

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。

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

T-POINT
貯まる!使える!

1/8 鶏肉の治部煮



624kcal
たんぱく質 30.2g
脂質 28.5g

40分

「治部煮」は本来は鴨を使った煮物ですが鶏肉でアレンジしています。煮合わせる材料は舞茸や椎茸、ほうれん草など冷蔵庫にある残りものでもOK! 肉も牛肉や豚肉に替えても◎

片栗粉、練りわさび(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
① 鶏肉の治部煮				
鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
厚揚げ	片栗粉	適宜	適宜	適宜
里芋	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
しめじ	湯通しし一口大	100g	150g	200g
	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
A	みりん、酒、醤油 各	大2	大3	大4
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
さや豆	湯通しし一口大	10g	15g	20g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
B	酒、醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	練りわさび	少々	少々	少々
③ 野菜サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉	せん切りにし水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	せん切りにし水にさらす	20g	30g	40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

① 鶏肉の治部煮
① 鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。
② 別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返しながらかける。
③ 器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みに練りわさびを添える。

③ 野菜サラダ
① 野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。
② 器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② 味噌汁
① 鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、白菜が火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
③ 器に②を注ぎ、葱を散らす。

1/9 火 チキンピラフ



エネルギー 965kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 29.9g

30分

ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、ケチャップ、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 チキンピラフ				
鶏モモ肉	2cm角に切る	60g	90g	120g
	油、塩 各	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
	塩コショウ	少々	少々	少々
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	バター	270cc	405cc	540cc
	ケチャップ	大1/2	大2/3	大1
	サッと塩茹で	大2	大3	大4
	30g	45g	60g	
③ かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ	6こ	8こ
	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 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切りにしサッと茹でる	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻	マヨネーズ	2g	3g	4g
	塩コショウ	大2	大3	大4
	少々	少々	少々	

① チキンピラフ
① フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。
② ①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。
③ ②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。
④ 炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。
⑤ 炊き上がった後、バター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

③ かにクリームコロッケ
① 鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがり色づくまで揚げる。
② 皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。

② 竹輪とわかめのサラダ
① 胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
② ボウルに①、水気をきったわかめ、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

1/10 水 豚肉の生姜焼き



エネルギー 341kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 13.8g

30分

ピーマンと昆布の和え物を中華風で風味と辛さがUP! ~ラー油を使って風味と辛さを加え、大人向けにおつまみにも最適! ピーマンと昆布の和え物の仕上げにラー油を2~3滴振りましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	A [醤油、みりん、酒 各	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	油	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 ピーマンと昆布の和え物				
ピーマン	縦にせん切り	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
塩吹き昆布		10g	15g	20g
② かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 豚肉の生姜焼き
① ボウル等にA、生姜(好みに加減する)と玉葱を入れて混ぜ合わせ、豚肉を加えて漬け込む。(10分程度)
② ①を網焼き又は油を熱したフライパンで手早く焼く。
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を盛る。

① ピーマンと昆布の和え物
① ボウルにピーマン、キャベツ、塩吹き昆布を入れて和え、器に盛る。

② かき玉汁
① 鍋にだし汁とAを加えて煮立て、卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止める。
② 器に①を注ぎ、葱を散らす。

1/11 木 ごま照りチキン

切干大根煮・味付もずく



エネルギー 565kcal
たんぱく質 33.7g
脂質 20.8g

30分

プラス +1
ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。

04 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
2 ごま照りチキン				
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り 片栗粉	240g 適宜	360g 適宜	480g 適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす 塩コショウ、油 各	1/2P 少々	2/3P 少々	1P 少々
ニンニク	すりおろす A 酒、砂糖、醤油 各	少々 大1	少々 大1と1/2	少々 大2
白胡麻		3g	5g	5g
1 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り ゴマ油	1/2枚 少々	2/3枚 少々	1枚 少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	A 醤油	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
3 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

2 ごま照りチキン

①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。
②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。
③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。
④器に③を盛り、②を添える。

1 切干大根煮

①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

1/12 金 あじのミラノソテー

ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー 276kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 12.4g

30分

プラス +1
あじのミラノソテーの「あじ切身」を追加できます。

02 あじ切身 1切 **170円**

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
4 あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
卵	小麦粉	適宜	適宜	適宜
粉チーズ	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
	パン粉	大3	大4と1/2	大6
	油	少々	少々	少々
いんげん		20g	30g	40g
ホールコーン		20g	30g	40g
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
1 ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
2 コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
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

4 あじのミラノソテー

①鯉に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
②フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。
③器に①を盛り付け、②を添える。

1 ハムサラダ

①器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

2 コンソメスープ

①鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

1/13 土 スタミナ鍋



エネルギー 299kcal
たんぱく質 29.3g
脂質 13.5g

20分

※「豚肉」には「たんぱく質」のほか「ビタミンB1」が豊富に含まれています。糖質がエネルギーに変換されるときに欠かせないビタミンです。現在はペットボトル症候群とって甘い清涼飲料水やアルコールを多量にとる人、運動によるエネルギー消費量が多い人は潜在的にB1欠乏症になりがちです。

ぼん酢、胡麻だれ等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
1 スタミナ鍋				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
白菜	} ギョウ切りに 型抜き又は短冊切り 斜め切り	1/7株	1/6株	1/5株
ニラ		1/2束	2/3束	1束
人参		40g	60g	80g
白葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
もやし		1/2P	2/3P	1P
	水	3C	4と1/2C	6C
	ぼん酢、胡麻だれ等	お好みで	お好みで	お好みで

1 スタミナ鍋

①鍋に水を入れて火にかけて、煮立ったら豚肉、豆腐、白菜、ニラ、人参、白葱、もやしを加えて煮、再び煮立ったらアクを取ってひと煮し、器に取り分ける。
②①をぼん酢、胡麻だれ等のたれにつけて頂く。

1/14 日 薄切り肉のビーフカツ

大根サラダ・カレースープ



エネルギー 625kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 47.0g

30分

プラス +1
薄切り肉のビーフカツの「牛バラスライス」を追加できます。

02 牛バラスライス 1パック(100g) **190円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、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 薄切り肉のビーフカツ				
牛バラスライス	塩コショウ	160g 少々	240g 少々	320g 少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ、ウスターソース 各	大1	大1と1/2	大2
3 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
4 大根サラダ				
大根	} せん切りにし水にさらす 4cm幅に切り水にさらす ドレッシング	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
水菜		1/8束	1/6束	1/4束
1 カレースープ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
グリーンピース		10g	15g	20g
	塩コショウ	少々	少々	少々

2 薄切り肉のビーフカツ

①牛肉を広げ、塩コショウを振って数枚を重ねる。(食べやすい大きさにカットしてもよい)
②①に小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
③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、食べやすい切った②を盛り、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。

4 大根サラダ

①器に水気をきった大根と人参、水菜を混ぜて盛り合わせ、お好みのドレッシングをかけて頂く。

1 カレースープ

①鍋に油を熱し、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱を入れて炒め、全体に油が回ったらカレー粉を加えて軽く炒める。
②①に水と固形スープを入れて野菜が軟らかくなるまで煮、グリーンピースを加え、再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めて器に盛る。

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。

1月9日(火) ~ 1月14日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

牛肉となすのオイスターソース炒め



■熱量/343Kcal ■蛋白質/18g ■脂質/24g

作り方

■牛肉となすのオイスターソース炒め

- ①牛肉は食べ良く切り、塩・コショウする。
- ②なすは縦半分に切って皮に斜めに細かく切り込みを入れ、ひと口大に切って水にさらして水けを拭く。長ネギは斜め薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、なすをしんなりするまで炒めて取り出す。
- ④③のフライパンにサラダ油を足し、牛肉を入れてほぐしながら炒め、醤油・オイスターソース適量を加える。長ネギを加え、なすを戻し入れて強火でサッと炒め合わせる。

■白菜とベーコンの煮びたし

- ①白菜はザク切りにする。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋に水・②を入れて煮立て、①を加えて①を入れて蓋をして白菜がしんなりするまで煮る。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉となすのオイスターソース炒め			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
なす	2ヶ	3ヶ	4ヶ
長ネギ(又は青ネギ)	1/2本	1本	1本
オイスターソース	1P	1P	2P
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
サラダ油	大2	大3	大4
サラダ油(足し用)	大1/2	大1/2	大1/2
醤油	大1/2	大1/2	大1

■白菜とベーコンの煮びたし

材 料	2人用	3人用	4人用
■白菜とベーコンの煮びたし			
ベーコンスライス(10g)	2枚	2枚	3枚
白菜	1/2ヶ	1/2ヶ	1/2ヶ
酒	大1	大1/2	大2
塩	小1/2	小1/2	小1/2
コショウ	少々	少々	少々

(F2)メニュー



■熱量/333Kcal ■蛋白質/20.6g ■脂質/14.0g

ピーマンの肉詰め

作り方

■ピーマンの肉詰め

- ①ピーマンは半分に切って種を除き、内側に小麦粉をまぶし、ハンバーグ生地を詰め、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を肉の方から中まで火が通るように焼き、皿に取る。
- ③②のフライパンに④を入れてひと煮し、②にかける。

■ビーフンスープ

- ①ピーマンは熱湯でゆでて2~3か所包丁を入れ、軽く油をまぶしておく。
- ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④なべにスープ、③を入れ煮立て①、②を入れて煮、⑥で調味する。

所要時間
35分

- 小麦粉 ●ケチャップ
- ソース ●酒
- 中華スープの素
- こしょう

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■ピーマンの肉詰め			
ハンバーグ生地♥	180g	270g	360g
ピーマン	4個	6個	8個
小麦粉	適量	適量	適量
④ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
■ビーフンスープ			
たまねぎ	小1個	1個	1個
わかめ♥	1P	2P	2P
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ビーフン♥	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
酒	大1/2	大3/4	大1
⑥しょうゆ、塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
油	少々	少々	少々

■ハンバーグ生地…小麦、乳、卵使用
かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用