

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

3/19 月 ロールキャベツ



エネルギー
278kcal
たんぱく質
13.2g
脂質
14.1g



① ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
ロールキャベツ				
固形スープ	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
		少々	少々	少々
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

作り方
① ロールキャベツ
① 鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
② ①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
③ 器に②を盛り付け、パセリを散らす。
② グリーンサラダ
① しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
② Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
③ グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

3/20 火 豚のたれ漬け焼肉



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。

② 豚モモ味付肉 1パック(110g) **185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	330g	440g
		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
① せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
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				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
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

作り方
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。
② ①、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。
👉 せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎り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。

3/21 水 かれいの唐揚げ



エネルギー
327kcal
たんぱく質
27.4g
脂質
11.6g



※ こんにゃくのカロリーは100g当たりで5kcalなのでエネルギー自体は殆んどありません。主成分は多糖類のグルコマンナン(代表的な食物繊維)、腸内の清掃や血糖値や血中のコレステロールを下げる作用があります。

小麦粉、油、ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かれいの唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉、油 各	適宜	適宜	適宜
貝割れ	根元を落とす	1/4P	1/3P	1/2P
レモン	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
① 炒り鶏				
鶏モモ肉	一口大	40g	60g	80g
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
人参	一口大	40g	60g	80g
	ゴマ油	少々	少々	少々
里芋		80g	120g	160g
	A { だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g
② オニオンサラダ				
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜

作り方
③ かれいの唐揚げ
① 鍋に油を中温(180度)に熱し、かれいに小麦粉をまぶして入れ、両面をこんがり揚げる。
② 皿に①を盛り、貝割れとレモンを添える。
① 炒り鶏
① 鍋にゴマ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、人参を入れて炒め、里芋とAを加えて10分位煮る。最後にいんげんを加えてサッと煮、器に盛る。
② オニオンのサラダ
① 玉葱は水にさらし、数回水をかえて固く絞る。
② 器に①を盛り、大葉を散らし、ぼん酢等をかけて頂く。

3/22 木 牛肉のおろし焼き

いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー 381kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 17.4g

20分

プラス1 牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大 A〔酒、醤油 各 油〕	180g 大1と1/2 少々	270g 大2と1/4 少々	360g 大3 少々
サニーレタス又はグリーンリーフ 大根	手でちぎり水にさらす すりおろし軽く水気をきる	1枚 1/7本	1と1/2枚 1/6本	2枚 1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん ★人参	茹でて斜め切り せん切りにし茹でる	80g 20g	120g 30g	160g 40g
	A〔酢、醤油 各 砂糖 塩〕	大1 大1/2 少々	大1と1/2 大2/3 少々	大2 大1 少々
すり胡麻 生わかめ	水で戻しザク切り	3.6g 20g	5.5g 30g	5.5g 40g
① 切干大根の煮物				
切干大根 油揚げ ★人参	水で戻す 細切り せん切り	30g 1/2枚 20g	45g 2/3枚 30g	60g 1枚 40g
	A〔だし汁 砂糖 うすくち醤油〕	1と2/3C 大2/3 大1	2と1/2C 大1 大1と1/2	3と1/3C 大1と1/3 大2
グリーンピース		10g	15g	20g

③ 牛肉のおろし焼き
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
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いて①を盛り、大根をのせる。

② いんげんの胡麻酢だれ
①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮含める。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

👉 切干大根は急ぐときにはゆるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5~10倍の量に膨れます。この作業はお子様に...科学的の芽が開くかも?

3/23 金 きじ焼き

豚挽き肉と厚揚げの煮物



エネルギー 569kcal
たんぱく質 33.2g
脂質 28.0g

30分

カンタンアレンジレシピ
〜鶏肉に辛味とコクを!〜
焼くとより一層コクの出るマヨネーズと辛味の七味と旨みのガーリックで美味しさUP!
☆作り方(2人前)☆
マヨネーズ(大1)・七味・ガーリックパウダー(少々)を混ぜ合わせて焼きあがったきじ焼きに塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大 A〔醤油 みりん 砂糖〕	200g 大2 大1と1/2 大2/3	300g 大3 大2と1/4 大1	400g 大4 大3 大1と1/3
白葱	ぶつ切り 油	1/2本 少々	2/3本 少々	1本 少々
胡瓜 キャベツ	斜め切りにし水にさらす せん切りにし水にさらす	小1/2本 1/7玉	小2/3本 1/6玉	小1本 1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉	油	60g 少々	90g 少々	120g 少々
厚揚げ じゃが芋	油抜きし一口大 厚めの半月切り	1/2枚 約200g	2/3枚 約300g	1枚 約400g
	A〔だし汁 醤油、砂糖 各 酒 みりん〕	1C 大1 大2/3 大1/3	1と1/2C 大1と1/2 大1 大1/2	2C 大2 大1と1/3 大2/3
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

② きじ焼き
①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。
②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。
③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。

※先にきじ焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

① 豚挽き肉と厚揚げの煮物
①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

3/24 土 肉天

野菜炒め・パンプキンサラダ



エネルギー 664kcal
たんぱく質 29.3g
脂質 35.9g

40分

カンタンアレンジレシピ
〜肉天を山椒塩で大人向けの味に!〜
山椒の爽やかな風味がこってり肉天をより美味しく♪
☆作り方(2人前)☆
塩(小1)と山椒(少々)混ぜ合わせて肉天につけて頂く。

小麦粉、油、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 肉天				
豚切り落とし肉 ★玉葱 生姜	食べやすい大きさに切る スライス すりおろす	200g 小3/4こ 少々	300g 3/4こ 少々	400g 3/4こ 少々
	A〔醤油、みりん、酒 各〕	大1 3g	大1と1/2 4.5g	大2 5g
白胡麻 卵	溶きほぐす 小麦粉 油	1/2こ 1/3C 適宜	2/3こ 1/2C 適宜	1こ 2/3C 適宜
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 野菜炒め				
ベーコン 人参 ピーマン もやし	3cm幅に切る 短冊切り 乱切り	1枚 20g 1/2こ 1/2P	1と1/2枚 30g 2/3こ 2/3P	2枚 40g 1こ 1P
	油、塩コショウ 各 醤油	少々 小1	少々 小1と1/2	少々 小2
① パンプキンサラダ				
南瓜 ★玉葱 ロースハム	一口大に切り蒸す 極薄切りにし水にさらす 1cm角に切る マヨネーズ 塩コショウ	約200g 小1/4こ 1枚 大2 少々	約300g 1/4こ 1と1/2枚 大3 少々	約400g 1/4こ 2枚 大4 少々

③ 肉天
①ポウルに豚肉、玉葱、生姜(好みで加減する)とAを入れてよく混ぜ、10分程度置く。
②①の余分な汁気をきり、白胡麻と卵を加えてよく混ぜ、更に小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②を食べやすい大きさにまとめ、中まで火が通るように4分程度揚げる。
④器に水気をきったキャベツを敷き、③を盛る。

👉 揚げるのはちょっと面倒という時には③をフライパンに替えて焼いてもOK!

② 野菜炒め
①フライパンに油を熱してベーコン、人参、ピーマン、もやしを入れて炒め、塩コショウで調味する。全体に火が通ったら醤油を回し入れて火を止め、器に盛る。

① パンプキンサラダ
①ポウルに水気をきった玉葱、南瓜、ロースハムを入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和えて塩コショウで味を調える。
②器に①を盛り付ける。

3/25 日 ス克蘭ブルナポリタン

盛り合わせサラダ・オニオンスープ



エネルギー 708kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.7g

30分

👉 卵に牛乳を少し入れると牛乳の乳脂肪分が溶け出してふんわりと仕上がります。また卵は火の通りがいいので好みの焼き加減より少し早目に火を止めましょう。

オリーブオイル、バター、ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、牛乳、ドレッシング(好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ ス克蘭ブルナポリタン				
ベーコン ★玉葱 ピーマン	1cm幅に切る スライス 輪切り	1枚 1/2こ 1こ	1と1/2枚 2/3こ 1と1/2こ	2枚 1こ 2こ
	A〔オリーブオイル 塩コショウ バター ケチャップ マヨネーズ ウスターソース〕	少々 少々 大1 90g 大1/3 大1/3	少々 少々 大1と1/2 135g 大1/2 大1/2	少々 少々 大2 180g 大2/3 大2/3
スパゲティ	塩 Bを入れて溶いておく	160g 2こ	240g 3こ	320g 4こ
卵	B〔牛乳 塩コショウ バター〕	大1/2 少々 大1	大2/3 少々 大1と1/2	大1 少々 大2
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 盛り合わせサラダ				
ロースハム キャベツ サニーレタス又はグリーンリーフ ホールコーン	せん切り せん切りにし水にさらす 手でちぎり水にさらす 塩茹で 塩 ドレッシング	1枚 1/8玉 1枚 20g 少々 適宜	1と1/2枚 1/7玉 1と1/2枚 30g 少々 適宜	2枚 1/6玉 2枚 40g 少々 適宜
② オニオンスープ				
★玉葱 固形スープの素 ★パセリ	スライス みじん切り 水 塩コショウ	1/2こ 1こ 2C 少々	2/3こ 1と1/2こ 3C 少々	1こ 2こ 4C 少々

③ ス克蘭ブルナポリタン
①鍋に湯(スパゲティ100gに対し1L)を沸かし、塩を入れて沸騰したらスパゲティを加え、7分程度茹でる。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を入れて炒め、玉葱が透き通ってきたらピーマンを加えてサッと炒める。
③②に①を入れて炒め、バターとAを加え、全体に絡めるように炒めて皿に盛る。
④フライパンにバターを入れて火にかけ、半分溶けたら卵を流し入れて箸で大きく混ぜ、半熟位で③にのせてパセリを散らす。

① 盛り合わせサラダ
①器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、キャベツ、ホールコーン、ロースハムを盛り、好みのドレッシングをかけて頂く。

② オニオンスープ
①鍋に固形スープと玉葱を入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、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19日(月) ~ 3月25日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/333Kcal ■蛋白質/20.6g ■脂質/14.0g

ピーマンの肉詰め

作り方

■ピーマンの肉詰め

- ①たまねぎ(ビーフンスープに一部使用)はみじん切りにし、いためて冷ます。
- ②ひき肉に①、④を加えて練り混ぜる。
- ③ピーマンは半分に切って種を除き、肉側に小麦粉をまぶして②を詰め、小麦粉を軽くまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③を肉の方から中まで火が通るように両面焼いて皿に取る。
- ⑤④のフライパンに⑥を入れひと煮し、④にかける。

■ビーフンスープ

- ①ビーフンは熱湯でゆでて2~3ヶ所包丁を入れ、軽く油をまぶしておく。
- ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④なべにスープ、③を入れ煮立て①、②を入れて煮、⑤で調味する。

お見逃しMEMO

- こしょう ●卵
- パン粉 ●小麦粉
- ケチャップ ●酒
- ソース
- 中環スープの素

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●ピーマンの肉詰め			
合いびき肉	160g	240g	320g
ピーマン	4個	6個	8個
たまねぎ	1個	1個	1個
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
卵、パン粉(各)	適量	適量	適量
小麦粉	適量	適量	適量
B ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
●ビーフンスープ			
たまねぎ(ビーフンスープ用)	少々	少々	少々
わかめ	1P	2P	2P
かにかまぼこ	1本	2本	2本
ビーフン	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
⑤ 酒	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ、塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
油	少々	少々	少々
■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用			

(F2)メニュー



■熱量/637Kcal ■蛋白質/48.3g ■脂質/41.9g

グラタンチキン

作り方

■グラタンチキン

- ①鶏肉は皮目をフォーク等で刺し、Aをふいて小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱して①を焼く。
- ③なべで牛乳を温め、ホワイトルウを加えてとろみがつくまで煮る。
- ④耐熱皿に②を入れ、③をかけて粉チーズをふり、オーブン又はオーブントースターで焼き目がつくまで焼き、みじん切りのパセリを散らす。

■彩りサラダ

- ①ミニトマトは好みに切り、わかめは水で戻す。
- ②枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出す。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎって①、②と盛り合わせ、ドレッシングを添える。

お見逃しMEMO

- こしょう
- 牛乳
- 小麦粉
- ドレッシング

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●グラタンチキン			
鶏肉(むね)	200g	300g	400g
ホワイトルウ	40g	60g	80g
粉チーズ	少々	少々	少々
パセリ	少々	少々	少々
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
牛乳	1/2C	3/4C	1C
小麦粉	適量	適量	適量
●彩りサラダ			
ミニトマト	2個	3個	4個
枝豆	50g	75g	100g
わかめ	1P	2P	2P
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量
■ホワイトルウ…小麦、乳使用 粉チーズ…乳使用			