

# 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

### 4/23 月 チーズハンバーグ



エネルギー  
589kcal  
たんぱく質  
32.5g  
脂質  
33.0g



先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折たたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	A {			
	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
	B {			
	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

**② チーズハンバーグ**  
①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。  
②大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。  
③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。  
④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。  
⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。  
⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。  
⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。

**① 野菜サラダ**  
①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

### 4/24 火 牛肉のロールカツ



エネルギー  
532kcal  
たんぱく質  
29.2g  
脂質  
23.3g



プラス+1 牛肉のロールカツの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 1パック(100g) **238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 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
棒チーズ	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	A {			
	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
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A {			
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**② 牛肉のロールカツ**  
①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。  
②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。  
③鍋に油を170度に熱し、②をこんがりと揚げる。  
④皿に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

**① 南瓜の煮物**  
①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

### 4/25 水 鶏肉のカリカリ焼き



エネルギー  
604kcal  
たんぱく質  
27.7g  
脂質  
36.4g



プラス+1 鶏肉のカリカリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A {			
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	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 マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	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				
大根	} いちよう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
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

**② 鶏肉のカリカリ焼き**  
①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。  
②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を食べやすい大きさに切って盛る。

**① マカロニサラダ**  
①ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

**③ 味噌汁**  
①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぐ。



4/26 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

調理時間 約40分

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	手でちぎり水にさらす	2切	3切	4切	
サニーレタス又はグリーンリーフ		1/2枚	2/3枚	1枚	
① 大根の酢物					
大根	} せん切りにし塩もみ	1/7本	1/6本	1/5本	
人参		20g	30g	40g	
白胡麻	塩	少々	少々	少々	
	A { 酢	2g	3g	4g	
		砂糖	大1と1/2	大2と1/4	大3
		塩	大2/3	大1	大1と1/3
		少々	少々	少々	
③ 味噌汁					
即席生味噌汁		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。

4/27 金 豚のたれ漬け焼肉  
せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ



エネルギー 344kcal  
たんぱく質 26.3g  
脂質 15.9g

調理時間 約30分

プラス +1  
豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。  
02 豚モモ味付肉 1パック(110g) 215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		220g	330g	440g
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
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。  
②①、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。

※ポイント せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎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。

4/28 土 中華丼  
拌三絲



エネルギー 715kcal  
たんぱく質 21.9g  
脂質 17.9g

調理時間 約20分

※野菜たっぷりの「中華丼」なので昼ごはんには卵や豆腐を使った主菜、オープンオムレツや豆腐ステーキなどの料理に。

ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 中華丼				
むきえび	酒を振る	60g	90g	120g
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
人参	酒、油 各	少々	少々	少々
白菜	短冊切り	40g	60g	80g
玉葱	削ぎ切り	1/8株	1/7株	1/6株
鶏がらスープ<顆粒>	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	小1	小1と1/2	小2	小2
	1/2C	3/4C	1C	1C
	水	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
	塩	大2/3	大1	大1と1/3
	片栗粉(同量の水で溶く)	大2/3	大1	大1と1/3
グリーンピース	茹でる	10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
① 拌三絲				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 砂糖又は塩	小1	小1と1/2	小2
	油	少々	少々	少々
春雨	3分位茹でる	30g	40g	60g
胡瓜	塩を振って板ずりし細切り	小2/3本	小1本	2/3本
	塩	少々	少々	少々
	酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
	ゴマ油	少々	少々	少々

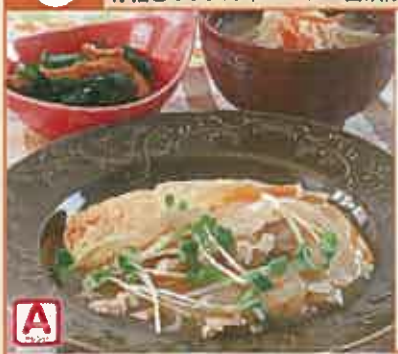
作り方

② 中華丼  
①フライパンに油を熱し、えびと豚肉を入れて炒め、火が通ったら人参、白菜、玉葱を加えて更に炒め、鶏がらスープとAを加えて煮立たせる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、グリーンピースを散らす。  
②丼にご飯を盛り、①をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 拌三絲  
①フライパンに油を熱し、卵を薄焼きにしてせん切りし、春雨は食べやすく切る。  
②①、胡瓜、ロースハムを混ぜ合わせ、Bで和えて器に盛る。

4/29 日 和風オムレツ  
竹輪とほうれん草のバター醤油炒め・味噌汁



エネルギー 399kcal  
たんぱく質 25.2g  
脂質 21.2g

調理時間 約30分

カンタンアレンジレシピ  
～辛味プラスしたオムレツ!～  
仕上げにラー油を!  
ラー油の辛みが食欲を一段とそそります☆  
レシピの通りにオムレツを盛り付けたら、食べる直前にラー油をお好みで振って頂きます。

片栗粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 和風オムレツ				
鶏挽き肉	油	60g	90g	120g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
★人参	} せん切り	20g	30g	40g
生椎茸		1枚	1と1/2枚	2枚
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 醤油、みりん 各	大1/3	大1/2	大2/3
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
山芋	皮をむき酢水につけてアクをとる	約100g	約150g	約200g
卵	酢	小2	小3	小4
	塩を加えて溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	少々	少々	少々
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め				
竹輪	斜め切り	2本	3本	4本
ほうれん草	ザク切り	50g	75g	100g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
キャベツ	} せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P

作り方

② 和風オムレツ  
①鍋に油を熱し、挽き肉を入れて炒め、火が通ったら玉葱、人参、生椎茸を加えてサッと炒める。だし汁とAを加えて煮、野菜が軟らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。  
②山芋は水洗いし、卵の中にしりおろしてよく混ぜる。  
③フライパンに油を熱し、②を等分にして流し入れ、半熱程度になったらクルクルと巻く。  
④皿に③を盛り、①をかけて水気をきった貝割れを散らす。

① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め  
①フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたらほうれん草と竹輪を入れて炒め、塩コショウと醤油で調味して器に盛る。

③ 味噌汁  
①鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぎ、貝割れを添える。



# 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23日(月) ~ 4月30日(月)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



### 鶏肉の和風いため

お買い得 MEMO  
●酒  
●みりん  
●かたくり粉

35分  
TIME

#### 作り方

#### ■鶏肉の和風いため

- ①鶏肉は一口大に切り、④をもみ込む。
- ②にんじん(とろみ煮に一部使用)は短冊切りにする。
- ③さやいんげんはブツ切りにする。
- ④油を熱したフライパンで①を焼き、②、③をいため合わせて⑥を加えてからめる。

#### ■大根と青菜のとろみ煮

- ①大根、にんじんは乱切りにする。
- ②かにかまぼこはほぐす。
- ③なべに①、⑥を入れ、蓋をして中火で煮る。
- ④③の野菜に火が通ったら②、ゆでてザク切りにした青菜を加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉の和風いため</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	20g	30g	40g
A しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ、砂糖(各)	大2/3	大1	大1 1/2
酒、みりん(各)	大2/3	大1	大1 1/3
<b>●大根と青菜のとろみ煮</b>			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
大根	200g	300g	400g
にんじん(和風いため一部使用)	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
だし汁	2C	3C	4C
塩	小1/2	小3/4	小1
C しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
かたくり粉	適宜	適宜	適宜

■かにかまぼこ…小量、乳、卵使用

## (F2)メニュー



### 牛肉のピリ辛焼き

お買い得 MEMO  
●ごま油

30分  
TIME

#### 作り方

#### ■牛肉のピリ辛焼き

- ①牛肉は豆板醤、①を合わせたたれをつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れていためる。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

#### ■浅漬け

- ①なすは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②①に塩を振ってしばらくおき、水けが出てきてしんなりしたら、水けを絞る。
- ③②を盛り付け、かつお節をかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉のピリ辛焼き</b>			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
白ごま♥	少々	少々	少々
豆板醤	少々	少々	少々
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
A 砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
<b>●浅漬け</b>			
なす	1個	2個	2個
かつお節♥	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

■熱量/255Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/17.0g