

# とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

※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

**T-POINT**  
貯まる!使える!

### 5/28 月 白身フライ&ウインナー 筑前煮・味噌汁



エネルギー  
477kcal  
たんぱく質  
20.1g  
脂質  
24.6g



プラス  
+1  
01 白身フライ 1C **85円**

ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身フライ&ウインナー				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
あらびきウインナー		2本	3本	4本
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
A	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	マヨネーズ	大1	大1と1/2	大2
① 筑前煮				
鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g
こんにゃく	塩でもみ水洗いし ちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
里芋	} 乱切り	100g	150g	200g
筍		60g	90g	120g
人参		40g	60g	80g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**② 白身フライ&ウインナー**  
①フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。  
②鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。  
③Aを合わせておく。  
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、①と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。

**① 筑前煮**  
①鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。  
②煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸みるまで煮含める。  
③いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

### 5/29 火 煮込みハンバーグ グリーンサラダ



エネルギー  
508kcal  
たんぱく質  
26.1g  
脂質  
31.6g



プラス  
+1  
01 ハンバーグの種 1パック(120g) **210円**

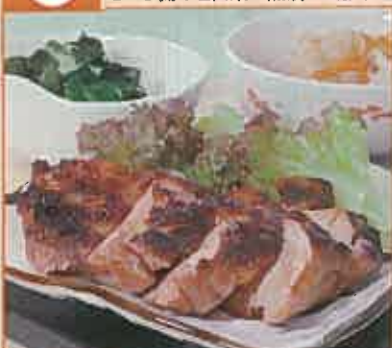
バター、ケチャップ、クッキングワイン<赤>(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
油		少々	少々	少々
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
A	水	160cc	240cc	320cc
	ケチャップ	大4	大6	大8
	クッキングワイン<赤>又は酒	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1/3	大1/2	大2/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g	約200g
ホールコーン		30g	45g	60g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① グリーンサラダ				
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本	小1と1/2本	小2本
A	油	大1と1/3	大2	大2と2/3
	酢、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
	砂糖	小1/4	小1/3	小1/2
	塩コショウ	少々	少々	少々

**② 煮込みハンバーグ**  
①ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。  
②鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。  
③フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。  
④器に②を盛り、③を添える。

**① グリーンサラダ**  
①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。  
②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

### 5/30 水 照り焼きチキン さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー  
405kcal  
たんぱく質  
26.5g  
脂質  
19.8g



プラス  
+1  
01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 照り焼きチキン				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
A	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	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 さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さ切る	1/7株	1/6株	1/5株
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯を かけザク切り	20g	30g	40g
A	酢、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各	少々	少々	少々

**③ 照り焼きチキン**  
①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬けておく。  
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くなったらひっくり返し、中までしっかり焼く。  
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、②を盛り付ける。

**① さつま揚げと白菜の煮浸し**  
①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。  
②器に①を盛り付ける。

**② 胡瓜とわかめの酢物**  
①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。



**5/31 木** **沖ぶりの照り焼き**  
豆腐のステーキ・かやくご飯



エネルギー 922kcal  
たんぱく質 32.8g  
脂質 18.1g

【調理時間】20分

プラス +1 沖ぶりの照り焼きの「沖ぶりのみりん漬け」を追加できます。  
**04 沖ぶりのみりん漬け** 1切 **185円**

最初に豆腐のステーキの「豆腐」の水気をきっておくと、更に段取り良く調理できます。

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬け		2切	3切	4切
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
② 豆腐のステーキ				
豆腐	重石等で水気をきり等分に切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 酒、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
かつおパック		1/2P	2/3P	1P
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① かやくご飯				
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
ごぼう	ささがきにし水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
人参	細切り	40g	60g	80g
米	洗ってザルに上げる	2合	3合	4合
	A { 酒、醤油、みりん 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	だし汁	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C

**作り方**

① 沖ぶりの照り焼き  
① 沖ぶりのみりん漬けは焼き網等で焼く。  
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を盛り付ける。

② 豆腐のステーキ  
① 豆腐に小麦粉をまぶす。  
② フライパンに油を熱して①を入れ、両面にこんがり焼き色をつけて中までよく火を通し、ニンニクとAを加えて全体に味を絡ませる。  
③ 器に②を盛り付け、かつお節、葱を散らす。

① かやくご飯  
① 炊飯器に米、油揚げ、ごぼう、人参、Aを入れて炊き、炊き上がったら、ひと混ぜして器に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

**6/1 金** **麻婆茄子**  
塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー 355kcal  
たんぱく質 17.8g  
脂質 14.0g

【調理時間】40分

茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉		90g	130g	180g
茄子	縦に1/4に切り水にさらす	2本	3本	4本
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク	油	適宜	適宜	適宜
豆板糖	※好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>	A { 水	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	3/4C	1C強	1と1/2C
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	ゴマ油	20g	30g	40g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり	醤油	小1/2	小2/3	小1
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>	A { 水	小2	小3	小4
	醤油	2C	3C	4C
	塩コショウ	小1/2	小2/3	小1
		少々	少々	少々

**作り方**

① 麻婆茄子  
① Aは混ぜ合わせておく。  
② 茄子は油で素揚げする。  
③ フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。  
④ ③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

③ 塩焼きそば  
① フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。  
② ①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

② わかめスープ  
① 鍋に水と鶏がら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し、器に注ぐ。

**6/2 土** **豚肉のオイスターソース炒め**  
ブロッコリーの胡麻和え



エネルギー 341kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 18.4g

【調理時間】30分

豚肉のオイスターソース炒めの「豚肩ロース角切り肉」を追加できます。  
**03 豚肩ロース角切り肉** 1パック(100g) **200円**

先に「豚肉」を漬け込んでおくと(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオイスターソース炒め				
豚肩ロース角切り肉		150g	220g	300g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
鶏がらスープ<顆粒>	A { 醤油、酒 各	小1	小1と1/2	小2
オイスターソース		小1	小1と1/2	小2
	水	2P	3P	4P
	B { 砂糖、醤油、酒 各	1/4C	1/3C	1/2C
	薄切り	大1/2	大2/3	大1
ニンニク		少々	少々	少々
人参	薄切り	40g	60g	80g
筍	薄切り	100g	150g	200g
生椎茸	軸を落とし1/4に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	油、片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
① ブロッコリーの胡麻和え				
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/2株	2/3株	1株
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	A { だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1

**作り方**

② 豚肉のオイスターソース炒め  
① Aと生姜の搾り汁(好みで加減する)を合わせ豚肉を漬け込む(10分程度)。  
② ポウルに水、B、鶏がらスープ、オイスターソースを合わせておく。  
③ 鍋に油を熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。  
④ フライパンに油を熱し、ニンニクを焦がさないように炒め、人参、筍、椎茸、ピーマン、玉葱、③を加えて炒め、②を加えてとろみが出るまで煮、器に盛る。

① ブロッコリーの胡麻和え  
① Aとすり胡麻を合わせ、ブロッコリーと和えて器に盛る。

**6/3 日** **鶏肉の治部煮**  
野菜サラダ・味噌汁



エネルギー 624kcal  
たんぱく質 30.2g  
脂質 28.5g

【調理時間】40分

鶏肉の治部煮の「鶏モモ肉」を追加できます。  
**02 鶏モモ肉** 1パック(100g) **155円**

片栗粉、練りわさび(お好みで)、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
① 鶏肉の治部煮				
鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
厚揚げ	片栗粉	適宜	適宜	適宜
里芋	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
しめじ		100g	150g	200g
	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	A { だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	みりん、酒、醤油 各	大2	大3	大4
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
さや豆		10g	15g	20g
	B { だし汁	1/2C	3/4C	1C
	酒、醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	練りわさび	少々	少々	少々
③ 野菜サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
油揚げ	湯通しし短冊切り	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

**作り方**

① 鶏肉の治部煮  
① 鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。  
② 別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返しながらかける。  
③ 器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みで練りわさびを添える。

③ 野菜サラダ  
① 野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。  
② 器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② 味噌汁  
① 鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて火にかける。  
② 白菜に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
③ 器に②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28日(月) ~ 6月3日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー

### 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

#### 作り方

##### ■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボーはささがきにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、**④**を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

##### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
- ②①は縦半分に切り、小口から厚さ1cmに切る。
- ③小松菜はザク切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。  
※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■牛肉の柳川風</b>			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボー(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
④ だし汁	1/2C	3/4C	1C
醤油・みりん	各大2	各大3	各大4
<b>■豆腐と小松菜のカレー炒め</b>			
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	—	1丁	1丁
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1/4	大1/2	大1/2
サラダ油(足し用)	大1/4	大1/3	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

## (F2)メニュー

### 肉野菜炒め



■熱量/476kcal ■蛋白質/15g ■脂質/36g

#### 作り方

##### ■肉野菜炒め

- ①豚肉は食べ良く切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ネギは薄切り、人参・ピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら塩・コショウで調味する。

##### ■焼売

蒸気の上上がった蒸し器でシューマイを蒸す。  
お好みで辛子醤油を添える。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■肉野菜炒め</b>			
豚バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
ピーマン	1ヶ	2ヶ	3ヶ
サラダ油	大1/2	大3/4	大1
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
<b>■焼売</b>			
ポークシューマイ	6ヶ	9ヶ	12ヶ
辛子・醤油	各適量	各適量	各適量
■ポークシューマイ…小麦・乳使用			