

# 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!



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

**4/30 月** サーモンタルタルフライ  
マセドアンサラダ・金平ごぼう・味噌汁

エネルギー 529kcal  
たんぱく質 16.0g  
脂質 28.6g

プラス +1  
サーモンタルタルフライの「サーモンタルタルフライ」を追加できます。  
04 サーモンタルタルフライ 1こ **180円**

油、マヨネーズ、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーモンタルタルフライ		2こ	3こ	4こ
サーモンタルタルフライ		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
レモン	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
① マセドアンサラダ				
ロースハム	小さい角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	小さい角切りにし塩茹で	約150g	約220g	約300g
ミックスベジタブル	塩茹で	40g	60g	80g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
② 金平ごぼう				
ごぼう	細切りにし水にさらす	1/2本	2/3本	1本
人参	細切り	40g	60g	80g
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	大2	大3	大4
	油、七味 各	少々	少々	少々
④ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**③ サーモンタルタルフライ**  
①サーモンタルタルフライは油で揚げる。  
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を盛ってレモンを添える。

**① マセドアンサラダ**  
①ロースハム、じゃが芋、ミックスベジタブルをマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

**② 金平ごぼう**  
①フライパンに油を熱してごぼう、人参を炒め、Aで調味する。  
②器に①を盛り付け、好みで旨味を振る。

**5/1 火** 韓国風焼肉丼  
中華スープ

エネルギー 769kcal  
たんぱく質 34.7g  
脂質 29.5g

※『丼メニュー』はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 韓国風焼肉丼				
豚モモ肉韓国風たれ漬け	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
	油	少々	少々	少々
太もやし	サッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A [ 砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
	七味	少々	少々	少々
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
	B [ 砂糖、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② 中華スープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
ほうれん草		40g	60g	80g
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

**① 韓国風焼肉丼**  
①もやしと人参は水気をきり、Aで和える。  
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。  
③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。  
④丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

**② 中華スープ**  
①鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。

**5/2 水** ごま照りチキン  
切干大根煮・味付もずく

エネルギー 565kcal  
たんぱく質 33.7g  
脂質 20.8g

プラス +1  
ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。  
01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ごま照りチキン				
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A [ 酒、砂糖、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	5g	5g
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	ゴマ油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	A [ 醤油	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
⑥ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

**② ごま照りチキン**  
①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。  
②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。  
③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。  
④器に③を盛り、②を添える。

**① 切干大根煮**  
①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。  
②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

### 5/3 木 牛肉とニンニクの芽の焼肉

ササミの和え物・スープ



エネルギー 361kcal  
たんぱく質 33.9g  
脂質 14.0g

【30分】

プラス +1 牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。

05 牛肉とニンニクの芽の焼肉 1パック(110g) **298円**

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	油 せん切りにし水にさらす	少々 1/8玉	少々 1/7玉	少々 1/6玉
② ササミの和え物				
若鶏ササミ		60g	90g	120g
水	1/2C	1/2C	3/4C	1C
酒	大1	大1と1/2	大2	
塩	少々	少々	少々	
胡瓜	乱切り	小1本	小1と1/2本	小2本
醤油、砂糖	各 大1/2	大2/3	大1	
酢	大1と1/3	大2	大2と2/3	
塩、ゴマ油	各 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 スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
固形スープ	1こ	1と1/2こ	2こ	
水(ササミの茹で汁含む)	2C	3C	4C	
塩コショウ	少々	少々	少々	
醤油	小1/2	小2/3	小1	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉**

- ①フライパンに油を熱し、牛肩肉とニンニクの芽、玉葱をすばやく炒める。
- ②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

**② ササミの和え物**

- ①鍋に水、A、ササミを加えて茹で、食べやすく裂く。(茹で汁はスープにも利用)
- ②Bを混ぜ合わせ、①のササミと胡瓜を10分程度漬け込む。
- ③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、②を盛り付ける。

**① スープ**

- ①鍋に水(ササミの茹で汁も含む)、固形スープ、わかめを入れて煮立て、Aで味を調える。
- ②器に①を注ぎ、葱を散らす。

### 5/4 金 さばの煮付け

ほうれん草のソテー・味噌汁



エネルギー 417kcal  
たんぱく質 18.6g  
脂質 27.3g

【30分】

① さばの煮付けは煮込みすぎるとせっかくの脂を含んだ軟らかな身がバサバサになります。煮立ったら火を中火にし、フツフツとなる程度でサッと煮ましょう。中に火が通ったら火を止めてそのままおきます。冷める間に味が浸みそうですので頂く直前に軽く温めると良いでしょう。

バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
生さば		2切	3切	4切
生姜	薄くスライス	少々	少々	少々
みりん、砂糖、酒	各 大1	大1と1/2	大2	
醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3	
水	1/2C	3/4C	1C	
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
バター	少々	少々	少々	
塩コショウ	少々	少々	少々	
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**② さばの煮付け**

- ①鍋にAを煮立てて生姜(好みに加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。
- ②時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

**① ほうれん草のソテー**

- ①フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

### 5/5 土 鶏マヨポン

ハムとキャベツのソテー・味噌汁



エネルギー 538kcal  
たんぱく質 26.8g  
脂質 34.8g

【30分】

① 鶏肉の下処理で身の部分にある黄色の脂は鶏肉の臭みの原因になるので取り除きましょう!鶏肉に下味をつけている間にBの調味料を合わせておくと段取り良く調理できます。

片栗粉、マヨネーズ、オリーブオイル、ほん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏マヨポン				
鶏モモ肉	削ぎ切りにしAに漬け込む	240g	360g	480g
塩コショウ	少々	少々	少々	
酒、醤油	各 大1	大1と1/2	大2	
片栗粉	適宜	適宜	適宜	
マヨネーズ(炒める用)	大2	大3	大4	
マヨネーズ(献付用)	大1	大1と1/2	大2	
ほん酢	大1	大1と1/2	大2	
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
★人参	短冊切り	20g	30g	40g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ハムとキャベツのソテー				
ロースハム	短冊切り	2枚	3枚	4枚
キャベツ	1/8玉	1/7玉	1/6玉	
★人参	20g	30g	40g	
オリーブオイル、塩コショウ	各 少々	少々	少々	
② 味噌汁				
じゃが芋	いちょう切り	約100g	約150g	約200g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
だし汁	2C	3C	4C	
味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3	

**③ 鶏マヨポン**

- ①鶏肉の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンを熱してマヨネーズ(炒める用)を入れ、マヨネーズが溶けてきたら①を入れて強めの中火で焼く。焼き目がついたら火を弱めて中まで火を通し、Bを加えてサッと炒める。
- ③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、②を盛って人参と葱を散らす。

**① ハムとキャベツのソテー**

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、ハム、キャベツ、人参を入れて炒め、塩コショウで調味する。
- ②器に①を盛る。

**② 味噌汁**

- ①鍋にだし汁とじゃが芋、玉葱を入れ、じゃが芋に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ②器に①を注ぐ。

### 5/6 日 スタミナ焼肉と野菜炒め

厚揚げと竹輪の煮付け・赤出し



エネルギー 455kcal  
たんぱく質 30.9g  
脂質 21.1g

【30分】

① お肉を焼く時は汁気がたくさんついたまま焼くと火が通る前に焦げやすくなります。汁気をしっかりきり、余った汁気は野菜炒めの味付けに使いましょう。

赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② スタミナ焼肉と野菜炒め				
牛モモ肉	Aに5分位漬け込む	160g	240g	320g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
砂糖	大1	大1と1/2	大2	
醤油	大2	大3	大4	
酒	大2/3	大1	大1と1/3	
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
キャベツ	1/8玉	1/7玉	1/6玉	
★玉葱	1/2こ	2/3こ	1こ	
人参	短冊切り	20g	30g	40g
油、塩	各 少々	少々	少々	
① 厚揚げと竹輪の煮付け				
厚揚げ	一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
竹輪	1本	1と1/2本	2本	
だし汁	2/3C	1C	1と1/3C	
砂糖、みりん	各 大2/3	大1	大1と1/3	
醤油	大1と1/3	大2	大2と2/3	
③ 赤出し				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
★玉葱	薄切スライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
だし汁	2C	3C	4C	
赤味噌	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 スタミナ焼肉と野菜炒め**

- ①牛肉は汁気をきってオイル焼きにする。(残り汁は②で使用)
- ②フライパンに油を熱し、ニラ、キャベツ、玉葱、人参を炒め、①の残り汁で調味し、塩で味を調える。
- ③皿に②を盛り、①を上のにせる。

**① 厚揚げと竹輪の煮付け**

- ①厚揚げ、竹輪はAで煮含めて器に盛る。

**③ 赤出し**

- ①鍋にだし汁と玉葱を入れ、煮立ててわかめを加え、火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れる。
- ②器に①を注ぎ、葱を散らす。

# 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。

5月1日(火) ~ 5月4日(金)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/372Kcal ■蛋白質/24.3g ■脂質/24.0g

## 鶏肉の南蛮漬け

### 作り方

#### ■鶏肉の南蛮漬け

①フライパンに油を熱し、焦げないように肉を焼く。

#### ■きのこもやしの中華あえ

- ①きのこ類は根元を切り落とし、小房に分ける。  
 ②さやいんげんは熱湯でサッとゆで、かにかまぼこは手でさく。  
 ③もやし、①をゆでて②と合わせAで調味する。

### えのきだけ

見かけは頼りなさそうですが…  
 ビタミンDのもとになるエルゴステロールが豊富!  
 脂質の代謝を促進するビタミンB2も多い!  
 高脂血症、動脈硬化の予防に効果あり!  
 などなど…



- ごま油
- 酢

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■鶏肉の南蛮漬け</b>			
鶏肉(もも)南蛮漬け♥	240g	360g	480g
<b>■きのこもやしの中華あえ</b>			
しめじ	1/2P	1P	大1P
えのき茸	1/2P	1P	1P
もやし	100g	150g	200g
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
練りからし	少々	少々	少々
A   しょうゆ、ごま油(各)	大1	大1 1/2	大2
酢	小1	小1 1/2	小2

■鶏肉(もも)南蛮漬け…小麦使用  
 かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/387Kcal ■蛋白質/36.0g ■脂質/18.0g

## 豚肉の立田焼き

### 作り方

#### ■豚肉の立田焼き

- ①豚肉は一口大に切り、Aで下味をつけ、かたくり粉をはたく。  
 ②フライパンに多めの油を熱し、①を焼く。  
 ③ミニトマト、ししとうは串に刺し、熱した焼き網で焼き、②に添える。

#### ■大根のツナあえ

- ①大根、にんじんは細切りにし、ツナと共に盛り合わせる。  
 ②①はドレッシングであえる。



- 酒
- かたくり粉
- ドレッシング

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■豚肉の立田焼き</b>			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
ミニトマト	2個	3個	4個
ししとう	2本	3本	4本
A   しょうゆ	大1 1/2	大2 1/4	大3
酒	大1	大1 1/2	大2
かたくり粉	適量	適量	適量
<b>■大根のツナあえ</b>			
ツナ缶♥	1缶	1缶	1缶
大根	160g	240g	320g
にんじん	小1本	1本	1本
ドレッシング	適量	適量	適量