

# 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

### 6/18 鶏肉のプルコギ



エネルギー  
500kcal  
たんぱく質  
29.2g  
脂質  
31.0g



①『プルコギの調味液』は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使えて便利! 調味料の配合を変えて自分好みの黄金比率を試してみたい?

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のプルコギ				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A { 醤油 大1	大1と1/2	大2	大2
	酒、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
		適宜	適宜	適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

作り方
③ 鶏肉のプルコギ
①ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。
お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。
② 蒸しシューマイ
①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。
① わかめとしらすのゴマ油炒め
①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきいて加え、更に炒め合わせる。
②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

### 6/19 豚肉の生姜焼き



エネルギー  
341kcal  
たんぱく質  
27.7g  
脂質  
13.8g



① 豚肉の生姜焼きの『豚もも肉』を追加できます。  
② 豚もも肉 1パック(100g) **155円**

先に豚肉の生姜焼きの『豚肉』を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

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
③ 豚肉の生姜焼き				
豚もも肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	A { 醤油、みりん、酒 各	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	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	1/2枚	2/3枚	1枚
① ピーマンと昆布の和え物				
ピーマン	縦にせん切り	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
塩吹き昆布		10g	15g	20g
② かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
③ 豚肉の生姜焼き
①ボウル等にA、生姜(好みで加減する)と玉葱を入れて混ぜ合わせ、豚肉を加えて漬け込む。(10分程度)
②①を網焼き又は油を熱したフライパンで手早く焼く。
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を盛る。
① ピーマンと昆布の和え物
①ボウルにピーマン、キャベツ、塩吹き昆布を入れて和え、器に盛る。
② かき玉汁
①鍋にだし汁とAを加えて煮立て、卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止める。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

### 6/20 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



① 牛肉のロールカツの『牛もも肉』を追加できます。  
② 牛もも肉 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				
牛もも肉		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

作り方
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。

## 6/21 木 おろしハンバーグ

ベーコンとごぼうの炒め煮・わかめスープ



エネルギー  
427kcal  
たんぱく質  
26.8g  
脂質  
25.7g



◎ ごぼうは食物繊維の多い野菜の代表格です。その食物繊維は、水溶性と脂溶性に分かれ、ごぼうの食物繊維は水溶性で消化吸収されず、お腹の中を通過するため、胃や腸をきれいに掃除し、便秘解消・大腸がん予防・悪玉の腸内細菌の繁殖を防ぐ役目がある体に嬉しい食品です。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② おろしハンバーグ				
ハンバーグの種	油	240g	360g	480g
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
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
大根	すりおろす	1/7本	1/6本	1/5本
	醤油	適宜	適宜	適宜
① ベーコンとごぼうの炒め煮				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ごぼう	さがさき又はせん切り	1/2本	2/3本	1本
人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
A	砂糖、酒、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
④ わかめスープ				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>	水	小2	小3	小4
	醤油	2C	3C	4C
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
	白胡麻	2g	3g	5g

作り方
② おろしハンバーグ
①大根は水気を軽く絞る。
②ハンバーグの種は人数分に等分にし、好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面をしっかりと焼いて蓋をし、中まで弱火で火を通す。
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を置き、大葉と①を添え、醤油等をかけて頂く。
① ベーコンとごぼうの炒め煮
①鍋に油を熱し、中火でベーコンを炒め、脂が出てきたらごぼう、人参を加えてサッと炒め、Aを加えて炒め煮にし、器に盛る。
④ わかめスープ
①鍋に水と中華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、塩コショウ、ゴマ油で調味する。
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

## 6/22 金 さばの生姜煮

冷やしそうめん・キャベツの辛子和え



エネルギー  
712kcal  
たんぱく質  
27.2g  
脂質  
23.1g



プラス  
+1 さばの生姜煮の「さば切身」を追加できます。

01 さば切身 165円

練り辛子、かつお節

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① さばの生姜煮				
さば	サッと湯通しする	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
A	砂糖、みりん 各	大2	大3	大4
	酒	1/3C	1/2C	2/3C
	醤油	大3と1/3	大5	大6と2/3
大根	1cm幅の半月切りにし下茹で	1/7本	1/6本	1/5本
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
③ 冷やしそうめん				
そうめん	水	2束	3束	4束
	醤油、みりん 各	大3と1/3	大5	大6と2/3
	かつお節	少々	少々	少々
刻みのり		1P	1と1/2P	2P
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
② キャベツの辛子和え				
キャベツ	ザク切りにし湯通し	1/7玉	1/6玉	1/5玉
人参	細切りにし湯通し	40g	60g	80g
	醤油、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	練り辛子	少々	少々	少々

作り方
① さばの生姜煮
①鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)、さばを加えて煮含め、取り出しておく。
②①の鍋に大根、だし汁を加えて煮含め、さばと共に盛り付ける。
③ 冷やしそうめん
①Aをひと煮立ちさせて火を止め、10分置いておし、冷やしておく。
②そうめんは熱湯に入れ、沸騰するかしないか位の火加減で茹でて冷やしておく。
③器に②を盛り、刻みのりを散らして葱と①のつゆを添える。
② キャベツの辛子和え
①キャベツ、人参は冷水にとって冷まし、水気を絞ってAで和える。
②器に①を盛り付ける。

## 6/23 土 ボリューム豚汁

焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー  
441kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
17.1g



プラス  
+1 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。

02 焼き鳥モモ串 105円

七味(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
② ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	いちちょう切り	少々	少々	少々
人参	40g	60g	80g	
里芋	半分切る	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り5mm幅に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
③ 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

作り方
② ボリューム豚汁
①鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。
②碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。
③ 焼き鳥
①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。
① はりはりサラダ
①器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

## 6/24 日 チキンの磯風味カツ

ジャーマンポテト・きのこのサラダ



エネルギー  
477kcal  
たんぱく質  
27.1g  
脂質  
25.7g



プラス  
+1 チキンの磯風味カツの「鶏モモ肉」を追加できます。

03 鶏モモ肉 155円

小麦粉、パン粉、油、オリーブオイル、ブラックペッパー、ぼん酢、七味(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンの磯風味カツ				
鶏モモ肉	1人2切れずつ削ぎ切りにしAをまぶす	200g	300g	400g
	A	酒、塩コショウ 各	適宜	適宜
	小麦粉、油 各	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
青のり	パン粉に混ぜる	1/2P	2/3P	1P
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
③ ジャーマンポテト				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	5mm幅に切り水にさらす	約160g	約240g	約320g
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
② きのこのサラダ				
茄子	厚めの輪切り	1/2本	2/3本	1本
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
えのき	1/2P	2/3P	1P	
	油	適宜	適宜	適宜
	ぼん酢	小2	小3	小4
	塩コショウ、七味 各	少々	少々	少々

作り方
① チキンの磯風味カツ
①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)
②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げます。
③器に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を盛ってミニトマトを添える。
👉 きのこのサラダの茄子を鶏肉を揚げる前に揚げると効率的に調理できます。
③ ジャーマンポテト
①フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を軽く炒め、水気をきいたじゃが芋を加えて炒める。
②器に①を盛り、ブラックペッパーを振る。
② きのこのサラダ
①茄子を揚げる。
②フライパンに油を熱し、しめじとえのきを入れて炒め、塩コショウで調味する。
③①②を器に盛り、ぼん酢とお好みで七味を振る。

# 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。

6月18日(月) ~ 6月24日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/394Kcal ■蛋白質/36.0g ■脂質/19.4g

### 豚肉のねぎしょうゆだれ

作り方

#### ■豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかしAを加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①を散らして、Bをかける。

#### ■麩の卵とじ

- ①麩と干しいたけは戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②青菜は斜め切りにする。
- ③なべにC、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。

お買出しメモ  
●酒  
●酢  
●みりん

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のねぎしょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A 酒、塩(各)	少々	少々	少々
B 酢	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
●麩の卵とじ			
麩	適宜	適宜	適宜
青菜	適宜	適宜	適宜
卵	2個	2個	3個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
だし汁	1/2C	3/4C	1C
C 砂糖	小1/2	小3/4	小1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1/2	大3/4	大1
■麩…小量使用			

## (F2)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/17.1g ■脂質/14.2g

### 牛肉と根菜の中華いため

作り方

#### ■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉はAで下味をつける。
- ②れんごんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コールスローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、Bで調味する。

#### ■コールスロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

お買出しメモ  
●ごま油  
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と根菜の中華いため			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
れんごん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B 砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量
●コールスロー			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん(中華いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量
■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用			