

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!

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

2/12 酢豚 焼きギョーザ



エネルギー
464kcal
たんぱく質
22.9g
脂質
21.7g



★夕食が中華メニューの日には魚の煮付けに白和え、葉野菜の炒め物等のメニューをお昼に! 胃腸にやさしい組み合わせで……

片栗粉、油、ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
① 酢豚					
豚肩ロース角切り肉	一口大	140g	210g	280g	
	醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2	
	片栗粉	適宜	適宜	適宜	
玉葱	} 乱切り	小1こ	2/3こ	1こ	
筍		100g	150g	200g	
人参	} 乱切りし下茹で	60g	90g	120g	
ピーマン		1こ	1と1/2こ	2こ	
生椎茸	} 1/4に切る	2枚	3枚	4枚	
		油	適宜	適宜	適宜
	A {	砂糖	大1と1/2	大2と1/4	大3
		酢、ケチャップ 各	大2	大3	大4
		醤油	大1	大1と1/2	大2
		水	1/3C	1/2C	2/3C
		片栗粉	大1/2	大2/3	大1
② 焼きギョーザ					
ギョーザ		6こ	9こ	12こ	
	油	少々	少々	少々	
	A { だし汁、酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2	

作り方

- 酢豚**
 - 豚肉は数ヶ所浅く切り目を入れ、醤油、酒を振り混ぜ、下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
 - フライパンに油を熱して玉葱を炒め、①、筍、人参、ピーマン、椎茸を加えて更に炒める。
 - Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めてとろみをつけ、皿に盛る。
- 焼きギョーザ**
 - Aを混ぜ合わせてたれを作る。
 - ギョーザは油を熱したフライパンで焼き、皿に盛り、①につけて頂く。

2/13 火 チキンプレート 照焼きチキン



エネルギー
888kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
22.2g



～定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を!～
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて食べると美味しいです。

ゴマ油

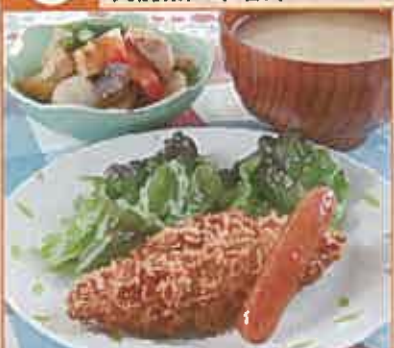
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
① チキンプレート 照焼きチキン					
鶏もも肉	厚みを均等に開く	240g	360g	480g	
生姜	すりおろす	少々	少々	少々	
	A {	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
		醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
		ゴマ油	少々	少々	少々
		油	少々	少々	少々
		サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚
④ ゆかりご飯					
ゆかり<2g>		1/2P	2/3P	1P	
ご飯		480g	720g	960g	
② さつまいの甘煮					
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g	
	A {	水	2C	3C	4C
		砂糖	大2と1/2	大4強	大5
		みりん	大1	大1と1/2	大2
		醤油	大2/3	大1	大1と1/3
		塩	少々	少々	少々
③ かき玉スープ					
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ	
鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4	
	A {	水	2C	3C	4C
		醤油	小1	小1と1/2	小2
		塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本	

作り方

- チキンプレート 照焼きチキン**
 - ボウルに生姜(好みで加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
 - フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
 - 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、食べやすい大きさに切った②を盛る。
- ゆかりご飯**
 - ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。
- さつまいの甘煮**
 - 鍋にAとさつまいもを並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火~弱火でさつまいもが軟らかくなるまで煮る。
 - チキンプレートに①を添える。
- かき玉スープ**
 - 鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。
 - 沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引いて入れば出来上がり。
 - 器に②を注ぎ、葱を散らす。

2/14 水 白身フライ&ウインナー



エネルギー
477kcal
たんぱく質
20.1g
脂質
24.6g



プラス+1 白身フライ&ウインナーの「白身フライ」を追加できます。

01 白身フライ 1こ **85円**

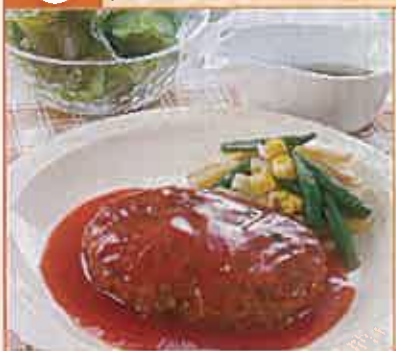
ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
② 白身フライ&ウインナー					
白身フライ		2こ	3こ	4こ	
あらびきウインナー		2本	3本	4本	
	油	適宜	適宜	適宜	
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	
	A {	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
		マヨネーズ	大1	大1と1/2	大2
① 筑前煮					
鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g	
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚	
	A {	塩	少々	少々	少々
		油	少々	少々	少々
里芋	} 乱切り	100g	150g	200g	
筍		60g	90g	120g	
人参		40g	60g	80g	
	A {	だし汁	1C	1と1/2C	2C
		砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	A {	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
		いんげん	斜め切り	20g	30g
③ 味噌汁					
即席生味噌汁		2P	3P	4P	

作り方

- 白身フライ&ウインナー**
 - フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。
 - 鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。
 - Aを合わせておく。
 - 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、①と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。
- 筑前煮**
 - 鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。
 - 煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸るまで煮含める。
 - いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

2/15 煮込みハンバーグ
木 グリーンサラダ



エネルギー
508kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
31.6g



プラス
+1 煮込みハンバーグの「ハンバーグの種」を追加できます。
01 ハンバーグの種
1パック(120g) **210円**

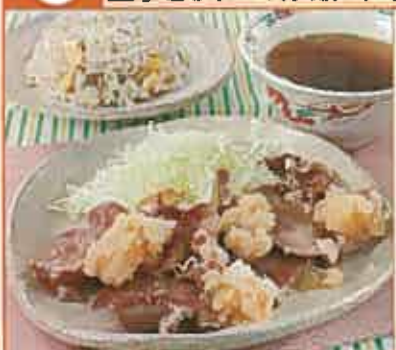
バター、ケチャップ、クッキングワイン<赤>(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ				
ハンバーグの種	油	240g 少々	360g 少々	480g 少々
固形スープ	水	1/2コ 160cc	2/3コ 240cc	1コ 320cc
	ケチャップ	大4	大6	大8
	クッキングワイン<赤>又は酒	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1/3	大1/2	大2/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g	約200g
ホールコーン		30g	45g	60g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① グリーンサラダ				
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本 大1と1/3	小1と1/2本 大2	小2本 大2と2/3
	油	大2/3	大1	大1と1/3
	酢、醤油 各	小1/4	小1/3	小1/2
	砂糖	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々

② 煮込みハンバーグ
①ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。
②鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。
③フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。
④器に②を盛り、③を添える。

① グリーンサラダ
①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

2/16 ポークソテーおろしソース
金 玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー
696kcal
たんぱく質
30.1g
脂質
23.8g



※「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

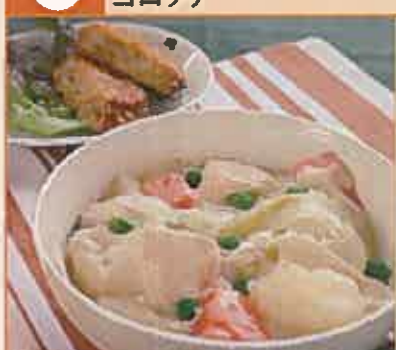
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢		1/2P	2/3P	1P
	醤油 } A	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1コ	1と1/2コ	2コ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① ポークソテーおろしソース
①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。
②大根にAを合わせてソースを作る。
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

② 玉子とじゃこの炒飯
①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。
④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

2/17 クリームシチュー
土 コロッケ



エネルギー
623kcal
たんぱく質
21.8g
脂質
31.3g



※牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材!加熱しても栄養素には変化がない優れたものでシチューにはもってこい!ほうれん草などマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

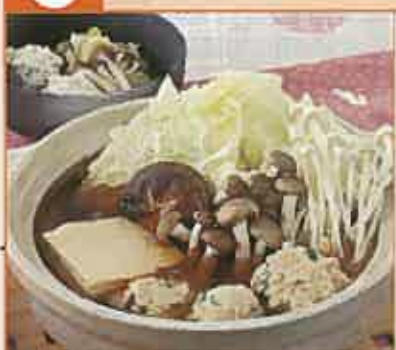
バター、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① クリームシチュー				
鶏モモ肉	一口大	140g	210g	280g
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
人参		50g	80g	100g
玉葱		小1コ	2/3コ	1コ
	バター	大1と1/3	大2	大2と2/3
	水	2C	3C	4C
クリームシチューの素		45g	70g	90g
牛乳		1/2P	2/3P	1P
グリーンピース	塩コショウ	少々	少々	少々
	サッとポイルする	10g	15g	20g
② コロッケ				
コロッケ	油	適宜	適宜	適宜
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枚	1と1/2枚	2枚

① クリームシチュー
①鍋にバターを溶かし、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱を入れて炒め、水を加えて軟らかく煮る。
②①にシチューの素を溶き入れ、牛乳を加えてひと煮し、塩コショウで味を調え、最後にグリーンピースを散らし、器に注ぐ。

② コロッケ
①コロッケは油でカラッと揚げる。
②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、①を盛る。

2/18 鶏団子ときのこの鍋
日



エネルギー
285kcal
たんぱく質
25.6g
脂質
10.2g



プラス
+1 鶏団子ときのこの鍋の「鶏挽き肉」を追加できます。
04 鶏挽き肉
1パック(120g) **125円**

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏団子ときのこの鍋				
鶏挽き肉		160g	240g	320g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	A { 小麦粉	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/8	小1/6	小1/4
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
しめじ	石突きを落とし小房に分ける	1/2P	2/3P	1P
生椎茸	石突きを落とし筋り切り	2枚	3枚	4枚
えのき	石突きを落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
豆腐	食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	B { 酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大2	大3	大4
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	塩	小1/2	小2/3	小1

① 鶏団子ときのこの鍋
①ボウルに挽き肉、生姜(好みで加減する)、葱、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
②土鍋にだし汁を煮立てて白菜、しめじ、椎茸、えのきを入れて3~4分程煮、①をスプーンなどですくって一口大の団子状にして加える。
③Bと豆腐を②に加えて8分程度煮、器に取り分けて頂く。

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。

2月13日(火) ~ 2月18日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



豚キムチ

作り方

■豚キムチ

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②にんにくの芽はブツ切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①、②、白菜キムチをいため合わせ、なべ肌からしょうゆ少々を加える。

■卵とじ

- ①にらはザク切りにする。
- ②きくらげは水で戻す。
- ③なべにAをあわせ①、②を入れ、ひと煮する。
- ④卵をときほくして③に回し入れ、半熟状になったら火を止め、蒸らす。

お買出しメモ
●みりん
●酒

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚キムチ			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
白菜キムチ	80g	120g	160g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	少々	少々	少々
●卵とじ			
卵	1個	2個	2個
にら	適宜	適宜	適宜
きくらげ	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
A) しょうゆ、みりん、酒(各)	大1/2	大3/4	大1

■白菜キムチ…小量使用

(F2)メニュー



牛すき煮

作り方

■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③はAで煮る。
- ⑤Aを卵につけてお召し上がりください。

■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまはBとよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。

お買出しメモ
●みりん
●酒

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛すき煮			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A) しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
酒、砂糖(各)	大1	大1 1/2	大2
だし汁	3/4C	1C強	1 1/2C

●ごまあえ

青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ	1本	2本	2本
白すりごま	少々	少々	少々
B) しょうゆ、砂糖(各)	適宜	適宜	適宜

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用