

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6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

2/19 一口カツ

ヘルシーサラダ・こんにゃくのオランダ煮



エネルギー
556kcal
たんぱく質
25.8g
脂質
30.8g



※「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、
スポーツ選手やダイエット中の人にもビッ
タリ! エネルギーを無駄に摂りたくない人
にオススメ!!。

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く 塩コショウ	2枚 少々	3枚 少々	4枚 少々
卵	溶きほぐす 小麦粉、パン粉、油 各	1/2こ 適宜	2/3こ 適宜	1こ 適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす とんかつソース	1/8玉 適宜	1/7玉 適宜	1/6玉 適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ・ ホールコーン	水で戻しザク切り	10g 30g	15g 45g	20g 60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにゃくのオランダ煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗い 塩、油 各 だし汁	1/2枚 少々 3/4C	2/3枚 少々 1C強	1枚 少々 1と1/2C
	A 醤油、みりん 各 酒、砂糖 各 七味	大2 大2/3 少々	大3 大1 少々	大4 大1と1/3 少々

作り方
③ 一口カツ
① 豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
② 皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。
② ヘルシーサラダ
① わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。
② ①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。
① こんにゃくのオランダ煮
① こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。
② ①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

2/20 白身魚のベーコン巻き

糸こんにゃくとごぼうの炒め煮・冷やっこ



エネルギー
417kcal
たんぱく質
24.7g
脂質
24.2g



※ベーコンは斜めに巻くと魚全体にしっかり
巻けます。また焼く時は片面に軽く焼き目
がつくまでは中~強火で。ひっくり返して
からは中~弱火で蓋をして中までじっくり
焼きましょう。バターが焦げやすいので火
加減にご注意下さい。

バター、片栗粉、妻楊枝

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ 白身魚のベーコン巻き				
<白身魚>	縦半分になり 軽く塩コショウする 塩コショウ	2切 少々	3切 少々	4切 少々
ベーコン	細長く半分に切る 妻楊枝	4枚 適宜	6枚 適宜	8枚 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 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮				
ごぼう	6~7cmのせん切り	1/2本	2/3本	1本
糸こんにゃく	ザク切り 油 砂糖	1/2P 少々 大2/3	2/3P 少々 大1	1P 少々 大1と1/3
	A みりん、醤油 各 だし汁	大1と2/3 1C	大2と1/2 1と1/2C	大3と1/3 2C
② 冷やっこ				
豆腐	等分に切る	1/2丁	2/3丁	1丁
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
生姜	すりおろす 醤油	少々 適宜	少々 適宜	少々 適宜

作り方
④ 白身魚のベーコン巻き
① 白身魚にベーコンを巻いて妻楊枝で留める。
② フライパンにバターを熱し、①の両面を焼き上げる。
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、②を盛る。
① 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮
① ごぼうは水にさらし、ザルに上げて水気をきる。
② 鍋に油を熱し、①と糸こんにゃくを炒め、Aを加えて炒り煮にする。
③ 器に②を盛る。
② 冷やっこ
① 器に豆腐を置き、葱と生姜を添え、醤油等をかけて頂く。

2/21 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め

南瓜の煮物



エネルギー
509kcal
たんぱく質
35.0g
脂質
24.3g



カンタンアレンジレシピ
~鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを
タイ風にリメイク!~
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に
盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り 塩コショウ	1/2束 少々	2/3束 少々	1束 少々
卵	溶きほぐして塩を加える 塩、油 各	2こ 少々	3こ 少々	4こ 少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大 だし汁 砂糖	約200g 3/4C 大2/3	約300g 1C強 大1	約400g 1と1/2C 大1と1/3
	A みりん 醤油	大1/2 大1	大2/3 大1と1/2	大1 大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

作り方
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め
① フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
② ①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。
① 南瓜の煮物
① 鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
② 7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

2/22 木 たちうおの西京焼き
大根の酢物・味噌汁



エネルギー
330kcal
たんぱく質
17.8g
脂質
20.3g



プラス
+1 たちうおの西京焼きの「たちうおの西京漬け」を追加できます。
01 たちうおの西京漬け 1切 245円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たちうおの西京焼き たちうおの西京漬け 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切 1/2枚	3切 2/3枚	4切 1枚
① 大根の酢物 大根 人参	せん切りにし塩もみ 塩	1/7本 20g	1/6本 30g	1/5本 40g
白胡麻		2g	3g	4g
③ 味噌汁 即席生味噌汁	A { 酢 砂糖 塩	大1と1/2 大2/3 少々	大2と1/4 大1 少々	大3 大1と1/3 少々
		2P	3P	4P

作り方
② たちうおの西京焼き
①たちうおはグリル等で両面をこんがり焼く。
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。
① 大根の酢物
①大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウル等に①、Aと白胡麻を入れ、混ぜ合わせて器に盛る。

2/23 金 薄切り肉の重ねステーキ
マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
498kcal
たんぱく質
28.6g
脂質
30.0g



プラス
+1 薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。
01 牛モモ肉 1パック(100g) 238円

小麦粉、ぼん酢、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 薄切り肉の重ねステーキ 牛モモ肉	塩コショウ、油 各 小麦粉	200g 少々 適宜	300g 少々 適宜	400g 少々 適宜
サニーレタス又はグリーンリーフ 大根 ミニトマト	手でちぎり水にさらす すりおろす スライス	1枚 1/8本 2こ	1と1/2枚 1/7本 3こ	2枚 1/6本 4こ
① マカロニサラダ マカロニ 卵 ミックスベジタブル	10分程度茹でて冷ます 茹でてザク切り サッと茹でる	30g 1こ 20g	45g 1と1/2こ 30g	60g 2こ 40g
③ 味噌汁 麩 生わかめ 葱	塩コショウ マヨネーズ 水で戻しザク切り だし汁 味噌 小口切り	少々 大2	少々 大3	少々 大4
		4こ 10g 2C 大1と1/3 1/2本	6こ 10g 3C 大2 2/3本	8こ 15g 4C 大2と2/3 1本

作り方
② 薄切り肉の重ねステーキ
①牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
※重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!
③フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
④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、③を盛って大根をのせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。
※牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。
① マカロニサラダ
①ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。
③ 味噌汁
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

2/24 土 ベジロール
具沢山カレースープ



エネルギー
410kcal
たんぱく質
25.5g
脂質
23.8g



先にベジロールの「人参」を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ベジロール 豚モモ肉 ★人参 いんげん	棒状に切り茹でる	200g 60g 20g	300g 90g 30g	400g 120g 40g
白胡麻 大根 水菜	油 A { 酒、みりん、醤油 各 砂糖	少々 大1 小1/2	少々 大1と1/2 小2/3	少々 大2 小1
		2g	3g	4g
① 具沢山カレースープ もちもちギョーザ じゃが芋 ★人参 玉葱 固形スープ	一口大 いちよう切り 角切り	約100g 20g 1/2こ	約150g 30g 2/3こ	約200g 40g 1こ
カレー粉 グリーンピース	水 塩コショウ	1こ 2C 少々 小1 10g	1と1/2こ 3C 少々 小1と1/2 15g	2こ 4C 少々 小2 20g

作り方
② ベジロール
①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。
① 具沢山カレースープ
①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

2/25 日 おろしチキンカツ
いんげんと挽き肉の炒め物・味噌汁



エネルギー
527kcal
たんぱく質
34.6g
脂質
27.4g



プラス
+1 おろしチキンカツの「鶏ムネ肉」を追加できます。
02 鶏ムネ肉 1パック(120g) 135円

小麦粉、パン粉、油、ぼん酢、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① おろしチキンカツ 鶏ムネ肉	人数分に切り薄く開いてAをまぶす	200g	300g	400g
卵	A { 酒、塩コショウ 各 小麦粉、油 各	少々 適宜	少々 適宜	少々 適宜
		1/2こ 1/2C	2/3こ 3/4C	1こ 1C
キャベツ 人参 大根 大葉	溶きほぐす せん切りにし水にさらす すりおろす せん切り	1/2こ 1/8玉 20g 1/8本 2枚	2/3こ 1/7玉 30g 1/7本 3枚	1こ 1/6玉 40g 1/6本 4枚
② いんげんと挽き肉の炒め物 合挽き肉 いんげん ニンニク	ぼん酢 斜め切り ゴマ油、塩コショウ 各 みじん切り 油 A { みりん、醤油、酒 各	適宜 80g 100g 少々 少々 少々 大1	適宜 120g 150g 少々 少々 少々 大1と1/2	適宜 160g 200g 少々 少々 少々 大2
		2P	3P	4P

作り方
① おろしチキンカツ
①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)
②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。
③水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に敷き、②を食べやすい大きさに切って盛り、大根と大葉をのせてお好みでぼん酢をかけて頂く。
② いんげんと挽き肉の炒め物
①フライパンにゴマ油を熱し、いんげんを炒めて塩コショウをして一旦取り出す。
②①のフライパンに油を足し、ニンニクと挽き肉を入れて炒め、Aで調味して①を戻し入れ、サッと炒め合わせて器に盛る。

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19日(月) ~ 2月25日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/474Kcal ■蛋白質/10.2g ■脂質/44.8g

焼き肉



■焼き肉

- ①フライパンに油を熱し、牛肉を焼く。
- ②ミニトマトは洗って①に添え、サンチュウはお好みで巻いていただく。

■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②サラダ用葉は食べやすい大きさにちぎり、かにかまぼこは手でさく。
- ③よく水きりした①と②を好みのドレッシングであえる。

サンチュウは

カロテンなどビタミン類、鉄分などのミネラル分も含まれています。牛肉との相性もバッチリです。



●ドレッシング



30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●焼き肉			
牛肉(味付けカルビ)♥	200g	300g	400g
サンチュウ	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	2個	3個	4個

●海藻サラダ

材 料	1P	1P	1P
海藻サラダミックス▽	適宜	適宜	適宜
サラダ用葉	1本	2本	2本
かにかまぼこ♥	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■牛肉(味付けカルビ)…小童、乳使用
かにかまぼこ…小童、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/363Kcal ■蛋白質/21.3g ■脂質/18.1g

いり鶏



■いり鶏

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②こんにゃくは一口大にちぎり、下ゆでする。
- ③にんじん、れんこんは乱切りにする。
- ④なべに油を熱して①をいため、②、③、一口大に切っただけのを加えていため合わせ、だし汁を入れて煮立て、アクを取る。
- ⑤④はAで調味し、落とし蓋を取り、なべ返しをしなから照り良く煮、最後に斜め切りにしたさやいんげんを加えてひと混ぜする。

■青菜のおひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、炬燵くわは小口切りにする。
- ②①は④であえる。



こんにゃくはあえて、包丁を使用せずに手でちぎりましょう!断面がギザギザになって味がしみこみやすくなります。



●酒
●みりん



40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●いり鶏			
鶏肉(むね)	160g	240g	320g
にんじん	小1本	1本	1本
れんこん	60g	90g	120g
さやいんげん♥	少々	少々	少々
たけのこ	適宜	適宜	適宜
こんにゃく	1/2枚	1枚	1枚
だし汁	3/4C	1C強	1 1/2C
A 酒、みりん(各)	大1/2	大3/4	大1
(A) 砂糖	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4

●青菜のおひたし

材 料	2人用	3人用	4人用
青菜	適宜	適宜	適宜
炬燵くわ♥	1本	2本	2本
(B)しょうゆ、だし汁(各)	適量	適量	適量