

# 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

**12/25 月** 豚肉の味噌焼き  
がんもと大根の煮物・お吸い物

エネルギー 439kcal  
たんぱく質 26.0g  
脂質 28.0g

30分

豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	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	1/2枚	2/3枚	1枚
① がんもと大根の煮物				
枝豆がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

**② 豚肉の味噌焼き**

- フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
- 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①を添える。

**① がんもと大根の煮物**

- 鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。
- 器に①を盛る。

**12/26 火** 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め  
南瓜の煮物

エネルギー 509kcal  
たんぱく質 35.0g  
脂質 24.3g

30分

~鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを  
タイ風にリメイク!~  
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...  
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏もも塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A(砂糖、みりん、醤油 各)	大2/3	大1	大1と1/3
	大1/2	大2/3	大1	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

**② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め**

- フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
- ①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

**① 南瓜の煮物**

- 鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
- 7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

**12/27 水** 牛肉とピーマンのせん切り炒め  
ギョーザ・かき玉汁

エネルギー 632kcal  
たんぱく質 19.5g  
脂質 43.4g

30分

プラス+1  
牛肉とピーマンのせん切り炒めの「牛バラスライス肉」を追加できます。

01 牛バラスライス肉 190円  
1パック(100g)

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉とピーマンのせん切り炒め				
牛バラスライス肉	せん切りにしてAで下味をつける	160g	240g	320g
	A(醤油、酒 各)	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
	ゴマ油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
筍	サッと湯通ししてせん切り	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	2こ	3こ	4こ
	B(醤油、酒、水 各)	大1	大1と1/2	大2
	味噌、みりん 各	大1/3	大1/2	大2/3
	大1/2	大2/3	大1	
② ギョーザ				
ギョーザ		6こ	9こ	12こ
	油	少々	少々	少々
	水	大2	大3	大4
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ かき玉汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
	だし汁	2C	3C	4C
	A(醤油)	小1/3	小1/2	小2/3
	塩	小1/2	小2/3	小1
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1

**① 牛肉とピーマンのせん切り炒め**

- ボウル等にBを合わせておく。
- 牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
- ②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒める。
- ③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。

**② ギョーザ**

- フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
- 皿に①をのせて、ぼん酢等で頂く。

**③ かき玉汁**

- 鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。
- 器に①を注ぐ。

12/28 **木** あじフライ  
厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー 397kcal  
たんぱく質 25.1g  
脂質 15.8g

プラス +1 あじフライの「あじフライ」を追加できます。

02 あじフライ 1枚 **85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 あじフライ				
あじフライ		4枚	6枚	8枚
キャベツ	油 せん切りにし水にさらす	適宜 1/8玉	適宜 1/7玉	適宜 1/6玉
② 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	2/3枚	1枚	1と1/3枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
A	砂糖 醤油 塩コショウ、ゴマ油 各	大1/2 大1と1/2 少々	大2/3 大2と1/4 少々	大1 大3 少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	A	だし汁 塩、醤油 各	1と1/3C 小3/4	2C 小1と1/4
青のり		1/2P	2/3P	1P

③ あじフライ  
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め  
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁  
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。  
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント “とろろ”をすりおろす時は、おろしがねでなく、“すり鉢”ですると、ぎめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

12/29 **金** 照り焼きチキン  
さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー 405kcal  
たんぱく質 26.5g  
脂質 19.8g

プラス +1 照り焼きチキンの「鶏もも肉」を追加できます。

01 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏もも肉」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
③ 照り焼きチキン				
鶏もも肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A	砂糖、みりん 各 酒、醤油 各 油	大1/2 大1 少々	大2/3 大1と1/2 少々
① さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜	短冊切り 3cm長さに切る	40g 1/7株	60g 1/6株	80g 1/5株
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
A	醤油 砂糖、みりん 各	大1と2/3 大1/2	大2と1/2 大2/3	大3と1/3 大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯を かけザク切り	20g	30g	40g
	A	酢、だし汁 各 砂糖 塩、醤油 各	大1 大2/3 少々	大1と1/2 大1 大1と1/3 少々

③ 照り焼きチキン  
①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬けておく。  
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くなったらひっくり返し、中までしっかり焼く。  
③皿に水気をきったさつま揚げ又はグリーンリーフを敷き、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し  
①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。  
②器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物  
①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

12/30 **土** 肉天  
野菜炒め・パンプキンサラダ



エネルギー 678kcal  
たんぱく質 29.3g  
脂質 37.3g

プラス +1 卵が入った衣はかき揚げより少しゆるめの衣になります。手でひと口大につかんでなるべく平べったい塊にしたほうが、火が通りやすく早く揚がります。

小麦粉、油、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ 肉天				
豚切り落とし肉	食べやすい大きさに切る	200g	300g	400g
玉葱	スライス	小3/4こ	3/4こ	3/4こ
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A	醤油、みりん、酒 各	大1 大1と1/2	大2 大2
白胡麻	溶きほぐす	3g	5g	5g
卵	小麦粉	1/2こ 1/3C	2/3こ 1/2C	1こ 2/3C
	油	適宜	適宜	適宜
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 野菜炒め				
ベーコン	3cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	20g	30g	40g
ピーマン	乱切り	1/2こ	2/3こ	1こ
もやし	1/2袋	2/3袋	1袋	
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	小1	小1と1/2	小2
① パンプキンサラダ				
南瓜	一口大に切り蒸す	約200g	約300g	約400g
玉葱	極薄切りにし水にさらす	小1/4こ	1/4こ	1/4こ
ロースハム	1cm角に切る	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

④ 肉天  
①ボウルに豚肉、玉葱、生姜(好みで加減する)とAを入れてよく混ぜ、10分程度置く。  
②①の余分な汁をきり、白胡麻と卵を加えてよく混ぜ、更に小麦粉を振り入れてよく混ぜる。  
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②を食べやすい大きさにまとめ、中まで火が通るように4分程度揚げる。  
④器に水気をきったキャベツを敷き、③を盛る。

ポイント 揚げるのはちょっと面倒という時には③をフライパンに替えて焼いてもOK!

② 野菜炒め  
①フライパンに油を熱してベーコン、人参、ピーマン、もやしを入れて炒め、塩コショウで調味する。全体に火が通ったら醤油を回し入れて火を止め、器に盛る。

① パンプキンサラダ  
①ボウルに水気をきった玉葱、南瓜、ロースハムを入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和えて塩コショウで味を調える。  
②器に①を盛り付ける。

12/31 **日** 鶏肉と白菜の塩鍋



エネルギー 430kcal  
たんぱく質 25.1g  
脂質 20.1g

プラス +1 鶏肉と白菜の塩鍋の「鶏もも肉」を追加できます。

02 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

柚子こしょう、もみじおろし等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉と白菜の塩鍋				
鶏もも肉	一口大	220g	330g	440g
出し昆布		1枚	1枚	1枚
	A	水 酒 塩	2C 1C 小1	3C 1と1/2C 小1と1/2
白葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
白菜	3cm幅の斜め切り	1/6株	1/5株	1/4株
人参	型を抜くか輪切り	40g	60g	80g
生椎茸	軸を落とし節り切り	2枚	3枚	4枚
豆腐	一口大	小1丁	2/3丁	1丁
	柚子こしょう もみじおろし等		お好みで	お好みで

① 鶏肉と白菜の塩鍋  
①土鍋に出し昆布とAを入れて火にかけ、煮立ったら白葱、鶏肉、白菜、人参、椎茸を加えてひと煮立ちさせてアクを取り、蓋をして弱火にする。更に豆腐を加え、鶏肉、野菜に火が通るまで加熱する。  
②椀に取り分け、好みで柚子こしょうやもみじおろし等をつけて頂く。

# 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。

12月25日(月) ~ 12月31日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

### 鶏つくねのたれ焼き

●酒  
●みりん  
●マヨネーズ

30分

作り方

#### ■鶏つくねのたれ焼き

- ①にはみじん切り、胂しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種に①を加えて練り、丸くまとめ、フライパンで焼く。
- ③④を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④胂しそを上のにせる。

#### ■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分をきる。
- ③①、②と④を混ぜる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏つくねのたれ焼き			
鶏つくねの種♥	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
胂しそ	2枚	3枚	4枚
①酒、しょうゆ(各)	大1	大1½	大2
②みりん、しょうゆ(各)	大3	大4½	大6
③だし	大2	大3	大4
●カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	小1個	1個	1個
ミックスベジタブル♥	60g	90g	120g
④マヨネーズ	少々	少々	少々
⑤塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小袋使用

## (F2)メニュー

### 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

作り方

#### ■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボーはさがぎにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、④を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

#### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水ぎりをする。
- ②①は縦半分に切り、小口から厚さ1cmに切る。
- ③小松菜はザク切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉の柳川風			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボー(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
④だし汁	½C	¾C	1C
⑤醤油・みりん	各大2	各大3	各大4
■豆腐と小松菜のカレー炒め			
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	-	-
絹豆腐(充填)	-	1T	1T
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大¼	大½	大¾
サラダ油(足し用)	大¼	大¼	大½
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々