

# 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

## 2/5 さけの塩焼き

揚げ出し豆腐・胡瓜の酢物



エネルギー  
347kcal  
たんぱく質  
21.8g  
脂質  
19.6g



カンタンアレンジレシピ

〜揚げ出し豆腐を山椒塩で!〜  
ちょっと山椒風味を生かして、刺激的に食べてみましょう…  
☆作り方(2人前)  
器に粉山椒(小1/2)、七味(2~3振り)、粗塩又は味塩(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつながら食べる。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さけの塩焼き				
銀さけ	塩を振る	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	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	20g	30g	40g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

作り方

③ さけの塩焼き  
①さけは焼き網又はグリル等で焼く。  
②皿に①を盛り、大根を添える。

② 揚げ出し豆腐  
①豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。  
②Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。  
③器に①を盛り、②をかけて葱をのせる。

① 胡瓜の酢物  
①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。  
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
③Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。

## 2/6 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



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				
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

作り方

② 豚肉の味噌焼き  
①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焦げにくい)  
②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!!  
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①を添える。

① がんもと大根の煮物  
①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。  
②器に①を盛る。

## 2/7 チキン南蛮

ふろふき大根・すまし汁



エネルギー  
608kcal  
たんぱく質  
31.6g  
脂質  
32.4g



プラス  
チキン南蛮の「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、油、マヨネーズ、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキン南蛮				
鶏モモ肉	人数分に切り厚い部分を開く	240g	360g	480g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { 砂糖	大3	大4と1/2	大6
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	酢	大4	大6	大8
卵	茹で玉子にしみじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
人参		20g	30g	40g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	B { 砂糖、酢 各	小1/2	小1弱	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜めスライス	小1/2本	小2/3本	小1本
① ふろふき大根				
大根	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
	砂糖、酒、みりん、水 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻<2g>		1/2P	2/3P	1P
③ すまし汁				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方

② チキン南蛮  
①鍋にAを入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止めて酢を加える。  
②別鍋に油を中温(170度)に熱し、鶏肉に塩コショウと片栗粉をまぶして入れ、きつね色になるまで揚げ、熱いうちに①に漬ける。  
③ボウルに玉子、玉葱、人参を入れ、マヨネーズとBで和える。(酢と砂糖を入れると味がしっかりしますが入れなくてもOK!)  
④皿に水気をきったキャベツと胡瓜を敷き、食べやすく切った②を盛り、③をかける。

① ふろふき大根  
①鍋にだし汁と大根を入れて柔らかくなるまで煮る。  
②別鍋にAを入れて練り合わせ、火にかけて焦げないように弱火で煮詰める。  
③器に①を盛り、②をかけて白胡麻を振る。



# とくとくメニュー

## 2/8 木 さばの煮付け

### ほうれん草のソテー・味噌汁



エネルギー 417kcal  
たんぱく質 18.6g  
脂質 27.3g

30分

プラス +1  
さばの煮付けの「生さば」を追加できます。

04 生さば切身 1切 **165円**

バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
生さば	薄くスライス	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
	A { だし汁、砂糖、酒、醤油、水	大1	大1と1/2	大2
		大1と1/2	大2と1/4	大3
		1/2C	3/4C	1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	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 さばの煮付け

- 鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。
- 時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

① ほうれん草のソテー

- フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

## 2/9 金 牛玉丼

### コロッケ・白菜の胡麻醤油かけ



エネルギー 912kcal  
たんぱく質 24.2g  
脂質 35.3g

30分

『胡麻』は体にも美容にも良い料理の名脇役！肝機能の向上作用や二日酔い防止に効果があるのでアルコールを多飲するときにはもってこいの食材です。

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼				
牛バラスライス肉		100g	150g	200g
玉葱	薄切り	小1こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
	A { だし汁、砂糖、みりん、醤油、酒	1/2C	3/4C	1C
		大1	大1と1/2	大2
		大1/2	大2/3	大1
		大1と1/2	大2と1/4	大3
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
		適宜	適宜	適宜
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株	1/7株	1/6株
	醤油	少々	少々	少々
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
	A { だし汁、醤油、砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
		大1	大1と1/2	大2
		大1/3	大1/2	大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

### 作り方

③ 牛玉丼

- 鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。Aを入れて煮詰め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
- 丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② コロッケ

- コロッケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

① 白菜の胡麻醤油かけ

- 白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
- 白胡麻とAを混ぜ合わせる。
- 器に①、貝割れを盛り、②をかける。

## 2/10 土 豚肉のオイスターソース炒め

### ブロッコリーの胡麻和え



エネルギー 341kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 18.4g

30分

プラス +1  
豚肉のオイスターソース炒めの「豚肉」を追加できます。

03 豚肉ロース角切り肉 1パック(100g) **200円**

先に『豚肉』を漬け込んでおく(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオイスターソース炒め				
豚肉ロース角切り肉		150g	220g	300g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、酒	小1	小1と1/2	小2
		小1	小1と1/2	小2
		2P	3P	4P
	水	1/4C	1/3C	1/2C
	B { 砂糖、醤油、酒	大1/2	大2/3	大1
ニンニク	薄切り	少々	少々	少々
人参	半月切り	40g	60g	80g
筍	薄切り	100g	150g	200g
生椎茸	軸を落とし1/4に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	油、片栗粉	各 適宜	各 適宜	各 適宜
① ブロッコリーの胡麻和え				
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/2株	2/3株	1株
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	A { だし汁、醤油、砂糖	大1	大1と1/2	大2
		大1/2	大2/3	大1

### 作り方

② 豚肉のオイスターソース炒め

- Aと生姜の搾り汁(好みで加減する)を合わせ豚肉を漬け込む(10分程度)。
- ポウルに水、B、鶏がらスープ、オイスターソースを合わせておく。
- 鍋に油を熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。
- フライパンに油を熱し、ニンニクを焦がさないように炒め、人参、筍、椎茸、ピーマン、玉葱、③を加えて炒め、②を加えてとろみが出るまで煮、器に盛る。

① ブロッコリーの胡麻和え

- Aとすり胡麻を合わせ、ブロッコリーと和えて器に盛る。

## 2/11 日 ビーフ焼きカレー

### マカロニサラダ・コンソメスープ



エネルギー 1004kcal  
たんぱく質 27.4g  
脂質 46.2g

40分

カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいに♪玉子を混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン<赤>、ケチャップ、ウスターソース、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 ビーフ焼きカレー				
牛バラスライス	一口大	80g	120g	160g
	クッキングワイン<赤>	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A { ウスターソース、ケチャップ	40g	60g	80g
		小1	小1と1/2	小2
		大1	大1と1/2	大2
ご飯		480g	720g	960g
卵		2こ	3こ	4こ
シュレットチーズ		30g	45g	60g
② マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ロースハム	1枚	2枚	2枚	
人参	せん切り	20g	30g	40g
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ コンソメスープ				
大根	せん切り	少々	少々	少々
かにかまぼこ	手で裂く	1本	1と1/2本	2本
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
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P

### 作り方

① ビーフ焼きカレー

- フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。
- ①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールーを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調え、少し煮て火を止める。
- グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とす。卵の上にかぶせるようにチーズをかける。
- オーブンを300度で予熱し、卵が半熟になるまで6分程度焼く。

※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけください。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② マカロニサラダ

- ポウルにマカロニ、ロースハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ コンソメスープ

- 鍋に水と固形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。
- 器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。



# 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。

2月5日(月) ~ 2月12日(月)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/449Kcal ■蛋白質/23.5g ■脂質/27.0g

## 鶏肉の和風いため

作り方

### ■鶏肉の和風いため

- ①鶏肉は一口大に切り、④をもみ込む。
- ②にんじん(とろみ煮に一部使用)は短冊切りにする。
- ③さやいんげんはブツ切りにする。
- ④油を熱したフライパンで①を焼き、②、③をいため合わせて⑥を加えてからめる。

### ■大根と青菜のとろみ煮

- ①大根、にんじんは乱切りにする。
- ②かにかまぼこはほぐす。
- ③なべに①、⑥を入れ、蓋をして中火で煮る。
- ④③の野菜に火が通ったら②、ゆでてザク切りにした青菜を加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

お口のメモ  
●酒  
●みりん  
●かたくり粉

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉の和風いため</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん	少々	少々	少々
④しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
⑥(しょうゆ、砂糖(各)、酒、みりん(各))	大2/3	大1	大1 1/2
<b>●大根と青菜のとろみ煮</b>			
かにかまぼこ	1本	2本	2本
大根	200g	300g	400g
にんじん(和風いため一部使用)	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
だし汁	2C	3C	4C
塩	小1/2	小3/4	小1
④しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
みりん	大2/3	大1	大1 1/2
かたくり粉	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/425Kcal ■蛋白質/25.1g ■脂質/30.3g

## ポークソテー・ジンジャーソース

作り方

### ■ポークソテー・ジンジャーソース

- ①豚肉は(A)をふる。
- ②しょうがは半分を針しょうがにし、残りはしょうが汁にする。
- ③フライパンに油を熱し、②の針しょうがをカリカリになるまで弱火でいため取り出す。
- ④③のフライパンをきれいにしバターを熱し、①を焼いてしょうが汁をふりかけ酒少々を加えて煮からめる。
- ⑤④を皿に盛り、③、サラダ用菜を添える。

### ■ごまマヨネーズ

- ①ハム、ごぼうは細切りにし、ごぼうは水に放してゆでる。
- ②さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ③①、②はごま、⑥であえる。

お口のメモ  
●こしょう  
●バター  
●マヨネーズ  
●酒

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●ポークソテー・ジンジャーソース</b>			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
しょうが	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
④塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター、酒(各)	少々	少々	少々
<b>●ごまマヨネーズ</b>			
ごぼう	80g	120g	160g
ハム	2枚	3枚	4枚
さやいんげん	少々	少々	少々
白ごま	少々	少々	少々
⑥(マヨネーズ、塩、こしょう(各))	大2	大3	大4
⑥(ごま)	少々	少々	少々

■ハム…小袋、乳、卵使用