

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

5/21 一口カツ



エネルギー
556kcal
たんぱく質
25.8g
脂質
30.8g



※「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、
スポーツ選手やダイエット中の人にもピッ
タリ! エネルギーを無駄に摂りたくない人
にオススメ!!

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く 塩コショウ	2枚 少々	3枚 少々	4枚 少々
卵	溶きほぐす 小麦粉、パン粉、油 各	1/2こ 適宜	2/3こ 適宜	1こ 適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす とんかつソース	1/8玉 適宜	1/7玉 適宜	1/6玉 適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにゃくのオランダ煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗い 塩、油 各	1/2枚 少々	2/3枚 少々	1枚 少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
A	醤油、みりん 各	大2	大3	大4
	酒、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3
	七味	少々	少々	少々

③ 一口カツ
①豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。

② ヘルシーサラダ
①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。
②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。

① こんにゃくのオランダ煮
①こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。
②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

5/22 鶏肉のパリパリ焼き



エネルギー
524kcal
たんぱく質
25.4g
脂質
35.3g



① 鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで
焼くだけで、しっかりパリパリに焼いても
パサつかず、しっとり感が持続します。
鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、
大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ 鶏肉のバリバリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分 に切る	240g	360g	480g
A	酒、オリーブオイル 各	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
ホールコーン	塩、バター 各	40g 少々	60g 少々	80g 少々
★パセリ タルタルソース		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す せん切り	10g 20g	15g 30g	20g 40g
★人参	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
油揚げ	だし汁	2/3C	1C強	1と1/2C
A	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で ザク切り	10g 少々	15g 少々	20g 少々
キャベツ		40g	60g	80g
★人参	いちよう切り	1こ	1と1/2こ	2こ
固形スープ	水	2C	3C	4C
	塩、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

④ 鶏肉のバリバリ焼き
①鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
②グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
③鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。
④②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

① 切り昆布の煮物
①鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

② マカロニと野菜のスープ
①鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

5/23 牛玉丼



エネルギー
912kcal
たんぱく質
24.2g
脂質
35.3g



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
④ 牛玉丼				
牛バラスライス肉	薄切り	100g	150g	200g
玉葱	油	小1こ 少々	2/3こ 少々	1こ 少々
A	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
ごはん		480g	720g	960g
② コロッケ				
コロッケ	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 醤油	1/8株 少々	1/7株 少々	1/6株 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

④ 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 コロッケ
①コロッ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。

とくとくメニュー

5/24 木 白身魚のベーコン巻き

糸こんにゃくとごぼうの炒め煮・冷やっこ



エネルギー
417kcal
たんぱく質
24.7g
脂質
24.2g



プラス
+1
01 ホキ切身
1切
155円

小麦粉、妻楊枝、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のベーコン巻き ホキ切身	縦半分に切り 軽く塩コショウする 塩コショウ	2切	3切	4切
ベーコン 妻楊枝	細長く半分に切る バター 各	4枚	6枚	8枚
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 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮 ごぼう 糸こんにゃく	6~7cmのせん切り ザク切り 油 砂糖 A { だし汁 みりん、醤油 各	1/2本 1/2P 少々 大2/3 大1と2/3 1C	2/3本 2/3P 少々 大1 大2と1/2 1と1/2C	1本 1P 少々 大1と1/3 大3と1/3 2C
② 冷やっこ 豆腐 葱 生姜	等分に切る 小口切り すりおろす 醤油	1/2丁 1/2本 少々 適宜	2/3丁 2/3本 少々 適宜	1丁 1本 少々 適宜

作り方

③ 白身魚のベーコン巻き
①白身魚にベーコンを巻いて妻楊枝で留める。
②フライパンにバターを熱し、①の両面を焼き上げる。
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を盛る。

① 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮
①ごぼうは水にさらし、ザルに上げて水気をきる。
②鍋に油を熱し、①と糸こんにゃくを炒め、Aを加えて炒り煮にする。
③器に②を盛る。

② 冷やっこ
①器に豆腐を置き、葱と生姜を添え、醤油等をかけて頂く。

5/25 金 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



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 ミニトマト	せん切りにし水にさらす 1/4に切る	1/8玉 2こ	1/7玉 3こ	1/6玉 4こ
① 玉子とじ 人参 玉葱	せん切り 薄くスライス だし汁 砂糖 A { 醤油 塩	40g 小1/2こ 1C 大1 小1 少々	60g 小2/3こ 1と1/2C 大1と1/2 小1と1/2 少々	80g 小1こ 2C 大2 小2 少々
卵 さや豆	溶きほぐす 茹でる	1こ 10g	1と1/2こ 15g	2こ 20g
③ 味噌汁 即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

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(好みで加減する)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。

ポイント
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。

5/26 土 ジャンボオムレツ

スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー
521kcal
たんぱく質
23.6g
脂質
28.3g



「ジャンボオムレツ」は多種食材がたっぷり入った人気メニューです。中の具材がポロポロなのが気になる方は①に水溶き片栗粉で全体にとろみをつけると具材がしっとりとして食べやすくなります。

ケチャップ、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 ジャンボオムレツ 合挽き肉 玉葱 じゃが芋 ★人参	みじん切り さいの目切りにし茹でる 油、塩コショウ 各	50g 1/2こ 約180g 20g	75g 2/3こ 約270g 30g	100g 1こ 約360g 40g
卵 キャベツ	2こずつ溶いておく せん切りにし水にさらす ケチャップ	4こ 1/8玉 適宜	6こ 1/7玉 適宜	8こ 1/6玉 適宜
① スパゲティサラダ ロースハム スパゲティ 胡瓜 ★人参	半分に切り5mm幅に切る 塩を加えた熱湯で約7分茹でる せん切りにし塩を振る 塩 せん切りにし茹でる マヨネーズ 塩コショウ	1枚 30g 小1/2本 少々 20g 大2 少々	1と1/2枚 45g 小2/3本 少々 30g 大3 少々	2枚 60g 小1本 少々 40g 大4 少々
② コンソメスープ ベーコン 白菜 固形スープ パセリ<乾燥>	1cm幅に切る 水 塩コショウ	1枚 少々 1こ 2C 少々 少々	1と1/2枚 少々 1と1/2こ 3C 少々 少々	2枚 少々 2こ 4C 少々 少々

作り方

③ ジャンボオムレツ
①フライパンに油を熱して挽き肉を入れて炒め、色が変わる前に玉葱を加えて更に炒める。じゃが芋、人参を加えて全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
②フライパンに油を熱して卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて巻き終わりが下になるようにする。
③器に水気をきったキャベツを置き、②を盛り付け、ケチャップをかけて頂く。

① スパゲティサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、水気をきった人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

② コンソメスープ
①鍋にベーコンを入れて炒め、更に白菜を加えて炒める。
②①に水と固形スープを加えて煮立て、塩コショウで調味し、器に注いでパセリを散らす。

5/27 日 えびの和風つくね

じゃが芋のそぼろ煮・ゆかり和え



エネルギー
361kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
8.0g



「えびの和風つくね」は全体をまとめる「たんぱく質」が「えび」なので、その粘り具合で出来上がりがかなり異なります。もちもちの食感にするにはえびをしっかり粘りがでるまですり潰すと良いです。

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② えびの和風つくね むきえび れんこん 豆腐 枝豆	粗みじん切り 水気をきっておく 茹でてサヤから出す A { 塩 片栗粉 油 だし汁 B { だし汁 みりん、醤油 各 片栗粉(同量の水で溶く)	80g 約80g 小1丁 20g 小1/4 大1/2 少々 1と1/2C 大1/2	120g 約120g 2/3丁 30g 小1/3 大2/3 少々 3/4C 大1 大2と1/4	160g 約160g 1丁 40g 小1/2 大1 少々 1C 大1と1/3 大1
① じゃが芋のそぼろ煮 鶏挽き肉 生姜 じゃが芋	すりおろす だし汁 乱切り A { 砂糖 みりん 醤油	30g 少々 1と1/2C 約280g 大1/2 大1 大1と1/2	45g 少々 2と1/4C 約420g 大2/3 大1 大2と1/4	60g 少々 3C 約560g 大1 大2 大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ ゆかり和え キャベツ ゆかり<2g>	短冊切りにし茹でる	1/8玉 1/2P	1/7玉 2/3P	1/6玉 1P

作り方

② えびの和風つくね
①れんこんは半量すりおろして水気をきり、残りはみじん切りにする。
②ボウルにむきえび、豆腐、枝豆、①とAを入れて混ぜ合わせ、必要数に成形し、油を熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。
③②のフライパンにBを入れて煮立て、とろみがつくまで加熱する。
④器に②を盛り、③をかける。

① じゃが芋のそぼろ煮
①鍋に挽き肉、生姜(好みで加減する)とだし汁を入れ、挽き肉をよくほぐして火にかけて、じゃが芋を加える。
②じゃが芋にある程度火が通ったらAを加え、中火で10分程度煮て醤油を加え、更に10分程度煮る。味を見てよければグリーンピースを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。

③ ゆかり和え
①キャベツの水気を絞り、ゆかりを振り、混ぜ合わせて器に盛る。

【★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21日(月) ~ 5月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/333Kcal ■蛋白質/20.6g ■脂質/14.0g

ピーマンの肉詰め

作り方

■ピーマンの肉詰め

- ①ピーマンは半分に切って種を除き、内側に小麦粉をまぶし、ハンバーグ生地を詰め、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を肉の方から中まで火が通るように焼き、皿に取る。
- ③②のフライパンに(A)を入れてひと煮し、②にかける。

■ビーフンスープ

- ①ピーンは熱湯でゆでて2~3か所包丁を入れ、軽く油をまぶしておく。
- ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④なべにスープ、③を入れ煮立て①、②を入れて煮、⑥で調味する。

所要時間
35分

お買い物
MEMO

- 小麦粉 ●ケチャップ
- ソース ●酒
- 中華スープの素
- こしょう

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■ピーマンの肉詰め			
ハンバーグ生地♥	180g	270g	360g
ピーマン	4個	6個	8個
小麦粉	適量	適量	適量
④ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
■ビーフンスープ			
たまねぎ	小1個	1個	1個
わかめ♥	1P	2P	2P
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ピーン♥	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
⑥酒	大1/2	大3/4	大1
⑥しょうゆ、塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
油	少々	少々	少々

■ハンバーグ生地…小麦、乳、卵使用
かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/363Kcal ■蛋白質/21.3g ■脂質/18.1g

いり鶏

作り方

■いり鶏

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②こんにゃくは一口大にちぎり、下ゆでする。
- ③にんじん、れんこんは乱切りにする。
- ④なべに油を熱して①をいため、②、③、一口大に切ったたけのこを加えていため合わせ、だし汁を入れて煮立て、アクを取る。
- ⑤④は⑥で調味し、落とし蓋を取り、なべ返しをしながら照り良く煮、最後に斜め切りにしたさやいんげんを加えてひと混ぜする。

■青菜のおひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、姫ちくわは小口切りにする。
- ②①は⑥である。



こんにゃくはあえて、包丁を使用せずに手でちぎりましょう!断面がギザギザになって味がしみこみやすくなります。

お買い物
MEMO

- 酒
- みりん

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●いり鶏			
鶏肉(むね)	160g	240g	320g
にんじん	小1本	1本	1本
れんこん	60g	90g	120g
さやいんげん♥	少々	少々	少々
たけのこ	適宜	適宜	適宜
こんにゃく	1/2枚	1枚	1枚
だし汁	3/4C	1C強	1 1/2C
⑥酒、みりん(各)	大1/2	大3/4	大1
⑥砂糖	大1	大1 1/2	大2
⑥しょうゆ	大2	大3	大4
●青菜のおひたし			
青菜	適宜	適宜	適宜
姫ちくわ♥	1本	2本	2本
⑥しょうゆ、だし汁(各)	適量	適量	適量