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	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

③ 鶏肉のケチャップ煮  
①鶏肉に小麦粉を振っておく。  
②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱して香りが出てきたらニンニクを取り出す。鶏肉の皮目を下にして強火で焼き、裏面も焼き目がつくまで焼き、玉葱を加えてサツと炒める。  
③②にAと固形スープ、ローリエを入れて強火にかけ、アクが出たら取り除き、弱火にして煮込む。  
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を盛ってパセリを散らす。

① コールスローサラダ  
①キャベツ、人参、コーンを茹でて水気をきる。  
②ボウルに①とロースハムを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ  
①鍋に固形スープと水、じゃが芋、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、塩コショウで調味する。  
②器に①を盛り、パセリを散らす。

11/9 木 **かれのい磯唐揚げ**  
春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー  
331kcal  
たんぱく質  
22.3g  
脂質  
17.5g



プラス+1  
かれのい磯唐揚げの「かれのい」を  
追加できます。  
03 切かれい  
1切 **135円**

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑤ かれのい磯唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ 塩コショウを振る 塩コショウ	2切	3切	4切
青のり	片栗粉、油 各	少々	少々	少々
ピーマン	縦に4等分にする	1こ	1と1/2こ	2こ
① 春雨サラダ				
春雨	はさみで半分に切り筋でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通してザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

作り方
⑤ かれのい磯唐揚げ
①ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。
②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれのいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ、かれのいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。
③器に②を盛る。
① 春雨サラダ
①ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② 胡瓜の中華炒め
①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

11/10 金 **麻婆豆腐**  
春巻き・中華スープ



エネルギー  
526kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
31.3g



～大人の麻婆豆腐～  
仕上げに辛味をプラスして、大人用に・・・  
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD! お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みに加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4こ	6こ	8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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
① 麻婆豆腐
①フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)を香り立つまで炒める。
②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。
③②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。
② 春巻き
①春巻きは油で色よく揚げる。
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き、①を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

11/11 土 **炊き込みご飯**  
コロッケ・サラダ・すまし汁



エネルギー  
654kcal  
たんぱく質  
18.0g  
脂質  
15.0g



炊き込みご飯は炊く時に具を入れて炊き込んで作る米料理ですが、五目ご飯や五目飯とも言い、関西では加菜ご飯やかやく飯とも言います。またご飯が炊き上がった段階で食材を混ぜ込むご飯を混ぜご飯とも言います。

ウスターソース、油、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 炊き込みご飯				
鶏ムネ肉	一口大	40g	60g	80g
油揚げ	油切りして短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
★人参	せん切り	20g	30g	40g
米	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	A 塩	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
③ コロッケ				
コロッケ		2こ	3こ	4こ
	油、ウスターソース 各	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	1/2枚	2/3枚	1枚
② 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	せん切りして水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
④ すまし汁				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方
① 炊き込みご飯
①炊飯器に米、鶏肉、油揚げ、しめじ、人参、Aを入れて炊く。
②炊き上がった後10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
③ コロッケ
①鍋に油を熱し、コロッケを入れてこんがり揚げ。
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き、①を切って盛り、ウスターソース等をかけて頂く。
② サラダ
①器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、ロースハムを散らし、お好みのドレッシングをかけて頂く。

11/12 日 **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



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
② たちうおの西京焼き				
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
① 大根の酢物				
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
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
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器に水気をきっ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ボウル等に①、Aと白胡麻を入れ、混ぜ合わせて器に盛る。

# 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。

11月6日(月) ~ 11月12日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/372Kcal ■蛋白質/24.3g ■脂質/24.0g

### 鶏肉の南蛮漬け

#### 作り方

#### ■鶏肉の南蛮漬け

①フライパンに油を熱し、焦げないように肉を焼く。

#### ■きのこもやしの中華あえ

- ①きのこ類は根元を切り落とし、小房に分ける。
- ②さやいんげんは熱湯でサッとゆで、かにかまぼこは手でさく。
- ③もやし、①をゆでて②と合わせ④で調味する。

#### えのきだけ

見かけは頼りなさそうですが…  
ビタミンDのもとになるエルゴステロールが豊富!  
脂質の代謝を促進するビタミンB2も多い!  
高脂血症、動脈硬化の予防に効果あり!  
などなど…

所要時間  
35分

●ごま油  
●酢

#### 材料

材料	2人用	3人用	4人用
<b>■鶏肉の南蛮漬け</b>			
鶏肉(もも)南蛮漬け♥	240g	360g	480g
<b>■きのこもやしの中華あえ</b>			
しめじ	1/2P	1P	大1P
えのき茸	1/2P	1P	1P
もやし	100g	150g	200g
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
④ 練りからし	少々	少々	少々
④ しょうゆ、ごま油(各)	大1	大1 1/2	大2
酢	小1	小1 1/2	小2

■鶏肉(もも)南蛮漬け…小麦使用  
かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/321Kcal ■蛋白質/27.8g ■脂質/15.3g

### 豚肉のねぎしょうゆだれ

#### 作り方

#### ■豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①青菜はザク切りにする。たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかし④を加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①のたまねぎを散らして、⑤をかける。

#### ■麩の卵とじ

- ①麩と干しいたけは戻し、水けをきっておく。
- ②青ねぎは斜め切りにする。
- ③なべに⑥、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。

●酒  
●酢  
●みりん

30分

材料	2人用	3人用	4人用
<b>■豚肉のねぎしょうゆだれ</b>			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	160g	240g	320g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
④ 酒、塩(各)	少々	少々	少々
⑥ 酢	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
<b>■麩の卵とじ</b>			
麩♥	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	2個	3個
干しいたけ♥	2枚	3枚	4枚
⑥ だし汁	1/2C	3/4C	1C
⑥ 砂糖	小1/2	小3/4	小1
⑥ しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
⑥ みりん	大1/2	大3/4	大1

■麩…小麦使用