

2018.1.5(金)~1.7(日)の献立

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!



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

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

1/5 金 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	180g 適宜	270g 適宜	360g 適宜
玉葱	油	少々	少々	少々
	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A [酒、砂糖、味噌、醤油、香	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
1 春雨サラダ	サッと茹でる	10g	15g	20g
ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
3 中華スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>	水	小2	小3	小4
	醤油	2C	3C	4C
	塩コショウ	小1/2	小2/3	小1
	少々	少々	少々	少々
	水	2g	3g	4g
	醤油			
	塩コショウ			
白胡麻				

2 牛肉の味噌煮込み

- 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。
- ①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
- 器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

1 春雨サラダ

- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- 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。
- 器に②を盛り付ける。

3 中華スープ

- 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。
- 器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

1/6 土 サーモンタルタルフライ
マセドアンサラダ・金平ごぼう・味噌汁

エネルギー 529kcal
たんぱく質 16.0g
脂質 28.6g

プラス +1
サーモンタルタルフライの「サーモンタルタルフライ」を追加できます。

03 サーモンタルタルフライ
1こ **180円**

油、マヨネーズ、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
3 サーモンタルタルフライ				
サーモンタルタルフライ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
サーニ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
レモン	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
1 マセドアンサラダ				
ロースハム	小さい角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	小さい角切りにし塩茹で	約150g	約220g	約300g
ミックスベジタブル	塩茹で	40g	60g	80g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
2 金平ごぼう				
ごぼう	細切りにし水にさらす	1/2本	2/3本	1本
人参	細切り	40g	60g	80g
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A [みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	大2	大3	大4
	油、七味 各	少々	少々	少々
4 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

3 サーモンタルタルフライ

- サーモンタルタルフライは油で揚げる。
- 皿に水気をきったサーニレタス又はグリーンリーフを敷き、①を盛ってレモンを添える。

1 マセドアンサラダ

- ロースハム、じゃが芋、ミックスベジタブルをマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

2 金平ごぼう

- フライパンに油を熱してごぼう、人参を入れて炒め、Aで調味する。
- 器に①を盛り付け、好みで七味を振る。

1/7 日 ふわとろ玉子のオムハヤシ
ツナサラダ・コンソメスープ

エネルギー 847kcal
たんぱく質 30.3g
脂質 31.2g

01 「オムライス」のご飯を手早く色よく混ぜるには具材にケチャップを絡ませてからご飯を加えると混ぜりが早くてきれいに仕上がります。

バター、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、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
3 ふわとろ玉子のオムハヤシ				
鶏ムネ肉	一口大 みじん切り	80g 1/4こ	120g 1/3こ	160g 1/2こ
★玉葱	バター	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル	A [ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	塩コショウ	少々	少々	少々
	★玉葱	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	スライス	少々	少々	少々
	油	1C	1と1/2C	2C
	水	30g	45g	60g
ハヤシフレーク	B [ケチャップ、ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
卵	溶きほぐしCを加える	3こ	4と1/2こ	6こ
	C [牛乳	20cc	30cc	40cc
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	少々	少々	少々
1 ツナサラダ				
ツナ缶	油をきる	1/2缶	2/3缶	1缶
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
サーニ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
ミニトマト	半分切る	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
2 コンソメスープ				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜	1cm幅に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
固形スープ	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	水	少々	少々	少々
	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 ふわとろ玉子のオムハヤシ

- 鍋に油を熱し、スライスした玉葱を入れて炒め、しんなりしたら水を加える。煮立ったら火を一旦止め、ハヤシフレークとBを加えて弱火で加熱し、とろみがついたら火を止める。
- フライパンに分量のバターを熱し、みじん切りにした玉葱を入れて炒め、きつね色になったらミックスベジタブルと鶏肉を加える。
- 鶏肉に火が通ったらご飯とAを加え、切るように混ぜ合わせて器に盛る。
- フライパンにバターを溶かし、卵を流し入れて、半熟状にして③の上に盛り、①を縁からかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

1 ツナサラダ

- 器に水気をきったキャベツとサーニレタス又はグリーンリーフを混ぜて盛り、ミニトマトとツナを形良く添えてお好みのドレッシングをかけて頂く。

2 コンソメスープ

- 鍋を熱してベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加えて炒め、固形スープと水を加えて更に加熱する。煮立ったら塩コショウで調味する。
- 器に①を注ぎ、パセリを散らす。

【★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。

1月5日(金) ~ 1月8日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/434Kcal ■蛋白質/22.1g ■脂質/25.3g

豚肉ときのこのおろし焼き

作り方

■豚肉ときのこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、Aをふる。
- ②しめじ、えのきだけは根元を切り、小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱して①を焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足して②をいため、Aで調味して③の上のせる。
- ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてぼん酢しょうゆをかける。

■マヨネーズあえ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②かにかまぼこはブツ切りにする。
- ③①、②は⑥であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。

●こしょう
●ぼん酢しょうゆ
●マヨネーズ

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのおろし焼き			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
大根	100g	150g	200g
しめじ	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ぼん酢しょうゆ	適量	適量	適量
●マヨネーズあえ			
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	1/2P	1P	1P
Bマヨネーズ	適量	適量	適量
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/584Kcal ■蛋白質/29.4g ■脂質/21.2g

チキンガーリックスパゲティ

作り方

■チキンガーリックスパゲティ

- ①鶏肉は一口大に切り塩をふる。にんにくは薄切りにし、青菜はサッとゆでてザク切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れ、火にかけ、きつね色になったらとり出し、鶏肉をいためる。
- ③塩を入れた熱湯でスパゲティを7~8分硬めにゆで、ざるにあける。
- ④②の鶏肉に③、青菜、②のにんにくを加え、Aで調味し、サッといため合わせる。

■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水につけて戻し、貝割れ菜はザク切りにする。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

●こしょう
●ドレッシング

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●チキンガーリックスパゲティ			
スパゲティ♥	160g	240g	320g
鶏肉(もも)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
にんにく	少々	少々	少々
A塩	小1/4	小1/3強	小1/2
油	大1 1/2	大2強	大3
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
●海藻サラダ			
海藻サラダミックス♥	適宜	適宜	適宜
貝割れ菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■スパゲティ…小麦使用