

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

11/27 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー 343kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 14.6g



プラス +1 牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。
01 牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け 1パック(110g) **200円**

胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、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
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け	油	220g 少々	330g 少々	440g 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
① 胡瓜の胡麻酢和え				
胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
竹輪	縦半分に斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	A { 酢 大1 大1と1/2 大2 砂糖 大1/2 大2/3 大1 醤油 小1/2 小2/3 小1			
白胡麻		2g	2g	3g
② 中華スープ				
春雨<20g>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P	2/3P	1P
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	A { 水 2C 3C 4C			
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	A { 醤油 小1/2 小2/3 小1 塩コショウ 少々 少々 少々			
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉
①牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の胡麻酢和え
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ポウル等にA、①、水気をきった人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。

② 中華スープ
①春雨は水気をきっておく。
②鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯が無くなったらかめを加え、Aで調味する。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

11/28 おろしハンバーグ



エネルギー 418kcal
たんぱく質 12.3g
脂質 27.2g



プラス +1 おろしハンバーグの「ハンバーグ」を追加できます。
02 ハンバーグ 1こ **145円**

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 おろしハンバーグ				
ハンバーグ	油	2こ 少々	3こ 少々	4こ 少々
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	1/7本	1/6本	1/5本
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	醤油	大1	大1と1/2	大2
① ごぼうサラダ				
ごぼう	} せん切り	1/3本	1/2本	2/3本
人参		40g	60g	80g
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	マヨネーズ 適宜			
	塩コショウ 少々			
② トマトと玉子のスープ				
トマト	湯むきし好みの大きさに切る	小2/3こ	小1こ	1こ
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 水 2C 3C 4C 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

③ おろしハンバーグ
①大根と葱を混ぜ合わせる。
②油を熱したフライパンにハンバーグを入れ、両面をしっかりと焼く。
③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、②を置いて①のをせ、醤油をかけて頂く。

① ごぼうサラダ
①ごぼう、人参はそれぞれ茹でて水気をきる。
②①とすり胡麻、マヨネーズを混ぜ合わせて和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

② トマトと玉子のスープ
①鍋に水と固形スープ、トマトを入れて煮立て、塩コショウで味を調え、卵を流し入れてふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぐ。

11/29 鶏肉のパリパリ焼き



エネルギー 524kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 35.3g



鶏肉をオリーブオイルと酒に漬けて焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
	A { 酒、オリーブオイル 各 大1 大1と1/2 大2 塩コショウ 少々 少々 少々			
ホールコーン	塩、バター 各	40g 少々	60g 少々	80g 少々
★パセリ		2P	3P	4P
タルタルソース				
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁 2/3C 1C強 1と1/2C			
	A { 砂糖 大1 大1と1/2 大2 みりん 大1/3 大1/2 大2/3 醤油 大1と1/2 大2と1/4 大3			
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参		40g	60g	80g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 水 2C 3C 4C 塩、塩コショウ 各 少々 少々 少々			
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

③ 鶏肉のパリパリ焼き
①鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
②グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
③鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。
④②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

① 切り昆布の煮物
①鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

② マカロニと野菜のスープ
①鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

11/30 木 沖ぶりの照り焼き
豆腐のステーキ・かやくご飯



エネルギー 925kcal
たんぱく質 32.8g
脂質 18.4g

プラス 沖ぶりの照り焼きの「沖ぶりのみりん漬け」を追加できます。

01 沖ぶりのみりん漬け 185円
1切

最初に豆腐のステーキの「豆腐」の水気をきっておくと、更に段取り良く調理できます。

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 沖ぶりの照り焼き	沖ぶりのみりん漬け サニーレタス又はグリーンリーフ	2切 1枚	3切 1と1/2枚	4切 2枚
② 豆腐のステーキ	豆腐 重石等で水気をきり等分に切る 小麦粉 油	1/2丁 適宜 少々	2/3丁 適宜 少々	1丁 適宜 少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
かつおパック	葱	1/2P 1/2本	2/3P 2/3本	1P 1本
① かやくご飯	油揚げ ごぼう 人参 米	細切り ささがきにし水にさらす 細切り 洗ってザルに上げる	1/2枚 1/4本 40g 2合	2/3枚 1/3本 60g 3合
	A 酒、みりん、醤油、みりん、塩、だし汁	大2/3 大1と1/3	大1 大2	大1と1/3 大2と2/3
		大1と1/2 小1/3 2と1/3C	大2と1/4 小1/2 3と1/2C	大3 小2/3 4と2/3C

③ 沖ぶりの照り焼き
①沖ぶりのみりん漬けは焼き網等で焼く。
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を盛り付ける。

② 豆腐のステーキ
①豆腐に小麦粉をまぶす。
②フライパンに油を熱して①を入れ、両面にこんがり焼き色をつけて中までよく火を通し、ニンニクとAを加えて全体に味を絡ませる。
③器に②を盛り付け、かつお節、葱を散らす。

① かやくご飯
①炊飯器に米、油揚げ、ごぼう、人参、Aを入れて炊き、炊き上がった後、ひと混ぜして器に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

12/1 金 ボリューム豚汁
焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー 441kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 17.1g

プラス 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。

03 焼き鳥モモ串 105円
1パック(2本)

七味(お好みで)、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 ボリューム豚汁	豚切り落とし肉 大根 人参 里芋 油揚げ	一口大 少々 40g 100g 1/2枚	60g 少々 60g 150g 2/3枚	80g 少々 80g 200g 1枚
	こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚 少々	1/3枚 少々
		塩 油 だし汁 味噌	少々 少々 3C 大3と1/3	少々 少々 4と1/2C 大5 大6と2/3
うどん玉	葱	1玉 1/2本	1と1/2玉 2/3本	2玉 1本
③ 焼き鳥	焼き鳥モモ串	4本	6本	8本
① はりはりサラダ	かにかまぼこ 水菜 生わかめ	ほぐす ザク切りにし水にさらす 水で戻しザク切り	1本 1/4束 10g	1と1/2本 1/3束 10g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

② ボリューム豚汁
①鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。
②碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

③ 焼き鳥
①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

① はりはりサラダ
①器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

12/2 土 豚肉の生姜焼き丼
コールスローサラダ明太子風味・味噌汁



エネルギー 728kcal
たんぱく質 30.3g
脂質 20.0g

先に「豚肉の生姜焼き丼」の「豚肉」を漬けておくと、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
② 豚肉の生姜焼き丼	豚モモ肉 生姜	180g 少々	270g 少々	360g 少々
	A 醤油、みりん、酒	大1と1/2 大1 大1	大2と1/4 大1と1/2 大1と1/2	大3 大2 大2
玉葱	★人参	スライス 短冊切り	1/2こ 20g	2/3こ 30g
ピーマン	スライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油、塩コショウ	各 480g	各 720g	各 960g
① コールスローサラダ明太子風味	ロースハム キャベツ ★人参 ホールコーン 明太子ドレッシング	1cm位の角切り 大きめのみじん切り 20g 塩茹でする 1P	1と1/2枚 1/7玉 30g 30g 1と1/2P	2枚 1/6玉 40g 40g 2P
	塩、塩コショウ	各 少々	各 少々	各 少々
③ 味噌汁	即席生味噌汁	2P	3P	4P

② 豚肉の生姜焼き丼
①パット等にAと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む(10分程度)。
②フライパンに油を熱し、玉葱、人参を入れて炒める。火が通ったらピーマンを加え、塩コショウを振ってサッと炒め、一旦取り出す。
③②のフライパンに油を足して熱し、①の両面を焼く。
④器にご飯を盛り、②と③のをのせる。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① コールスローサラダ明太子風味
①ボウルにロースハム、キャベツ、人参、水気をきったコーンを入れて明太子ドレッシングで和え、塩コショウで調味する。
②器に①を盛る。

12/3 日 みぞれスタミナ鍋
南瓜の甘煮



エネルギー 422kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 13.3g

プラス みぞれスタミナ鍋の「豚モモ薄切り肉」を追加できます。

05 豚モモ薄切り肉 190円
1パック(100g)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② みぞれスタミナ鍋	豚モモ薄切り肉 豆腐 白葱 白菜 ニラ	食べやすく切る 一口大 斜め切り ザク切り	140g 1/2丁 2/3本 1/7株 1/3束	210g 1丁 1本 1/6株 1/2束
	固形スープ	1こ	1と1/2こ	2こ
ニンニク	スライス	少々	少々	少々
	水 味噌	3C 大2	4と1/2C 大3	6C 大4
大根	すりおろす	1/6本	1/5本	1/4本
赤唐辛子	種を取り小口切り	1本	1本	1本
① 南瓜の甘煮	南瓜	3cm角に切り面取り	約200g	約300g
	A だし汁、砂糖、醤油、みりん	3/4C 大1 大1と1/2 大1/2	1C強 大1と1/2 大2と1/4 大2/3	1と1/2C 大2 大3 大1

② みぞれスタミナ鍋
①鍋に水と固形スープ、ニンニク、味噌を煮立て、豚肉、豆腐、白葱、白菜、ニラを加えて煮、大根の水気を絞ってから加え、最後に赤唐辛子(好みで加減する)を加えて煮、火が通ったら頂く。

① 南瓜の甘煮
①鍋にAを煮立て、南瓜を加えて弱火で煮詰め、器に盛る。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくと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27日(月) ~ 12月3日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

とんかつ



■熱量/571kcal ■蛋白質/23g ■脂質/40g

作り方

とんかつ

- ①豚肉は筋切りし、塩・コショウして小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③揚げ油を熱し、①をカリッと揚げる。
- ④皿に③を盛り、②・小玉トマトを添えてお好みでソースをかける。

がんと大根の煮物

- ①大根は乱切りにする。
- ②京風がんもは熱湯をかけて油抜きし、半分に切る。
- ③インゲンはヘタを取り、塩を加えて茹でて4cmくらいに切る。
- ④鍋に①・だし汁を入れて火にかけ、大根が柔らかくなったら(A)を加えて5分くらい煮、②を加えて煮含める。
- ⑤器に④を盛り、③を添える。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
とんかつ			
豚ロース肉(80g)	2枚	3枚	4枚
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
小玉トマト	2ヶ	3ヶ	4ヶ
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	各適量	各適量
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量

がんと大根の煮物

材 料	2人用	3人用	4人用
京風がんも(25g)	2ヶ	3ヶ	4ヶ
大根	220~250g	270~300g	370~400g
インゲン	2本	3本	4本
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	1/2C	3/4C
酒・醤油	各大1	各大1 1/2	各大2
(A) みりん	大1/2	大1	大1 1/2
砂糖	小1	大1/2	大2/3

■京風がんも…小麦使用

(F2)メニュー

炒りどり



■熱量/511Kcal ■蛋白質/25g ■脂質/28g

作り方

炒りどり

- ①とり肉はひと口大に切る。
- ②里芋は食べ良く切り、塩もみしてぬめりを取って水洗いする。
- ③ゴボウ・人参は乱切りにする。
- ④コンニャクはサッと茹でてフォークで刺してスプーンでちぎる。
- ⑤キヌサヤは筋を取り、塩を加えた熱湯で茹でて斜め半分に切る。
- ⑥鍋にゴマ油を熱し、①を入れて強火で炒めて表面にこんがり焼き色をつける。
- ⑦⑥の鍋に②・③・④を加えて炒め合わせ全体に油が回ったら酒をふり、だし汁を加える。
- ⑧煮立ったらアクを取り、(A)を加えて煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮る。
- ⑨器に⑧を盛り、⑤を添える。

厚焼き玉子

- ①ボウルに卵を割り入れ、白身をきるように混ぜ合わせ、⑥を加えて静かに混ぜ合わせる。
- ②卵焼き器にサラダ油をなじませ、①の卵液4量を流し入れて手前から巻く。サラダ油を薄く塗り、残りの卵液3量を流し入れて向こうから手前に巻く。残りの卵液も同様に焼く。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
炒りどり			
とりもも正肉	120g	180g	240g
里芋	130~150g	220~250g	270~300g
ゴボウ	80g	120g	160g
人参	中1本	中1本	中1本
キヌサヤエンドウ	4枚	6枚	8枚
コンニャク	1P	1P	1P
塩	少々	少々	少々
ゴマ油	大1/2	大3/4	大1
酒	大2	大3	大4
だし汁	1C	1 1/2C	2C
醤油・みりん	各大1	各大1 1/2	各大2
(A) 砂糖	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々

厚焼き玉子

卵	2人用	3人用	4人用
だし汁	4ヶ	6ヶ	8ヶ
酒・砂糖	1/2C	1/2C	1/2C
塩・醤油	各1/2	各3/4	各1
サラダ油	各少々	各1/4	各1/2
サラダ油(塗り用)	大1	大1 1/2	大2
適量	適量	適量	適量