

# 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

### 6/25 月 薄切り肉の重ねステーキ マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー  
498kcal  
たんぱく質  
28.6g  
脂質  
30.0g



薄切り肉の重ねステーキの  
「牛モモ肉」を追加できます。  
**01 牛モモ肉**  
1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉	塩コショウ、油 各 小麦粉	200g 少々	300g 少々	400g 少々
サニーレタス又はグリーンソーフ 大根 ミニトマト	手でちぎり水にさらす すりおろす スライス	1枚 2こ 適宜	1と1/2枚 3こ 適宜	2枚 4こ 適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ 卵 ミックスベジタブル	10分程度茹でて冷ます 茹でてザク切り サッと茹でる	30g 1こ 20g	45g 1と1/2こ 30g	60g 2こ 40g
	塩コショウ マヨネーズ	少々 大2	少々 大3	少々 大4
③ 味噌汁				
麩 生わかめ 葱	水で戻しザク切り だし汁 味噌 小口切り	4こ 10g 2C 大1と1/3 1/2本	6こ 10g 3C 大2 2/3本	8こ 15g 4C 大2と2/3 1本

**② 薄切り肉の重ねステーキ**  
①牛肉は両面になるもの以外を半分になり、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。  
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。  
③重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!  
④フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。  
⑤器に水気をきったサニーレタス又はグリーンソーフを敷き、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。  
⑥牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。  
**① マカロニサラダ**  
①ポウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。  
**③ 味噌汁**  
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

### 6/26 火 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め けんちん煮



エネルギー  
351kcal  
たんぱく質  
29.7g  
脂質  
17.2g



『けんちん煮』は大根、人参、ごぼう、こんにゃく等を油で炒め、煮たものに崩した豆腐を加え、煮汁がなくなるまで煮含める素朴な味わいの料理です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め				
豚モモ肉	一口大 油	200g 少々	300g 少々	400g 少々
豆板醤 キャベツ パプリカ<赤> オイスターソース	ザク切り 乱切り	1/2P 1/7玉 1/8こ 2P	2/3P 1/6玉 1/6こ 3P	1P 1/5玉 1/4こ 4P
	塩コショウ	少々	少々	少々
① けんちん煮				
大根 人参	短冊切り	1/7本 20g	1/6本 30g	1/5本 40g
	油 だし汁	少々 1と1/2C	少々 2と1/4C	少々 3C
豆腐	水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	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
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

**② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め**  
①フライパンに油を熱して豚肉を炒める。肉の色が変わったら豆板醤(好みで加減する)を加えて味を絡ませ、キャベツとパプリカを加えて炒める。  
②キャベツがしんなりしてきたらオイスターソースをかけてひと混ぜし、塩コショウで調味して器に盛る。  
**① けんちん煮**  
①鍋に油を熱し、大根と人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。  
②大根に火が通ったら豆腐を手でちぎりながら加え、更にAを加えて煮含める。  
③②にいんげんを加え、サッと煮て器に盛る。

### 6/27 水 ニラ玉 白身フライ・中華スープ



エネルギー  
474kcal  
たんぱく質  
25.4g  
脂質  
31.3g



ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り落とし肉	細切りにして酒を振る	60g	90g	120g
人参 ★ニラ	せん切り 小口切り	20g 1/4束	30g 1/3束	40g 1/2束
卵 鶏がらスープの素<顆粒>	油、塩コショウ 各	4こ 小1	6こ 小1と1/2	8こ 小2
	A { 醤油 塩コショウ 水 片栗粉	小1/2 少々 3/4C 小1	小2/3 少々 1C強 小1と1/2	小1 少々 1と1/2C 小2
★ニラ	4cm幅に切る ゴマ油	1/4束 小1/2	1/3束 小2/3	1/2束 小1
② 白身フライ				
白身フライ	油 マヨネーズ ケチャップ	2こ 適宜 大2	3こ 適宜 大3	4こ 適宜 大4
キャベツ ミニトマト	せん切りにし水にさらす 半分切る	1/8玉 2こ	1/7玉 3こ	1/6玉 4こ
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

**① ニラ玉**  
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。  
②ポウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。  
③小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。  
④③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火をかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつける。(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)  
⑤③に④をかける。  
**② 白身フライ**  
①白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。  
②器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。  
③皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。



**6/28 木** **かれのいの煮付け**  
豚じゃが・胡麻酢和え

エネルギー 484kcal  
たんぱく質 35.9g  
脂質 7.1g

30分

プラス +1  
かれのいの煮付けの「切かれい」を追加できます。  
**01 切かれい** 1切 **135円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かれのいの煮付け				
切かれい	薄切り	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
	A { 水 3/4C			
	砂糖、みりん 各 大1と1/2			
	酒、醤油 各 大3			
① 豚じゃが				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
じゃが芋	くし形切り	約250g	約370g	約500g
玉葱	油 少々	少々	少々	少々
	だし汁 1と1/3C	2C	2と2/3C	
	A { 砂糖、酒 各 大1と1/2			
	醤油 大2	大3	大4	
グリーンピース	塩茹で	10g	15g	20g
	塩 少々	少々	少々	
③ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
白胡麻		5g	9g	9g
	A { 塩 小1/6			
	酢 大1	大1と1/2	大2	
	だし汁、砂糖 各 大2/3	大1	大1と1/3	

**作り方**

② かれのいの煮付け  
①鍋にAと生姜(好みに加減する)を入れて煮立てる。  
②①にかれいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。  
③器に②を盛り付ける。

① 豚じゃが  
①鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。  
②①にAを加えて中火で煮含める。  
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

③ 胡麻酢和え  
①白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。  
②器に①を盛り付ける。

**6/29 金** **鶏肉の醤油マヨネーズ炒め**  
揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ

エネルギー 541kcal  
たんぱく質 26.1g  
脂質 40.8g

40分

プラス +1  
鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。  
**01 鶏モモ肉** 1パック(100g) **155円**

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	A { 塩コショウ、油 各 少々			
	マヨネーズ 50g	75g	100g	
	酒 大2	大3	大4	
	醤油 大1	大1と1/2	大2	
	七味 少々	少々	少々	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油 適宜	適宜	適宜	
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ 大2	大3	大4	
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

**作り方**

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め  
①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。  
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2~3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくすみます)  
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。  
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ  
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。  
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

**6/30 土** **ベジロール**  
具沢山カレースープ

エネルギー 410kcal  
たんぱく質 25.5g  
脂質 23.8g

30分

先にベジロールの「人参」を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

【材料のご紹介】  
「もちもちギョーザ」は挽き肉あんをもち皮で一口大に包んだギョーザ(団子)です。汁物や鍋物にピッタリの食材、ぜひ一度お試しください。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ベジロール				
豚モモ肉	棒状に切り茹でる	200g	300g	400g
★人参		60g	90g	120g
いんげん	油 少々	20g	30g	40g
	A { 酒、みりん、醤油 各 大1			
	砂糖 小1/2	小2/3	小1	
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ	水 1こ	1と1/2こ	2こ	
	塩コショウ 少々	少々	少々	
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

**作り方**

② ベジロール  
①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。  
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。  
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。  
④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ  
①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止め、器に盛る。

**7/1 日** **いかの中華炒め**  
肉味噌まぜ麺

エネルギー 461kcal  
たんぱく質 29.2g  
脂質 14.6g

30分

★ いかの栄養の特徴はアミノ酸バランスが良い!低脂肪!リン脂質が多い!ビタミンDを除くすべてのビタミンを持っている!など体に嬉しい食品です。

片栗粉、ゴマ油、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① いかの中華炒め				
ロールいか	せん切り	150g	230g	300g
★生姜		少々	少々	少々
白菜	3~5cmの削ぎ切り	1/7株	1/6株	1/5株
人参	短冊切り	20g	30g	40g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
きくらげ	水で戻し食べやすく切る	少々	少々	少々
★鶏がらスープの素<顆粒>	油 小1	小1と1/2	小2	
	A { 水 1/2C			
	酒、醤油 各 大1	大1と1/2	大2	
	塩コショウ 少々	少々	少々	
きや豆	斜め切り	10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油 少々	少々	少々	
② 肉味噌まぜ麺				
豚挽き肉	みじん切り	100g	150g	200g
★玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
★生姜		少々	少々	少々
ニンニク	油 少々	少々	少々	少々
★鶏がらスープの素<顆粒>	好みに加減する	小1	小1と1/2	小2
豆板醤	水 1/2P	1/4C	1/3C	1/2C
	砂糖、赤味噌 各 大1	大1と1/2	大2	
	醤油 大1/2	大2/3	大1	
	塩コショウ 少々	少々	少々	
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油 少々	少々	少々	
中華そば玉葱		1玉	1と1/2玉	2玉
	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**作り方**

① いかの中華炒め  
①ボウルに鶏がらスープの素とAを入れて合わせておく。  
②いかは松笠に切り目を入れて短冊に切る。  
③フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)、②、白菜、人参、玉葱、きくらげを入れて炒め、①を加えてひと煮立ちさせ、さや豆を加えてサッと煮る。  
④③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油で風味付けして器に盛る。

② 肉味噌まぜ麺  
①ボウルに鶏がらスープの素とBを入れて合わせておく。  
②フライパンに油を熱し、玉葱、生姜(好みに加減する)、ニンニクを入れて弱火でじっくり火を通し、香りが出てきたら豚挽き肉を加えて炒める。  
③②に①を加えて煮詰め、汁気が1/3位になったら塩コショウで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけてゴマ油で風味付けする。  
④鍋に水を沸かし、中華そばをサッと茹でて器に盛り、③をかけて葱を散らし、混ぜて頂く。

【★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25日(月) ~ 7月1日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/453Kcal ■蛋白質/22.6g ■脂質/24.7g

## チキンステーキレモンソース

### 作り方

#### ■チキンステーキレモンソース

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮目をフォーク等で刺し、Aで下味をつける。
- ②にんにくは薄切りにする。
- ③レモンは表面に塩少々をまぶしてこすり洗いをし、いちょう切りにする。
- ④フライパンに②、油を入れて火にかけ、香りがたったらにんにくを取り出す。
- ⑤④のフライパンで①を両面焼く。
- ⑥⑤ににんにくを戻し入れ、③、⑧を加え、弱火で煮からめる。
- ⑦⑥にサラダ用菜を添える。

#### ■スープ煮

- ①かぼちゃは食べやすく切る。
- ②たまねぎはくし形切りにする。
- ③①、②はC、固形スープで煮る。



- こしょう ●バター
- 白ワイン又は酒

### 材料

材料	2人用	3人用	4人用
<b>■チキンステーキレモンソース</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんにく	少々	少々	少々
レモン	1個	1個	1個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B バター	大3/4	大1 1/4	大1 1/2
白ワイン又は酒	1/8C	1/4C	1/3C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
<b>■スープ煮</b>			
かぼちゃ	200g	300g	400g
たまねぎ	小1個	1個	1個
固形スープ	1/2個	3/4個	1個
C 水	2C	3C	4C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■固形スープ…小麦使用

## (F2)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

## 豚肉ときのこのとろみ煮

### 作り方

#### ■豚肉ときのこのとろみ煮

- ①しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- ②油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせてAを入れて煮る。
- ③②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

#### ■大根サラダ

- ①サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ②①を盛り合わせる。



材料	2人用	3人用	4人用
<b>■豚肉ときのこのとろみ煮</b>			
豚肉(小間)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
A 酒	大1 1/2	大2強	大3
水	2/3C	1C	1 1/3C
塩	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量
<b>■大根サラダ</b>			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量