

# 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 ショクサイ

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

**11/13 月 さばの煮付け**  
ほうれん草のソテー・味噌汁

エネルギー 417kcal  
たんぱく質 18.6g  
脂質 27.3g

プラス  
+1 さばの煮付けの「生さば」を追加できます。

04 生さば切身 1切 **165円**

バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
生さば	薄くスライス	2切 少々	3切 少々	4切 少々
生姜	みりん、砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	A 醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	水	1/2C	3/4C	1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

**② さばの煮付け**  
① 鍋にAを煮立てて生姜(好みに加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。  
② 時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

**① ほうれん草のソテー**  
① フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

**11/14 火 鶏肉の照り焼き**  
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

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。  
鶏肉は漬けたれに15分位漬け込むのがベスト!皮目から焼くことで、皮と身の間にある脂肪が溶け出し、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
	酒	大1	大1と1/2	大2
	A 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンソーフ	手でちぎり水にさらす	1/2枚	2/3枚	1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
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
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

**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ソーフを添え、手前に②を置く。

**① ツナポテトサラダ**  
① ジャが芋は血にのせてラップをかけ、レンジで加熱し、竹串がスーッと通ったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。  
② ボウルに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。

**11/15 水 豚のたれ漬け焼肉**  
せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ

エネルギー 344kcal  
たんぱく質 26.3g  
脂質 15.9g

豚のたれ漬け焼肉の「豚もも味付肉」を追加できます。

01 豚もも味付肉 1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉				
豚もも味付肉	食べやすい大きさに切る	220g	330g	440g
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 せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	} せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A [ だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
固形スープ		1C	1と1/2C	2C
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

**③ 豚のたれ漬け焼肉**  
① 豚もも味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

**① せん切り野菜の胡麻かけ**  
① 大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。  
② ①と甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。  
③ ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

**ポイント** せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

**② 春雨といんげんのスープ**  
① 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

## 11/16 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



プラス  
+1  
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」を追加できます。  
02 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 片栗粉 油	180g 適宜 少々	270g 適宜 少々	360g 適宜 少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
豆腐 グリーンピース	だし汁 A(酒、醤油、味噌、醤油 各 大きめの角切り サッと茹でる)	3/4C 大2 1丁 10g	1C強 大3 1と小1丁 15g	1と1/2C 大4 2丁 20g
① 春雨サラダ ロースハム 胡瓜	半分に切りせん切り せん切りにし塩もみ 塩	1枚 小1/2本 少々	1と1/2枚 小2/3本 少々	2枚 小1本 少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り マヨネーズ 塩コショウ	30g 適宜 少々	45g 適宜 少々	60g 適宜 少々
③ 中華スープ 生わかめ 中華スープの素<顆粒>	水で戻しザク切り 水 醤油 塩コショウ	10g 小2 2C 少々	10g 小3 3C 少々	15g 小4 4C 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。  
②①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。

## 11/17 手羽先入りおでん



エネルギー  
325kcal  
たんぱく質  
23.1g  
脂質  
17.9g



プラス  
+1  
手羽先入りおでんの「鶏手羽先」を追加できます。  
01 鶏手羽先  
1パック(2本) **160円**

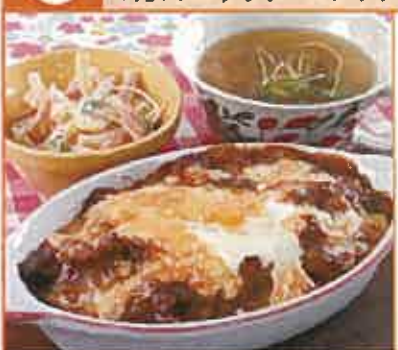
練り辛子(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 手羽先入りおでん 鶏手羽先 大根	皮をフォーク等で刺す 3〜4cm厚さの輪切り にし面取りをする 塩もみし水洗い後 三角形に切る	2本 1/7本	3本 1/6本	4本 1/5本
こんにゃく	塩 熱湯にサッとくぐらせ 食べやすい大きさに切る	少々	少々	少々
厚揚げ	茹でて殻をむく	1枚	1と1/2枚	2枚
卵 竹輪	食べやすい大きさに切る	2こ 2本	3こ 3本	4こ 4本
A	だし汁 酒、醤油 各 みりん、砂糖 各 塩 練り辛子	3C 大2/3 大1/2 小1/2 少々	4と1/2C 大1 大2/3 小2/3 少々	6C 大1と1/3 大1 小1 少々

**作り方**

① 手羽先入りおでん  
①大根は片面に十文字の切り目を厚みの半分位まで入れ、下茹でする。  
②こんにゃくは熱湯で3〜5分間茹でてアク抜きをする。  
③大きな鍋にAを合わせ、①②と他の材料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして約1時間煮込む。  
④玉子は半分に切り、器に具材を盛り合わせてお好みで練り辛子をつけて頂く。

## 11/18 ビーフ焼きカレー マカロニサラダ・コンソメスープ



エネルギー  
1004kcal  
たんぱく質  
27.4g  
脂質  
46.2g



① カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいに♪玉子を混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン<赤>、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
① ビーフ焼きカレー 牛バラスライス	一口大 クッキングワイン<赤> 油	80g 大1 少々	120g 大1と1/2 少々	160g 大2 少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
カレールウ<甘口>	水	40g 小1	60g 小1と1/2	80g 小2
A	ウスターソース ケチャップ	大1 480g	大1と1/2 720g	大2 960g
卵 シュレットチーズ		2こ 30g	3こ 45g	4こ 60g
② マカロニサラダ マカロニ ロースハム 人参 ★貝割れ	10分程度茹でて冷ます せん切り 根元を落とし半分に切り水にさらす マヨネーズ 塩コショウ	40g 1枚 20g 1/8P 大2 少々	60g 1と1/2枚 30g 1/6P 大3 少々	80g 2枚 40g 1/4P 大4 少々
③ コンソメスープ 大根 かにかまぼこ 固形スープ	せん切り 手で裂く 水 塩コショウ	少々 1本 1こ 2C 少々	少々 1と1/2本 1と1/2こ 3C 少々	少々 2本 2こ 4C 少々
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P

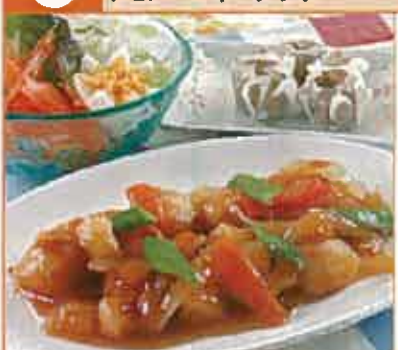
**作り方**

① ビーフ焼きカレー  
①フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。  
②①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールウを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調え、少し煮て火を止める。  
③グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とす。卵の上にかぶせるようにチーズをかける。  
④オーブンを300度で予熱し、卵が半熱になるまで6分程度焼く。  
※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけください。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② マカロニサラダ  
①ボウルにマカロニ、ロースハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ コンソメスープ  
①鍋に水と固形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。  
②器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

## 11/19 赤魚の野菜あん煮 シューマイ・サラダ



エネルギー  
447kcal  
たんぱく質  
24.4g  
脂質  
23.8g



プラス  
+1  
赤魚の野菜あん煮の「赤魚角切り」を追加できます。  
03 赤魚角切り  
1パック(100g) **228円**

片栗粉、ぼん酢、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 赤魚の野菜あん煮 赤魚角切り	塩コショウ 酒 醤油 片栗粉、油 各	160g 少々 大1 大1/3 適宜	240g 少々 大1と1/2 大1/2 適宜	320g 少々 大2 大2/3 適宜
玉葱 ★人参	スライス せん切り	1/2こ 20g	2/3こ 30g	1こ 40g
A	だし汁 砂糖、醤油、酢 各 片栗粉(同量の水で溶く)	1C 大1 大1	1と1/2C 大1と1/2 大1と1/2	2C 大2 大2
ざや豆	斜め切り	10g	15g	20g
② シューマイ シューマイ	ぼん酢	6こ 適宜	9こ 適宜	12こ 適宜
③ サラダ キャベツ ★人参 卵 サニーレタス又はグリーンリーフ	せん切りにし水にさらす 茹でて玉子を作る 手でちぎり水にさらす ドレッシング	1/8玉 20g 1こ 1/2枚	1/7玉 30g 1と1/2こ 2/3枚	1/6玉 40g 2こ 1枚 適宜

**作り方**

① 赤魚の野菜あん煮  
①赤魚にAを振り混ぜて下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げろ。  
②フライパンに油を熱し、玉葱、人参を入れて炒め、Bを加えて煮、ひと煮立ちしたら①を加えて絡める。  
③②に水溶性片栗粉を回し入れてとろみをつけ、さや豆を加えてサッと煮、皿に盛る。

② シューマイ  
①シューマイは蒸し器又はレンジ等で蒸して器に盛り、ぼん酢等で頂く。

③ サラダ  
①玉子は好みの形に飾り切りする。  
②器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盛り、人参を散らして①を添え、お好みのドレッシングをかけて頂く。

# 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13日(月) ~ 11月19日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー

### 豚肉のカリカリ揚げ



■熱量/373kcal ■蛋白質/25g ■脂質/21g

#### 作り方

##### ■豚肉のカリカリ揚げ

- ①豚肉は食べ良く切り、④を絡める。
- ②万能ネギは小口切り、白ゴマは粗く刻む。
- ③①を1枚ずつ広げ、片栗粉をまぶす。
- ④揚げ油を熱し、豚肉を広げて入れて揚げる。
- ⑤器に④を盛り、②をふって③をかける。

##### ■たけのことインゲンの土佐煮

- ①インゲンはヘタを取り、塩を加えた熱湯で茹でて水にとって水けをきって半分に切る。
- ②たけのこは乱切りにし、水洗いする。
- ③鍋に①-②を入れて落とし蓋をして約5分煮る。  
①を加えて同様に約3分煮る。
- ④みりんを加えて鍋を揺すりながら煮からめ、汁けがほとんどなくなったら火を止める。
- ⑤最後に花かつおを加えてザッとまぶし、器に盛る。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉のカリカリ揚げ			
豚もも肉(スライス)	200g	300g	400g
万能ネギ(又は小ネギ)	1~2本	1~2本	2~4本
白炒りゴマ	1P	1P	1P
酒	大2	大3	大4
④ 揚げ油	大1	大1½	大2
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
⑤ 酢	大3	大4½	大6
醤油	大1½	大2¼	大3

材 料	2人用	3人用	4人用
■たけのことインゲンの土佐煮			
インゲン	60g	90g	120g
(茹) たけのこ	100g	150g	150g
花かつお(3g)	1P	1P	1P
塩	少々	少々	少々
だし汁	½C	¾C	1C
酒	大1	大1½	大2
③ 醤油	小1	大½	大¾
塩	少々	少々	少々
みりん	大½	大¾	大1

## (F2)メニュー



■熱量/510kcal ■蛋白質/27.2g ■脂質/34.1g

### 鶏肉のマヨ焼き

#### 作り方

##### ■鶏肉のマヨ焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、④で下味をつける。
- ②たまねぎ、にらはみじん切りにする。
- ③②、⑥を混ぜ合わせておく。
- ④①をフライパンで両面焼き、皮目の方に③を塗ってオーブン又はオーブントースターでこんがり焼く。

##### ■豆腐サラダ

- ①豆腐は水けをきり、食べやすく切る。
- ②海藻サラダミックスは水で戻す。
- ③①、②、サラダ用菜を盛り合わせ、白すりごま、⑤を混ぜ合わせてかける。

30分  
●みりん ●こしょう  
●マヨネーズ ●酢  
●七味とうがらし  
●酒

材 料	2人用	3人用	4人用
■鶏肉のマヨ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
たまねぎ	小1個	1個	1個
にら	適量	適量	適量
④ 酒、しょうゆ(各)	大1	大1½	大2
⑤ みりん	大1½	大2¼	大3
⑥ マヨネーズ	適量	適量	適量
⑦ 七味とうがらし	適量	適量	適量
■豆腐サラダ			
豆腐	½丁	1丁	1丁
サラダ用菜	適量	適量	適量
海藻サラダミックス	適量	適量	適量
白すりごま	少々	少々	少々
⑤ サラダ油、酢(各)	大1	大1½	大2
しょうゆ	小1	小1½	小2
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々