

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。

まずはお電話にお電話下さい!!

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

5/14 あじフライ

厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー 397kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 15.8g



プラス +1 あじフライの「あじフライ」を追加できます。
02 あじフライ 1枚 **85円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① あじフライ				
あじフライ	油	4枚 適宜	6枚 適宜	8枚 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 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	2/3枚	1枚	1と1/3枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
A	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
A	塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

① あじフライ
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント “とろろ”をすりおろす時は、おろしがねでなく、“すり鉢”ですると、きめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

5/15 豚の生姜じょうゆ

ポテトサラダ・味噌汁



エネルギー 467kcal
たんぱく質 29.4g
脂質 26.8g



カンタンアレンジレシピ
~メインをミルフィーユカットに! 使いまわしテクニク!~
★作り方★
豚肉に塩コショウをし、重ねてフライ衣をつけて揚げます。重ねる時に大葉やチーズを入れても美味しいです。少し取っておいて、次の日のお弁当や冷凍してお休みの日に解凍して卵でとじてカツ丼に!

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 豚の生姜じょうゆ				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
A	醤油、酢 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	だし汁	大2	大3	大4
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちょう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	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

① 豚の生姜じょうゆ
①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
③Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

① ポテトサラダ
①胡瓜は細切りにする。
②じゃが芋は好みで潰す。
③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② 味噌汁
①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、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、葱を散らす。

5/16 チキンピカタ

じゃこサラダ・ひじきの炒め煮



エネルギー 564kcal
たんぱく質 32.3g
脂質 37.3g



※ 日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃことひじきから補給しましょう! カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、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 チキンピカタ				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでポン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	ケチャップ、マヨネーズ 各	適宜	適宜	適宜
③ じゃこサラダ				
しらす干し		10g	15g	20g
	ゴマ油	少々	少々	少々
大根	}短冊切りにして水にさらす せん切りにして水にさらす ドレッシング	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
① ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
A	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

② チキンピカタ
①鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。
②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中~弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。
③器に②を置いてケチャップをかける。
④胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

③ じゃこサラダ
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとすするまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)
②ボウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。
③②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

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てサッと煮、味をなじませて器に盛る。

5/17 木 ロールキャベツ



エネルギー
278kcal
たんぱく質
13.2g
脂質
14.1g



● 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	バター	大1	大1と1/2	大2
固形スープ	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	A { 醤油	1P	1と1/2P	2P
	油	小1	小1と1/2	小2
		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。

5/18 金 さけの葱マヨ焼き



エネルギー
527kcal
たんぱく質
27.9g
脂質
26.1g



プラス+1 さけの葱マヨ焼きの「さけ」を追加できます。
04 さけ 1切 185円

小麦粉、オリーブオイル、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さけの葱マヨ焼き				
さけ	塩コショウを振り小麦粉をまぶす	2切	3切	4切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
葱	小口切りにマヨネーズと混ぜる	1/2本	2/3本	1本
	マヨネーズ	大3	大4と1/2	大6
スパゲティ	半分に折り約7分茹でる	40g	60g	80g
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
	オリーブオイル、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
ブロッコリー	小房に分けて塩茹で	1/8株	1/6株	1/4株
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻して食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	ゴマ油	少々	少々	少々
	A { だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	砂糖、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	斜め切り	20g	30g	40g
いんげん				
かき玉汁	水で戻してザク切り	10g	10g	15g
生わかめ	せん切り	20g	30g	40g
★人参	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	酒きぼくず	1/2こ	2/3こ	1こ
卵				

作り方
② さけの葱マヨ焼き
① フライパンに油を熱し、さけの両面をこんがり焼き、中まで火を通す。グリル又はオーブトースターに移し、葱マヨネーズをかけ、少し焦げ目がつくまで焼く。
② フライパンにオリーブオイルを熱し、ミックスベジタブルを入れて炒め、スパゲティを加えて炒め合わせ、塩コショウとケチャップで調味する。
③ 器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。
① 切干大根煮
① 鍋にゴマ油を熱し、油揚げ、切干大根、人参を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
② ①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。
③ かき玉汁
① 鍋にだし汁を入れ、わかめ、人参を加えて加熱し、煮立ったらAを加えて調味する。卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止め、器に注ぐ。

5/19 土 親子丼



エネルギー
847kcal
たんぱく質
36.9g
脂質
23.1g



● 「ひじき」のビタミンB群は大豆や肉などのたんぱく質と組み合わせると吸収率が高まります。今回はひじきに大豆を組み合わせています。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 親子丼				
鶏もも肉	一口大	160g	240g	320g
玉葱	スライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油、みりん 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
卵	1こずつ割りほぐす	2こ	3こ	4こ
★葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
ご飯		480g	720g	960g
① 五目ひじき				
こんにゃく	塩でもみ水洗い後さいの目切り	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
ひじき	水で戻す	5g	7.5g	10g
人参	さいの目切り	20g	30g	40g
大豆		50g	75g	100g
	油	少々	少々	少々
	A { だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	8mm幅に切る	10g	15g	20g
いんげん				
味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
大根	短冊切り	1/8本	1/7本	1/6本
	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

作り方
③ 親子丼
① 鍋にAを煮立て、鶏肉と玉葱を加えて火を通す。
② 別鍋に①を1人分ずつ入れ、煮立ったら卵を円を描くように回し入れて葱を散らし、蓋をして半熟状になったら火を止める。
③ 丼にご飯を盛り、②の鍋を斜めにし、ご飯の上に盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
① 五目ひじき
① 鍋に油を熱してこんにゃくを炒り、ひじき、人参、大豆を加えて更に炒める。全体に油が回ったら、Aを加えて煮、人参に火が通ったら醤油を加えて煮含める。
② 煮汁が半分程度になったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。
② 味噌汁
① 鍋にだし汁と大根を入れて加熱し、煮立ったら油揚げを加え、大根に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
② 器に①を注ぎ、葱を散らす。

5/20 日 塩焼きうどん



エネルギー
464kcal
たんぱく質
21.7g
脂質
15.1g



かんたんアレンジレシピ
～塩焼きうどんをピリッと!～
辛いのが好きな方必見!
ラー油をかけて食べてみましょう♪
♪出来上がった塩焼きうどんにお好きなだけラー油を振って召し上がれ♪

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 塩焼きうどん				
豚ももスライス肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	短冊切り	20g	30g	40g
きくらげ	水で戻しせん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油	少々	少々	少々
うどん玉		2玉	3玉	4玉
	だし汁	大1	大1と1/2	大2
オイスターソース		2P	3P	4P
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
	水	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
② えびカツ				
えびカツ		2こ	3こ	4こ
	油	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	1/2枚	2/3枚	1枚
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
① 塩焼きうどん
① 鍋にゴマ油を熱して豚肉を入れて炒め、キャベツ、人参、きくらげを加えて更に炒める。
② ①にうどんを加えてだし汁を入れてうどんをほぐしながら炒め、塩、塩コショウ、オイスターソースを加え、サッと炒めて調味する。
③ 別のフライパンに油を熱して卵を割って焼き、塩コショウをし、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
④ 皿に②を盛り、③をのせて葱を散らす。
② えびカツ
① 鍋に油を熱してえびカツを揚げる。
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。

5月14日(月) ~ 5月20日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

牛すき煮



■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③は④で煮る。
- ⑤④を卵につけてお召上がりください。

■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまは②とよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。

●みりん ●酒 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛すき煮			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
A 酒、砂糖(各)	大1	大1 1/2	大2
だし汁	3/4C	1C強	1 1/2C
●ごまあえ			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
白すりごま♥	少々	少々	少々
B しょうゆ、砂糖(各)	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/325Kcal ■蛋白質/21.8g ■脂質/15.4g

豚肉の冷しゃぶ



■豚肉の冷しゃぶ

- ①豚肉は酒少々を加えた熱湯でサッとゆで、すぐに氷水に取って冷ます。
- ②たまねぎは薄切りにして塩もみし、水にさらして水けを絞る。にんじんはせん切りにする。
- ③オクラはサッと熱湯に通し、縦半分に切る。
- ④①~③、ミニトマトは皿に盛り、合わせた④をかける。

■こんにゃくのから揚げ

- ①こんにゃくは包丁の背でたたき、スプーン等で一口大にちぎる。
- ②①に⑥、すりおろしたにんにく、しょうがをもみ込む。
- ③②に③をふり入れて、混ぜ合わせ、中温の油でカラリと揚げる。
- ④③に熱湯で3~4分ゆでた枝豆を添える。

●酒 ●酢 ●ごま油 ●かたくり粉 ●小麦粉 ●卵 40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉の冷しゃぶ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)♥	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
ミニトマト	2個	3個	4個
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
A 酢	大2 2/3	大4	大5 1/3
砂糖	大1	大1 1/2	大2
酒、塩(各)	少々	少々	少々
●こんにゃくのから揚げ			
こんにゃく	1/2枚	1枚	1枚
枝豆♥	60g	90g	120g
にんにく	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
しょうゆ、酒(各)	小3/4	小1強	小1 1/2
B ごま油	少々	少々	少々
溶き卵	適量	適量	適量
C かたくり粉、小麦粉(各)	適量	適量	適量
しょうゆ	少々	少々	少々