

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

4/16 月 チキンプレート 照焼きチキン
ゆかりご飯・さつま芋の甘煮・かき玉スープ

エネルギー 888kcal
たんぱく質 31.5g
脂質 22.2g

ワンランクアップ
30%

〜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
	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	手でちぎりに水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
④ ゆかりご飯		1/2P	2/3P	1P
ゆかり<2g>		480g	720g	960g
② さつま芋の甘煮				
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g
	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
⑤ 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
	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

① チキンプレート 照焼きチキン

- ①ボウルに生姜(好みて加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
- ②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
- 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、食べやすい大きさに切った②を盛る。

④ ゆかりご飯

- ①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。

② さつま芋の甘煮

- ①鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火~弱火でさつま芋が軟らかくなるまで煮る。
- ②チキンプレートに①を添える。

③ かき玉スープ

- ①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。
- ②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引き入れてあげば出来上がり。
- ③器に②を注ぎ、葱を散らす。

4/17 火 かねいの煮付け
豚じゃが・胡麻酢和え

エネルギー 484kcal
たんぱく質 35.9g
脂質 7.1g

ワンランクアップ
30%

かねいの煮付けの「切かねい」を追加できます。

プラス
+1
01 切かねい 1切 **135円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かねいの煮付け				
切かねい	薄切り	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖、みりん 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酒、醤油 各	大3	大4と1/2	大6
① 豚じゃが				
豚もも肉	一口大	60g	90g	120g
じゃが芋	くし形切り	約250g	約370g	約500g
玉葱		小1こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	A 砂糖、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	醤油	大2	大3	大4
グリーンピース	塩茹で	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
③ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサツと茹でる	1/2P	2/3P	1P
白胡麻		5g	9g	9g
	A 塩	小1/6	小1/5	小1/3
	酢	大1	大1と1/2	大2
	だし汁、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3

② かねいの煮付け

- ①鍋にAと生姜(好みて加減する)を入れて煮立てる。
- ②①にかねいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。
- ③器に②を盛り付ける。

① 豚じゃが

- ①鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。
- ②①にAを加えて中火で煮含める。
- ③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

③ 胡麻酢和え

- ①白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。
- ②器に①を盛り付ける。

4/18 水 豚バラ肉の塩だれ焼き
玉子とじ・味噌汁

エネルギー 525kcal
たんぱく質 21.1g
脂質 39.0g

ワンランクアップ
30%

豚肉は塩だれに漬け込んであるので炒めるだけ!好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用	油	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
ミニトマト	1/4に切る	2こ	3こ	4こ
① 玉子とじ				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② 豚バラ肉の塩だれ焼き

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
- ②豚肉に火が通ったらたれ(好みて加減する)を加えて絡める。
- ③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!

① 玉子とじ

- ①鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

4/19 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		200g	300g	400g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	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
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	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

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、等分にわけて並べ、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を盛って大根のをせ、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ポウル等にマカロニ、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。

4/20 鶏肉の竜田揚げ
ポテトサラダ・わかめスープ



エネルギー
569kcal
たんぱく質
30.9g
脂質
35.1g



プラス
+1 鶏肉の竜田揚げの「鶏モモ肉」を追加できます。

02 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

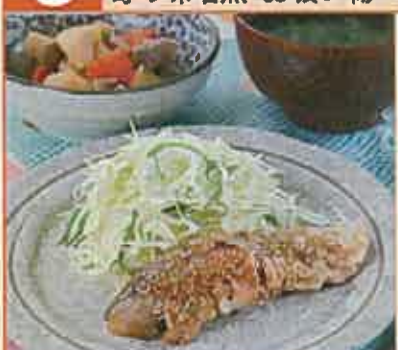
先に鶏肉の竜田揚げの「鶏肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。

片栗粉、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 鶏肉の竜田揚げ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
レモン汁		2P	3P	4P
① ポテトサラダ				
卵	茹でて殻をむきザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でて漬す	約200g	約300g	約400g
胡瓜	輪切りにし塩もみする	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
オイスターソース		1/2P	2/3P	1P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g

③ 鶏肉の竜田揚げ
①生姜(好みで加減する)とAを合わせて鶏肉を漬け込む。(約15分程度)
②①の汁気を拭き取り、片栗粉をまぶして中温(170度)でこんがり揚げ。
③器に水気をきったキャベツを盛り、②を盛ってレモン汁をかけて頂く。
① ポテトサラダ
①フライパンを熱し、ベーコンを入れてカリカリになるまで炒める。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
③ポウルに①②、じゃが芋を入れて混ぜ合わせ、オイスターソースとマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② わかめスープ
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。

4/21 たららの胡麻焼き
筍の味噌煮・お吸い物



エネルギー
273kcal
たんぱく質
22.4g
脂質
10.0g



先にたららの胡麻焼きの「たら」を漬けておくと、更に段取りよく調理できます。

※「胡麻」は大きく分けて白胡麻、黒胡麻、金胡麻の3種類。「白胡麻」は油の含有量が最も多く、胡麻油に適しています。「黒胡麻」はアントシアニンやリグナンを含み、栄養価に富んでいます。金胡麻のフラボノイドには抗菌作用があります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たららの胡麻焼き				
たら		2切	3切	4切
豆板醤	好みで加減する	1P	1P	1P
	A 酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻<9g>		1P	1と1/2P	2P
	油	大1	大1と1/2	大2
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉	せん切りにし水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
① 筍の味噌煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗いし茹でてちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
筍		100g	150g	200g
人参	乱切り	40g	60g	80g
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ お吸い物				
とろろ昆布		2枚	3枚	4枚
	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

② たららの胡麻焼き
①豆板醤をAで溶き、水気をふき取った鱈を10分程度漬けておく。
②①の表面に白胡麻を押しつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
③水気をきったキャベツと大葉を混ぜて器に盛り、手前に②を置く。
① 筍の味噌煮
①鍋にこんにゃくを入れて乾煎りし、だし汁、筍、人参を加えて煮る。
②人参が軟らかくなったら砂糖、みりんを加えて10分程度煮、味噌を入れて沸騰させないように煮合わせる。
③おろし際にグリーンピースを加えてひと混ぜし、器に盛る。
③ お吸い物
①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら塩と醤油で調味する。
②器にとろろ昆布を入れ、①を注ぎ、葱を散らす。

4/22 焼肉ラーメン
白菜の胡麻醤油和え



エネルギー
520kcal
たんぱく質
26.5g
脂質
21.6g



お肉と野菜を一緒に炒めて作るラーメンは家族揃って食事時間が取れないファミリーにも具材が後乗せなので簡単です!肉とたっぷり野菜、麺が一度に摂れるのでバランスよし!

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼肉ラーメン				
豚切り落とし肉	食べやすく切る	140g	210g	280g
人参	せん切り	30g	45g	60g
ニラ	3cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
もやし		1/2P	2/3P	1P
白葱	半量はみじん切りにし、残りは白髪葱	1/4本	1/3本	1/2本
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ラーメンスープ		2P	3P	4P
中華そば玉	サッと茹でておく	2玉	3玉	4玉
① 白菜の胡麻醤油和え				
白菜	たっぷりの湯で茹でて流水で冷ます	1/8株	1/7株	1/6株
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	5g	5g
	だし汁	大2/3	大1	大1と1/3
	A 砂糖	大1/4	大1/3	大1/2
	醤油	大1	大1と1/2	大2
セロリ	筋を取り斜め切り	1/6本	1/4本	1/3本

② 焼肉ラーメン
①フライパンに油を熱し、豚肉、人参、ニラ、もやしとみじん切りにした白葱を炒め、塩コショウする。
②器にスープを入れ、熱湯(1人前300ml)を加えてのばし、そばを入れて①、白髪葱をのせる。
① 白菜の胡麻醤油和え
①白菜は水気を絞り、2cm位のザク切りにする。
②Aと白胡麻を混ぜ合わせる。
③②に①とセロリを加えて和え、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。

4月16日(月) ~ 4月22日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/17.1g ■脂質/14.2g

牛肉と根菜の中華いため

作り方

■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉はAで下味をつける。
- ②れんごんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コールスローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、Bで調味する。

■コールスロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

お買い得MEMO
●酒
●ごま油
●ドレッシング

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と根菜の中華いため			
牛肉(小鶏)	120g	180g	240g
れんごん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B 砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量
●コールスロー			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん(中取はゆのみ一部使用)	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量
■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用			

(F2)メニュー



■熱量/511Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/40.0g

ポークロースのマヨ照り

作り方

■ポークロースのマヨ照り

- ①豚肉はAを合わせた漬け汁に5~10分漬けておく。
- ②ホールコーンはサッと湯通しする。
- ③カントリーポテトは約180℃の油で3~4分揚げる。
- ④フライパンに油を熱し、①の汁をきって両面焼く。(漬け汁は取っておく)
- ⑤マヨネーズと漬け汁を混ぜ合わせ、④に加えて焼きからめる。
- ⑥器に⑤を盛り、②、③、ミニトマトを添える。

■じゃこサラダ

- ①青菜はゆでて、ザク切りにする。
- ②しらす干しはBで、カリッといため、しょうゆを加え、①にかける。

お買い得MEMO
●酒
●しょうゆ
●マヨネーズ
●ごま油

40分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●ポークロースのマヨ照り			
豚肉(肩ロース)	160g	240g	320g
ホールコーン♥	40g	60g	80g
カントリーポテト♥	80g	120g	160g
ミニトマト	2個	3個	4個
A しょうゆ、酒(各)	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1/2	小3/4	小1
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	大1	大1 1/2	大2
●じゃこサラダ			
しらす干し♥	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
B サラダ油、ごま油(各)	大1/2	大1	大1 1/2
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2