

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!



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

12/18 豚バラ肉の塩だれ焼肉

くずし豆腐の香味和え・南瓜の揚げ浸し



エネルギー 621kcal
たんぱく質 21.6g
脂質 46.5g



豚バラ肉の塩だれ焼肉の「豚バラ塩だれ焼肉用」を追加できます。
02 豚バラ塩だれ焼肉用 1パック(100g) **195円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉				
豚バラ塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② くずし豆腐の香味和え				
絹豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁
トマト	一口大	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
大葉	せん切りにし水にさらす	2枚	3枚	4枚
A	ゴマ油、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	酢	小1	小1と1/2	小2
① 南瓜の揚げ浸し				
南瓜	5mm幅にスライス	約140g	約210g	約280g
	油	適宜	適宜	適宜
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
		1/2P	2/3P	1P
かつおパック				

③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

塩だれ焼肉は網焼きにしてもGood!!

② くずし豆腐の香味和え
①ボウルにAを混ぜ合わせておく。
②ボウルにスプーンでけずった豆腐、トマト、水気をきった大葉を入れ、混ぜ合わせて器に盛り、①をかけて頂く。

① 南瓜の揚げ浸し
①鍋にAを煮立てる。
②鍋に油を中温(170度)に熱し、南瓜をカラリと素揚げにし、器に盛って①をかけ、かつお節を散らす。

12/19 鶏マヨポン

ハムとキャベツのソテー・味噌汁



エネルギー 538kcal
たんぱく質 26.8g
脂質 34.8g



鶏肉の下処理で身の部分にある黄色の脂は鶏肉の臭みの原因になるので取り除きましょう! 鶏肉に下味をつけている間にBの調味料を合わせておくと段取り良く調理できます。

片栗粉、マヨネーズ、オリーブオイル、ほん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏マヨポン				
鶏もも肉	削ぎ切りにしAに漬け込む	240g	360g	480g
A	塩コショウ	少々	少々	少々
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ(炒める用)	大2	大3	大4
B	マヨネーズ(味付け用)	大1	大1と1/2	大2
	ほん酢	大1	大1と1/2	大2
② 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
★人参	短冊切り	20g	30g	40g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ハムとキャベツのソテー				
ロースハム	短冊切り	2枚	3枚	4枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
	オリーブオイル、塩コショウ各	少々	少々	少々
② 味噌汁				
じゃが芋	いちよう切り	約100g	約150g	約200g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
A	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

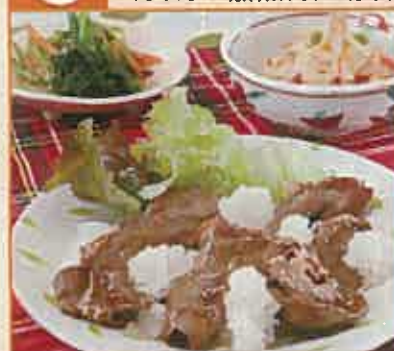
③ 鶏マヨポン
①鶏肉の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
②フライパンを熱してマヨネーズ(炒める用)を入れ、マヨネーズが溶けてきたら①を入れて強めの中火で焼く。焼き目がついたら火を弱めて中まで火を通し、Bを加えてサッと炒める。
③器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、②を盛って人参と葱を散らす。

① ハムとキャベツのソテー
①フライパンにオリーブオイルを熱し、ハム、キャベツ、人参を入れて炒め、塩コショウで調味する。
②器に①を盛る。

② 味噌汁
①鍋にだし汁とじゃが芋、玉葱を入れ、じゃが芋に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぐ。

12/20 牛肉のおろし焼き

いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー 381kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 17.4g



大根を乾燥させた「切干大根」は、水分量が変わるものの「カリウム」「カルシウム」「マグネシウム」などの多くの栄養素が濃縮されています。保存もきくのでぜひ活用したい食材です。

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉のおろし焼き				
牛もも肉	一口大	180g	270g	360g
A	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	油	少々	少々	少々
② 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	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
A	酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
A	だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g

③ 牛肉のおろし焼き
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
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いて①を盛り、大根のをせる。

② いんげんの胡麻酢だれ
①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮合わせる。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5~10倍の量に膨れます。この作業はお子様にも…科学的芽が開くかも?

とくとくメニュー

12/21 **木** かわいいの唐揚げ
炒り鶏・オニオンサラダ



エネルギー 327kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 11.6g

+1 かわいいの唐揚げの「切かれい」を追加できます。

02 切かれい 1切 **135円**

小麦粉、油、ゴマ油、ぼん酢(ドレッシングでも)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方	
⑥ かわいいの唐揚げ	切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切	⑥ かわいいの唐揚げ ①鍋に油を中温(180度)に熱し、かわいいに小麦粉をまぶして入れ、両面をこんがり揚げる。 ②皿に①を盛り、貝割れとレモンを添える。 ① 炒り鶏 ①鍋にゴマ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、人参を入れて炒め、里芋とAを加えて10分位煮る。最後にいんげんを加えてサッと煮、器に盛る。 ② オニオンのサラダ ①玉葱は水にさらし、数回水をかえて固く絞る。 ②器に①を盛り、大葉を散らし、ぼん酢等をかけて頂く。
	塩コショウ	少々	少々	少々		
	小麦粉、油 各	適宜	適宜	適宜		
貝割れ	根元を落とす	1/4P	1/3P	1/2P		
レモン	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ		
① 炒り鶏						
鶏モモ肉	一口大	40g	60g	80g		
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚		
	塩	少々	少々	少々		
人参	一口大	40g	60g	80g		
	ゴマ油	少々	少々	少々		
里芋		80g	120g	160g		
	だし汁	1C	1と1/2C	2C		
	砂糖	大1/2	大2/3	大1		
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3		
	醤油	大1	大1と1/2	大2		
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g		
② オニオンサラダ						
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ		
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚		
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜		

12/22 **金** 和風麻婆豆腐
かに玉風甘酢あんかけ



エネルギー 463kcal
たんぱく質 30.2g
脂質 24.2g

和風麻婆豆腐 20分

★ バランスよく複数の食材が摂れるメニューです。昼食には魚の焼き物に葉野菜のお浸しを組み合わせたような和食がオススメです。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方	
② 和風麻婆豆腐					② 和風麻婆豆腐 ①ボウルにAを混ぜ合わせる。 ②フライパンに油を熱し、挽き肉、生姜(好みで加減する)とみじん切りにした白葱を入れて炒める。挽き肉に火が通ったら茄子と豆腐を加えて更に炒め、①を加えて煮る。 ③全体に火が通ったら水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。 ④器に③を盛り、白髪葱を天盛りにする。 ① かに玉風甘酢あんかけ ①ボウルに卵を割り入れ、かにたまご、葱と塩コショウを加えて混ぜ合わせる。 ②小さめのフライパン(直径18cm程度)に油を熱して①を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。 ③②のフライパンを拭いてゴマ油を熱し、筍と椎茸を入れて炒める。Aを加えて1~2分煮、酢を加えて煮立てる。水溶性片栗粉を加え、とろみがついたら火を止めて②にかける。	
豚挽き肉	みじん切り	100g	150g	200g		
生姜	少々	少々	少々	少々		
白葱	白髪葱にし水にさらし芯はみじん切り	1/4本	1/3本	1/2本		
茄子	5cm長さの短冊切り	1本	1と1/2本	2本		
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1丁	1と小1丁	2丁		
	油	少々	少々	少々		
	だし汁	180cc	270cc	360cc		
	赤味噌、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3		
	砂糖	大1	大1と1/2	大2		
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2		
① かに玉風甘酢あんかけ						
卵	2こ	3こ	4こ			
かにたまご	ほぐす	1本	1と1/2本	2本		
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本		
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々		
筍	細切り	100g	150g	200g		
椎茸	水で戻しせん切り	1枚	2枚	2枚		
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2		
中華スープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2		
	水	1/2C	3/4C	1C		
	砂糖	大1	大1と1/2	大2		
	醤油	大1/2	大2/3	大1		
	酢	大2	大3	大4		
	片栗粉(同量の水で溶く)	大2/3	大1	大1と1/3		

12/23 **土** 鶏肉のブラウンソース煮 ~温野菜添え~
盛り合わせサラダ・たまごスープ



エネルギー 601kcal
たんぱく質 26.9g
脂質 35.9g

鶏肉のブラウンソース煮の「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、マヨネーズ、ドレッシング(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方	
① 鶏肉のブラウンソース煮~温野菜添え~					① 鶏肉のブラウンソース煮~温野菜添え~ ①フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火~強火にかえ、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。 ②鶏肉に焦げ目が軽くなったら玉葱を入れ、軽く炒めて水を入れ、5~10分煮込む。 ③②にシチューの素を入れて更に弱火で10分煮込む。 ④器に水気をきった人参とキャベツを盛り、③を手前に盛り、パセリを散らす。 ② 盛り合わせサラダ ①ボウルにスパゲティを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和える。 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と人参、ロースハムを形良く盛り、お好みでドレッシングをかけて頂く。 ③ たまごスープ 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を注ぎ、パセリを散らす。	
鶏肉のブラウンソース煮~温野菜添え~	鶏モモ肉	200g	300g	400g		
	塩コショウ	少々	少々	少々		
	小麦粉、オリーブオイル 各	適宜	適宜	適宜		
ニンニク	半分は切り包丁の背で潰す	少々	少々	少々		
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ		
	水	1C	1と1/2C	2C		
シチューの素<顆粒>	短冊切りにし塩茹で	60g	90g	120g		
★人参	ザクザク切りにし塩茹で	20g	30g	40g		
★キャベツ	塩	1/8玉	1/7玉	1/6玉		
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々		
② 盛り合わせサラダ						
ロースハム	半分は切る	1枚	1と1/2枚	2枚		
スパゲティ	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g		
	塩	少々	少々	少々		
★人参	せん切り	20g	30g	40g		
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		
	マヨネーズ	大2	大3	大4		
	塩コショウ	少々	少々	少々		
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜		
③ たまごスープ						
卵	1こ	1と1/2こ	2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		
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々		

12/24 **日** 煮込みハンバーグ
グリーンサラダ



エネルギー 508kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 31.6g

煮込みハンバーグの「ハンバーグの種」を追加できます。

01 ハンバーグの種 1パック(120g) **210円**

バター、ケチャップ、クッキングワイン<赤>(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方	
② 煮込みハンバーグ					② 煮込みハンバーグ ①ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。 ②鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。 ③フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。 ④器に②を盛り、③を添える。 ① グリーンサラダ ①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。	
ハンバーグの種	油	240g	360g	480g		
	塩	少々	少々	少々		
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ		
	水	160cc	240cc	320cc		
	ケチャップ	大4	大6	大8		
	クッキングワイン<赤>又は酒	大1	大1と1/2	大2		
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3		
	醤油	大1/3	大1/2	大2/3		
	塩コショウ	少々	少々	少々		
	バター	大1/2	大2/3	大1		
じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g	約200g		
ホールコーン		30g	45g	60g		
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g		
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々		
① グリーンサラダ						
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚		
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本	小1と1/2本	小2本		
	油	大1と1/3	大2	大2と2/3		
	酢、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3		
	砂糖	小1/4	小1/3	小1/2		
	塩コショウ	少々	少々	少々		

【★付の材料】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。

12月18日(月) ~ 12月24日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/16.5g ■脂質/32.0g

牛肉じゃが

作り方

■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは4つ割りにし、水に放す。
- ②たまねぎはくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- ③なべに油を熱して牛肉をいため、①、②を加えて更にいため、(A)を加えてアクを取り、落とし蓋をして煮る。
- ④③にブツ切りにしたさやいんげんを加え、ひと煮する。

■いりたまサラダ

- ①卵はマヨネーズを入れて溶き、炒り卵を作る。
- ②サラダ用菜は好みにちぎり、苺ねぎは小口切りにする。
- ③①、②を盛り合わせ、ドレッシングであえる。

※ポイント
MEMO
●みりん
●ドレッシング
●マヨネーズ
●酒

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉じゃが			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	3個	5個	6個
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
(A) しょうゆ	大2	大3	大4
砂糖	大3/4	大1強	大1 1/2
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1 1/2
水	2C	3C	4C
●いりたまサラダ			
卵	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
苺ねぎ	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	適量	適量	適量
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/734Kcal ■蛋白質/36.3g ■脂質/42.2g

チキンカツ

作り方

■チキンカツ

- ①鶏肉は一口大に切り、(A)で下味をつける。
- ②①にフライ衣をつけて、中温の油でカラリと揚げる。
- ③②に細切りにしたキャベツ、くし形に切ったレモン、ミニトマトを添える。

■ベーコンとかぼちゃの煮物

- ①ベーコン、かぼちゃは一口大に切り、かぼちゃは水に放す。
- ②①は(B)で煮る。

※ポイント
MEMO
●ソース
●小麦粉
●パン粉
●みりん
●しょうゆ

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●チキンカツ			
鶏肉(むね)	240g	360g	480g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
レモン	1/2個	1個	1個
ミニトマト	2個	3個	4個
ソース	適量	適量	適量
(A)塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
卵(フライ衣用)	1/2個	3/4個	1個
小麦粉、パン粉(各)	適量	適量	適量
●ベーコンとかぼちゃの煮物			
ベーコン(スライス)	2枚	3枚	4枚
かぼちゃ	200g	300g	400g
(B) しょうゆ	大3/4	大1強	大1 1/2
砂糖、みりん(各)	大1/2	大3/4	大1
水	1/2C	3/4C	1C

■ベーコン…小麦、卵使用