

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

3/5 月 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



エネルギー
627kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
32.7g



プラス
+1
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」
を追加できます。
02 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み 牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす 片栗粉 油	180g 適宜 少々	270g 適宜 少々	360g 適宜 少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
豆腐	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
グリンピース	A [酒、砂糖、味噌、醤油 各 大きめの角切り サッと茹でる	大2 1丁	大3 1と小1丁	大4 2丁
① 春雨サラダ ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ 塩	小1/2本 少々	小2/3本 少々	小1本 少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り マヨネーズ 塩コショウ	30g 適宜 少々	45g 適宜 少々	60g 適宜 少々
③ 中華スープ 生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素・顆粒	水 醤油 塩コショウ	小2 2C 少々	小3 3C 少々	小4 4C 少々
白胡麻		2g	3g	4g

② 牛肉の味噌煮込み
①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリンピースを散らす。

① 春雨サラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ
①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

3/6 火 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



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 小麦粉	2切 適宜	3切 適宜	4切 適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
粉チーズ	パン粉に混ぜる パン粉 油	10g 大3 少々	15g 大4と1/2 少々	20g 大6 少々
いんげん		20g	30g	40g
ホールコーン	バター 塩コショウ	20g 小1 少々	30g 小1と1/2 少々	40g 小2 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	根元を落し半分切り 水にさらす ドレッシング	1/4P 適宜	1/3P 適宜	1/2P 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	水 塩コショウ	1こ 2C 少々	1と1/2こ 3C 少々	2こ 4C 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鯨に小麦粉、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。

3/7 水 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め 揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ



エネルギー
541kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
40.8g



プラス
+1
鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」
を追加できます。
02 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め 鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウ を振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り 塩コショウ、油 各 マヨネーズ	少々 少々 50g	少々 少々 75g	少々 少々 100g
葱	A [酒 醤油 七味	大2 大1 少々	大3 大1と1/2 少々	大4 大2 少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	小口切り	1/2本	2/3本	1本
人参	手でちぎり水にさらす せん切り	1枚 20g	1と1/2枚 30g	2枚 40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ 茄子	縦半分にし網目状に切り 目を入れ一口大に切る 油	1本 適宜	1と1/2本 適宜	2本 適宜
大根	すりおろす めんつゆ	1/8本 大2	1/7本 大3	1/6本 大4
③ 中華スープ 即席中華スープ		2P	3P	4P

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2~3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくてすみます)
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

3/8 木 麻婆豆腐

春巻き・中華スープ



エネルギー 526kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 31.3g

20分

～大人の麻婆豆腐～
仕上げに辛味をプラスして、大人用に・・・
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD!お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
	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
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みに加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4こ	6こ	8こ
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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 麻婆豆腐

- フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)を香り立つまで炒める。
- ①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。
- ②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。

② 春巻き

- 春巻きは油で色よく揚げる。
- 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を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

3/9 金 豚バラ肉の塩だれ焼肉

くずし豆腐の香味和え・南瓜の揚げ浸し



エネルギー 621kcal
たんぱく質 21.6g
脂質 46.5g

30分

豚バラ肉の塩だれ焼肉の「豚バラ塩だれ焼肉用」を追加できます。

② 豚バラ塩だれ焼肉用 1パック(100g) **195円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉				
豚バラ塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
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 くずし豆腐の香味和え				
絹豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁
トマト	一口大	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
大葉	せん切りにし水にさらす	2枚	3枚	4枚
	ゴマ油、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	A 砂糖	小1/2	小2/3	小1
	酢	小1	小1と1/2	小2
① 南瓜の揚げ浸し				
南瓜	5mm幅にスライス	約140g	約210g	約280g
	油	適宜	適宜	適宜
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
	かつおパック	1/2P	2/3P	1P

③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉

- フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
- 豚肉に火が通ったらたれ(好みに加減する)を加えて絡める。
- 皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

塩だれ焼肉は網焼きにしてもGood!!

② くずし豆腐の香味和え

- ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ボウルにスプーンでけずった豆腐、トマト、水気をきった大葉を入れ、混ぜ合わせて器に盛り、①をかけて頂く。

① 南瓜の揚げ浸し

- 鍋にAを煮立てる。
- 鍋に油を中温(170度)に熱し、南瓜をカラリと素揚げにし、器に盛って①をかけ、かつお節を散らす。

3/10 土 親子丼

五目ひじき・味噌汁



エネルギー 847kcal
たんぱく質 36.9g
脂質 23.1g

40分

「ひじき」のビタミンB群は大豆や肉などのたんぱく質と組み合わせると吸収率が高まります。今回はひじきに大豆を組み合わせています。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 親子丼				
鶏モモ肉	一口大	160g	240g	320g
玉葱	スライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油、みりん 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
卵	1こずつ割りほぐす	2こ	3こ	4こ
★葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
ご飯		480g	720g	960g
① 五目ひじき				
こんにゃく	塩でもみ水洗い後さいの目切り	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
ひじき	水で戻す	5g	7.5g	10g
人参	さいの目切り	20g	30g	40g
大豆		50g	75g	100g
	油	少々	少々	少々
	A だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
いんげん	8mm幅に切る	10g	15g	20g
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
大根	短冊切り	少々	少々	少々
	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

③ 親子丼

- 鍋にAを煮立て、鶏肉と玉葱を加えて火を通す。
- 別鍋に①を1人分ずつ入れ、煮立ったら卵を円を描くように回し入れて葱を散らし、蓋をして半熟状になったら火を止める。
- 丼にご飯を盛り、②の鍋を斜めにし、ご飯の上に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 五目ひじき

- 鍋に油を熱してこんにゃくを炒り、ひじき、人参、大豆を加えて更に炒める。全体に油が回ったら、Aを加えて煮、人参に火が通ったら醤油を加えて煮含める。
- 煮汁が半分程度になったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

② 味噌汁

- 鍋にだし汁と大根を入れて加熱し、煮立ったら油揚げを加え、大根に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

3/11 日 塩焼きうどん

えびカツ・中華スープ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 15.1g

20分

～塩焼きうどんをピリッと!～
辛いのが好きな方必見!
ラー油をかけて食べてみましょう♪
♪出来上がった塩焼きうどんにお好きなだけラー油を振って召し上がれ♪

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 塩焼きうどん				
豚モモスライス肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	短冊切り	20g	30g	40g
きくらげ	水で戻しせん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油	少々	少々	少々
うどん玉		2玉	3玉	4玉
	だし汁	大1	大1と1/2	大2
オイスターソース		2P	3P	4P
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
	水	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
② えびカツ				
えびカツ		2こ	3こ	4こ
	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
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 塩焼きうどん

- 鍋にゴマ油を熱して豚肉を入れて炒め、キャベツ、人参、きくらげを加えて更に炒める。
- ①にうどんを加えてだし汁を入れてうどんをほぐしながら炒め、塩、塩コショウ、オイスターソースを加え、サッと炒めて調味する。
- 別のフライパンに油を熱して卵を割って焼き、塩コショウをし、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- 皿に②を盛り、③をのせて葱を散らす。

② えびカツ

- 鍋に油を熱してえびカツを揚げる。
- 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、①を盛る。

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。

3月5日(月) ~ 3月11日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

豚肉のカリカリ揚げ



■熱量/373kcal ■蛋白質/25g ■脂質/21g

作り方

■豚肉のカリカリ揚げ

- ①豚肉は食べ良く切り、Aを絡める。
- ②万能ネギは小口切り、白ゴマは粗く刻む。
- ③①を1枚ずつ広げ、片栗粉をまぶす。
- ④揚げ油を熱し、豚肉を広げて入れて揚げる。
- ⑤器に④を盛り、②をふって⑥をかける。

■たけのことインゲンの土佐煮

- ①インゲンはヘタを取り、塩を加えた熱湯で茹でて水にとって水けをきって半分に切る。
- ②たけのこは乱切りにし、水洗いする。
- ③鍋にC・②を入れて落とし蓋をして約5分煮る。
①を加えて同様に約3分煮る。
- ④みりんを加えて鍋を揺すりながら煮からめ、汁けがほとんどなくなったら火を止める。
- ⑤最後に花かつおを加えてザッとまぶし、器に盛り。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉のカリカリ揚げ			
豚もも肉(スライス)	200g	300g	400g
万能ネギ(又は小ネギ)	1~2本	1~2本	2~4本
白炒りゴマ	1P	1P	1P
A 酒	大2	大3	大4
醤油	大1	大1½	大2
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
B 酢	大3	大4½	大6
醤油	大1½	大2½	大3
■たけのことインゲンの土佐煮			
インゲン	60g	90g	120g
(茹) たけのこ	100g	150g	150g
花かつお(3g)	1P	1P	1P
塩	少々	少々	少々
だし汁	½C	¾C	1C
酒	大1	大1½	大2
醤油	小1	大½	大¾
C 塩	少々	少々	少々
みりん	大½	大¾	大1

(F2)メニュー



■熱量/519Kcal ■蛋白質/32.0g ■脂質/33.9g

鶏肉のチーズ焼き

作り方

■鶏肉のチーズ焼き

- ①鶏肉は厚みを均等にして皮目をフォーク等で刺し、Aをふる。
- ②油を熱し、①を両面焼き、混ぜ合わせたBを上面に塗り、チーズをのせて酒を振り、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③たまねぎは薄切り、さやいんげんは食べやすい大きさに切り、バターでいため、②に添える。

■スープ煮

- ①ベーコンは一口大、にんじんは短冊切り、キャベツはザク切りにする。
- ②Cに①を入れ煮る。

●ケチャップ ●ソース ●酒 ●こしょう ●バター ●固形スープ 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
■鶏肉のチーズ焼き			
鶏肉(もも)	280g	420g	560g
スライスチーズ	2枚	3枚	4枚
たまねぎ	小1個	1個	1個
さやいんげん	少々	少々	少々
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B 酒	大1½	大2¼	大3
ソース	大½	大¾	大1
しょうゆ	少々	少々	少々
酒	少々	少々	少々
バター	適量	適量	適量
■スープ煮			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
にんじん	小1本	1本	1本
キャベツ	適宜	適宜	適宜
① スープ	½C	¾C	1C
② 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■スライスチーズ…乳使用
ベーコン(スライス)…小麦、卵使用