

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
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

4/2 月 鶏肉のプルコギ

蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め



エネルギー
500kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
31.0g



プラス
+1 鶏肉のプルコギの「鶏モモ肉」を追加できます。
04 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

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 鶏肉のプルコギ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜	半片	半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A { 醤油 大1 大1と1/2 大2			
	酒、みりん、砂糖 各 大1/2 大2/3 大1			
	塩コショウ 少々 少々 少々			
	ゴマ油 大2/3 大1 大1と1/3			
	油 少々 少々 少々			
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ 適宜	9こ 適宜	12こ 適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油 大1/2 大2/3 大1			
	醤油 小1 小1と1/2 小2			

③ 鶏肉のプルコギ

①ポウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。

② 蒸しシューマイ

①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

① わかめとしらすのゴマ油炒め

①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきって加え、更に炒め合わせる。
②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

4/3 火 牛玉丼

コロケ・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



プラス
+1 牛玉丼の「牛バラスライス肉」を追加できます。
02 牛バラスライス肉 1パック(100g) **190円**

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	薄切り	100g	150g	200g
玉葱		小1こ	2/3こ	1こ
	A { 油 少々 少々 少々			
	だし汁 1/2C 3/4C 1C			
	砂糖 大1 大1と1/2 大2			
	みりん 大1/2 大2/3 大1			
	醤油、酒 各 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 コロケ				
コロケ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 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 大1/3 大1/2 大2/3			
	醤油 大1 大1と1/2 大2			
	砂糖 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

③ 牛玉丼

①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を入れて煮含め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
②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 コロケ

①コロケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

① 白菜の胡麻醤油かけ

①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。
②白胡麻とAを混ぜ合わせる。
③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

4/4 水 さけの味噌マヨオイル焼き

きんぴらごぼう・お吸い物



エネルギー
333kcal
たんぱく質
21.7g
脂質
16.5g



プラス
+1 さけの味噌マヨオイル焼きの「銀さけ」を追加できます。
01 銀さけ切身 1切 **165円**

小麦粉、バター、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 さけの味噌マヨオイル焼き				
銀さけ	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			
	バター 大1/2 大2/3 大1			
	小麦粉 適宜 適宜 適宜			
	A { マヨネーズ 大2 大3 大4			
	味噌 大1/2 大2/3 大1			
★人参	せん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① きんぴらごぼう				
ごぼう	さがきにし水にさらす	2/3本	1本	1と1/3本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	油 少々 少々 少々			
	だし汁 3/4C 1C強 1と1/2C			
	A { 砂糖、酒 各 大2/3 大1 大1と1/3			
	醤油、みりん 各 大2/3 大1 大1と1/3			
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

② さけの味噌マヨオイル焼き

①フライパンにバターを熱し、バターが半分位溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
②Aと人参を混ぜ合わせておく。
③アルミホイルを広げて①のをのせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。
④皿に③のをのせてアルミを開いてパセリを散らす。

① きんぴらごぼう

①鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

とくとくメニュー

4/5 木 手作りチーズメンチカツ

ひじきの炒め煮



エネルギー 511kcal
たんぱく質 30.0g
脂質 30.0g

プラス +1
手作りチーズメンチカツの「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**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
	溶きほぐす	適宜	適宜	適宜
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
	A { ウスターソース	大1	大1と1/2	大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
① ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 手作りチーズメンチカツ

- ①ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
- ②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
- ③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
- ④皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。

① ひじきの炒め煮

- ①鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
- ②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加え、サッと煮て器に盛る。

4/6 金 照り焼きチキン

さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー 405kcal
たんぱく質 26.5g
脂質 19.8g

プラス +1
照り焼きチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 照り焼きチキン				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	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	2枚
① さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さ切る	1/7株	1/6株	1/5株
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯をかけザク切り	20g	30g	40g
	A { 酢、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各	少々	少々	少々

③ 照り焼きチキン

- ①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。
- ②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くなったらひっくり返し、中までしっかり焼く。
- 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を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し

- ①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。
- ②器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物

- ①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

4/7 土 オムレツ

南瓜煮・青菜のお浸し



エネルギー 591kcal
たんぱく質 33.2g
脂質 25.4g

※「南瓜」には、抗酸化作用のあるβ-カロテンに加えて「ビタミンE」は野菜の中でもトップクラス。人間の体にも効果的に働き、日焼けやシミなどの予防に。

ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ オムレツ				
合挽き肉		90g	140g	180g
玉葱	} 粗くみじん切り又はスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参		40g	60g	80g
ピーマン		1/2こ	2/3こ	1こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	塩を加え2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	少々	少々	少々
卵	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
キャベツ	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
① 南瓜煮				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約250g	約380g	約500g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん 各	大1と1/3	大2	大2と2/3
	醤油	大2	大3	大4
いんげん	2〜3つに切る	40g	60g	80g
② 青菜のお浸し				
青菜	サッと茹でて3cm長さ切る	1/2束	2/3束	1束
厚揚げ	油抜きし食べやすい大きさに切る	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 砂糖	小1	小1と1/2	小2
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3

③ オムレツ

- ①油を熱して挽き肉と玉葱、人参、ピーマンを合わせて炒め、塩コショウで調味する。
- ②フライパンに油を引いて卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したものをのせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。
- ③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添え、お好みでケチャップをかけて頂く。

① 南瓜煮

- ①南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。
- ②鍋に①とAを入れて加熱し、味が入ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

② 青菜のお浸し

- ①鍋にAを煮立て青菜と厚揚げを加えて煮る。青菜に火が通ったら火を止め、そのまま冷まして器に盛る。

4/8 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

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
カレールー<甘口>		40g	60g	80g
	A { ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
ご飯		480g	720g	960g
卵		2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		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	} せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
人参		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

① ビーフ焼きカレー

- ①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。
- ②①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。
- ③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。
- ④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

- ①ボウルにマカロニ、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

- ①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。
- ②器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせた分量でのお届けとなります。切り分けてお使いください。 ※掲載の写真は調理例です。 ■色付きの品は、セットには含まれておりません。ご家庭の調味料をご使用ください。

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。

4月2日(月) ~ 4月8日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/394Kcal ■蛋白質/36.0g ■脂質/19.4g

豚肉のねぎしょうゆだれ

作り方

■豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかしAを加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①を散らして、Bをかける。

■麩の卵とし

- ①麩と干しいたけは戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②青ねぎは斜め切りにする。
- ③なべにC、①を入れ煮立ったらDを加え、溶き卵を流し入れる。

お買い得 MEMO
●酒
●酢
●みりん

30分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のねぎしょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A 酒、塩(各)	少々	少々	少々
B 酢	大1	大1½	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
●麩の卵とし			
麩	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	2個	3個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
だし汁	½C	¾C	1C
砂糖	小½	小¾	小1
C しょうゆ	大1	大1½	大2
みりん	大½	大¾	大1

■麩…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/547Kcal ■蛋白質/15.2g ■脂質/30.9g

揚げギョウザの野菜あん

作り方

■揚げギョウザの野菜あん

- ①ギョウザは中温の油で揚げる。
- ②青梗菜はザク切りにし、にんじんは細切りにする。
- ③きくらげは水で戻し、細く切る。
- ④Aで②、③を煮て、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、①にかける。

■中華あえ

- ①油揚げは油抜きをして短冊切りにし、ししとうは斜め切りにする。
- ②大根はいちょう切りにする。
- ③フライパンで①をいため、②と盛り合わせる。
- ④③に合わせたBをかける。

お買い得 MEMO
●みりん
●かたくり粉
●酢
●ごま油

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●揚げギョウザの野菜あん			
ギョウザ	16個	24個	32個
青梗菜(チンゲンサイ)	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
きくらげ	少々	少々	少々
A だし汁	¾C	1C強	1½C
しょうゆ、みりん(各)	適宜	大1½	大2
かたくり粉	適宜	適宜	適宜
●中華あえ			
油揚げ	1枚	2枚	2枚
大根	160g	240g	320g
ししとう	2本	3本	4本
B しょうゆ、酢(各)	大¾	大1強	大1½
ごま油、砂糖(各)	小¾	小1強	小1½

■ギョウザ…小麦、乳使用