

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
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

1/22 月 チーズハンバーグ 野菜サラダ



エネルギー 589kcal
たんぱく質 32.5g
脂質 33.0g



先に鍋に湯を沸かし、「チーズハンバーグ」のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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 チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2コ	2/3コ	1コ
A	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
B	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2コ	3コ	4コ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

② チーズハンバーグ
①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
②大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ
①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

1/23 火 豚のたれ漬け焼肉 せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ



エネルギー 344kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 15.9g



豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。

02 豚モモ味付肉 1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
③ 豚のたれ漬け焼肉					
豚モモ味付肉	油	220g 少々	330g 少々	440g 少々	
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉	
① せん切り野菜の胡麻かけ	せん切り	大根	1/7本	1/6本	1/5本
		胡瓜	小1本	2/3本	1本
塩	甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
	白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
A	だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2	
② 春雨といんげんのスープ	熱湯につけて戻しザク切り	春雨	20g	30g	40g
		いんげん	20g	30g	40g
固形スープ	水	1コ	1と1/2コ	2コ	
		塩コショウ	2C 少々	3C 少々	4C 少々

③ 豚のたれ漬け焼肉
①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① せん切り野菜の胡麻かけ
①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
②①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

① せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

② 春雨といんげんのスープ
①鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

1/24 水 チキンソテー 明太子ドレッシングサラダ



エネルギー 460kcal
たんぱく質 23.4g
脂質 26.3g



チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加できます。

03 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
② チキンソテー					
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g	
小麦粉	ブラックペッパー	適宜	適宜	適宜	
		少々	少々	少々	
		少々	少々	少々	
塩コショウ	キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	パプリカ<赤>	乱切り	1/4コ	1/3コ	1/2コ
ホールコーン		40g	60g	80g	
油	みじん切り	少々	少々	少々	
		少々	少々	少々	
① 明太子ドレッシングサラダ					
じゃが芋	1.5cm程度の角切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g	
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本	
		少々	少々	少々	
玉葱	薄くスライスし水にさらす	小1/2コ	小2/3コ	小1コ	
		1P	1と1/2P	2P	
明太子ドレッシング	塩コショウ	少々	少々	少々	

② チキンソテー
①鶏肉に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。
②フライパンに油を熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に②を盛り付け、手前に①を盛り、パセリを散らす。

① 明太子ドレッシングサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。玉葱はザルに上げ、余分な水気をきっておく。
②ボウルに①とじゃが芋を混ぜ合わせ、明太子ドレッシングで和えて好みに塩コショウを振り、器に盛る。

① じゃが芋は茹で汁を捨てて鍋を火にかけ、鍋を揺すって、粉ふき状にすると水っぽくなりません。

1/25 赤魚と野菜の甘辛炒め



エネルギー
415kcal
たんぱく質
15.2g
脂質
24.5g



わかめのヌメリ成分にフコダインがありますが、もうひとつ、アルギン酸も同じヌメリのものとの食物繊維。血中のコレステロール値を下げる働きをします。

マヨネーズ、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 赤魚と野菜の甘辛炒め 赤魚角切り<白身魚>	酒を振り塩コショウをする	120g	180g	240g
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油	大1	大1と1/2	大2
山芋	輪切り	約100g	約150g	約200g
人参	乱切りにし下茹でする	40g	60g	80g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 醤油、砂糖、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酢	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(分量の水で溶く)	大1/3	大1/2	大2/3
① 胡瓜とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
白胡麻		2g	3g	3g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 赤魚と野菜の甘辛炒め

- ① 鍋に油を中温(170度)に熱し、片栗粉をまぶした赤魚を入れて揚げる。
- ② 鍋にゴマ油を入れ、ニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出たら山芋、人参、ピーマンを加え、強火で更に炒める。
- ③ ②に①とAを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、サッと炒めて器に盛る。

👉 **ポイント** ニンニクは弱火で炒めてしっかり香りを出しましょう! 調味料はあらかじめ合わせておきましょう!

① 胡瓜とわかめのサラダ

- ① 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ② ①と水気をきったわかめを混ぜ、白胡麻とマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

1/26 うどん入りすき焼き



エネルギー
701kcal
たんぱく質
20.2g
脂質
35.5g



一つの鍋で肉・野菜・豆腐・うどんが摂れる「うどん入りすき焼き」。食品数は割りとは少なめなので昼ご飯には主菜・副菜・汁物が揃った定食がオススメです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① うどん入りすき焼き				
牛バラ肉	一口大	140g	210g	280g
	油	少々	少々	少々
	A { 砂糖	大3	大4と1/2	大6
	醤油、みりん 各	大3と1/2	大5と1/4	大7
白菜	3~5cmの削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
糸こんにゃく	茹でて適当な幅に切る	1/2P	2/3P	1P
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	型に抜くか輪切り	40g	60g	80g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
うどん玉	食べやすくほぐす	1玉	1と1/2玉	2玉
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
② 佃煮				
佃煮		30g	45g	60g

作り方

① うどん入りすき焼き

- ① 鍋に油を熱して牛肉を入れて炒め、火が通ったらAを入れ、更に加熱する。
- ② ①に白菜、糸こんにゃく、玉葱、人参、だし汁を加えて煮込む。
- ③ 火が通ったらうどん、豆腐を加え、味がなじんだら器に取り分けて頂く。

1/27 沖ぶりの照り焼き



エネルギー
325kcal
たんぱく質
19.4g
脂質
21.0g



沖ぶりの照り焼きの照りを更に出すには、みりと醤油を1対1で合わせ、表面にハケで塗りながら焼くときれいな照りができます。

ブラックペッパー

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬け		2切	3切	4切
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
① 豚バラとキャベツの酒蒸し				
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
太もやし		1/2P	2/3P	1P
人参	短冊切り	20g	30g	40g
中華スープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

作り方

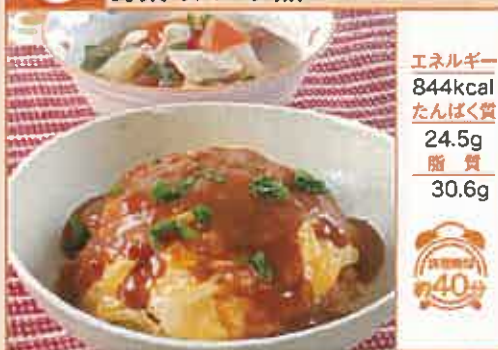
② 沖ぶりの照り焼き

- ① 沖ぶりのみりん漬けは焼き網又はグリル等で焼く。
- ② 皿に①を盛り、水気をきった大根を添える。

① 豚バラとキャベツの酒蒸し

- ① 鍋にキャベツ、もやし、人参を入れ、豚肉を上に乗せてAを振りかける。蓋をして沸騰したら弱火にして10分程度蒸し煮にして器に盛り、ブラックペッパーを散らす。

1/28 オム丼



エネルギー
844kcal
たんぱく質
24.5g
脂質
30.6g



ご飯は温かいご飯を使い、ケチャップをあらかじめ均一に混ぜておきましょう。ご飯がフライパンに焦げ付かず、ケチャップと具材が均一に混ざり、きれいな仕上がりのケチャップご飯に! ご飯の粘りが出ないように切るように混ぜましょう。

ケチャップ、バター、ブラックペッパー

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② オム丼				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	} みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参		20g	30g	40g
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
卵	溶きほぐす	3こ	4と1/2こ	6こ
ハヤシフレーク		30g	45g	60g
	水	1/2C	3/4C	1C
	ケチャップ	大2	大3	大4
	バター	大1	大1と1/2	大2
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜のスープ煮				
鶏ムネ肉	一口大	40g	60g	80g
あらびきウインナー	斜めにスライス	1本	1と1/2本	2本
じゃが芋	大きめの乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参	乱切り	20g	30g	40g
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方

② オム丼

- ① ボウルにご飯とケチャップを入れ、ケチャップが均一になるように混ぜておく。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコンと玉葱、人参を入れて炒める。玉葱がしんなりしたら①を加えて切り混ぜし、丼に盛る。
- ③ フライパンに油を熱し、1人分の卵を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら②のご飯の上に乗せる。
- ④ ③のフライパンにハヤシフレーク、水、ケチャップを加えて煮詰め、とろみがついたら火を止め、バターを加える。
- ⑤ ④に①をかけてパセリを散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 野菜のスープ煮

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉、ウインナーを入れて炒める。鶏肉の色が変わったらじゃが芋、玉葱、人参を加えて更に炒める。
- ② ①に水と固形スープを加えて煮込み、じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味する。
- ③ 器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振り、パセリを散らす。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくど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22日(月) ~ 1月28日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/570Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/33.3g

鶏肉のピリリ



■鶏肉のピリリ

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし、(A)をもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて香りを出し、①をいため、カントリーポテトを加えて更にいためる。
- ④ザク切りのにらを加えてひといためし、⑥で調味する。

■ドレッシングあえ

- ①にんじんは粗みじん切りにする。
- ②ホールコーンはゆでて冷ます。
- ③①、②はドレッシングであえサラダ用菜を添える。

●酒 ●かたくり粉
●ごま油 ●みりん
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のピリリ			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	160g	240g	320g
にら	適宜	適宜	適宜
赤とうがらし○	少々	少々	少々
⑥ しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
⑧ 酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●ドレッシングあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
ホールコーン♥	60g	90g	120g
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー

とんかつ



■熱量/571kcal ■蛋白質/23g ■脂質/40g



■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。

■がんもと大根の煮物

- 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	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
■がんもと大根の煮物			
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	1.5C	1.5C	1.5C
酒・醤油	各大1	各大1 1/2	各大2
(A) みりん	大2	大1	大1 1/2
砂糖	小1	大1/2	大2

■京風がんも…小麦使用