

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
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

肉じゃが

白身フライ

エネルギー 691kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 37.4g

★「こんにゃく」に含まれている食物繊維は水溶性の「グルコマンナン」。胃で消化されず腸まで届き、老廃物を掃除してくれます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラ肉	一口大	150g	220g	300g
こんにゃく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約300g	約450g	約600g
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	各	1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
② 白身フライ				
白身フライ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 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
★人参		10g	15g	20g

作り方

① 肉じゃが
① 鍋に油を熱してこんにゃくにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。
② 牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。
③ ②に砂糖、みりん、醤油を加え、落とし蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる) グリンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

② 白身フライ
① 白身フライは中温(180度)の油でからりと揚げる。
② 器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、手前に①を盛る。

鶏肉の胡麻唐揚げ

冷やっこ・ひじきの炒め煮

エネルギー 523kcal
たんぱく質 33.6g
脂質 28.7g

★作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
※配合はあくまでも目安です! お好みで配合をかえて下さい!

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
	酒、水 各 大1	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
	すりおろす B	大1/3	大1/2	大2/3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	少々	少々	少々
	塩	4g	6g	8g
白胡麻	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ドレッシング		2P	3P	4P
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A	大1	大1と1/2	大2
	砂糖、みりん 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	醤油	大1	大2	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

作り方

① 鶏肉の胡麻唐揚げ
① 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
② 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
③ 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
④ 器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

ポイント 鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

③ 冷やっこ
① 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

② ひじきの炒め煮
① 鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合わせる。
② ①を器に盛る。

白身魚と野菜の甘辛炒め

胡瓜とわかめのサラダ・味噌汁

エネルギー 412kcal
たんぱく質 15.2g
脂質 24.5g

★作り方(2人前)
白身魚と野菜の甘辛炒め(赤魚角切り)を2追加できます。

プラス 02 赤魚角切り 1パック(100g) **228円**

先に白身魚と野菜の甘辛炒めの「赤魚」を下ごしらえしておく、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
② 白身魚と野菜の甘辛炒め				
赤魚角切り<白身魚>	酒を振り塩コショウをする	120g	180g	240g
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
	ゴマ油	大1	大1と1/2	大2
山芋	輪切り	約100g	約150g	約200g
人参	乱切りにし下茹でする	40g	60g	80g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	A	大1と1/2	大2と1/4	大3
	醤油、砂糖、酒 各	大1/2	大2/3	大1
	酢	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/3	大1/2	大2/3
① 胡瓜とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
白胡麻		2g	3g	3g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 白身魚と野菜の甘辛炒め
① 鍋に油を中温(170度)に熱し、片栗粉をまぶした赤魚を入れて揚げる。
② 鍋にゴマ油を入れ、生姜(好みで加減する)とニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出たら山芋、人参、ピーマンを加え、強火で更に炒める。
③ ②にAを加え、煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

ポイント 生姜とニンニクは弱火で炒めてしっかり香りを出しましょう! 調味料はあらかじめ合わせておきましょう!

① 胡瓜とわかめのサラダ
① 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
② ①と水気をきったわかめを混ぜ、白胡麻とマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

【★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。

7/19 豚バラ肉の塩だれ焼き
木 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で！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 せん切りにし水にさらす 1/4に切る	200g 少々	300g 少々	400g 少々
キャベツ ミニトマト		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 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

② 豚バラ肉の塩だれ焼き

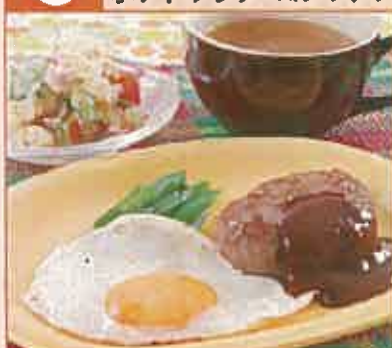
- ①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
- ②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。
- ③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

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。

7/20 ハンバーグ
金 ポテトサラダ・コンソメスープ



エネルギー
560kcal
たんぱく質
32.0g
脂質
36.0g



今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付けましたが気分を変えてワンプレートに盛り付けてもo(^-^)

ケチャップ、ウスターソース、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 ハンバーグ ハンバーグの種	油 A { ケチャップ ウスターソース	240g 少々 大2 小1	360g 少々 大3 小1と1/2	480g 少々 大4 小2
いんげん 卵	食べやすい長さに切る	40g 2こ	60g 3こ	80g 4こ
① ポテトサラダ ローズハム じゃが芋 胡瓜	油、塩コショウ 各 角切り 一口大に切り茹でる スライスし塩もみ 塩	1枚 約120g 小1/2本 少々	1と1/2枚 約180g 小2/3本 少々	2枚 約240g 小1本 少々
人参	いちよう切りにし茹でる マヨネーズ 塩コショウ	20g 大2 少々	30g 大3 少々	40g 大4 少々
② コンソメスープ 玉葱 ホールコーン 固形スープ	スライス 水 塩コショウ	小1/2こ 20g 1こ 2C 少々	小2/3こ 30g 1と1/2こ 3C 少々	小1こ 40g 2こ 4C 少々

③ ハンバーグ

- ①ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など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色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)、皿に盛る。
- ②①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。
- ③フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。
- ④①のハンバーグに②をかけ、③を添える。

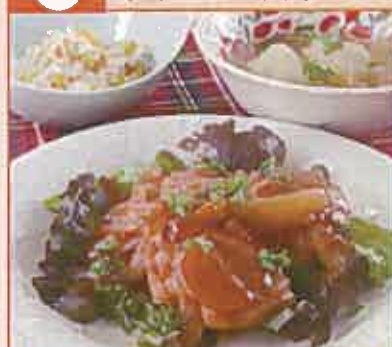
① ポテトサラダ

- ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②ボウルに①、ローズハム、水気をきったじゃが芋と人参を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ

- ①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。

7/21 鶏肉のケチャップ煮
土 コールスローサラダ・コンソメスープ



エネルギー
550kcal
たんぱく質
24.9g
脂質
32.9g



鶏肉のケチャップ煮の「鶏もも肉」を追加できます。

01 鶏もも肉 1パック(100g) 155円

小麦粉、オリーブオイル、ケチャップ、ウスターソース、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 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 ニンニク	一口大に切り塩コショウをする 半分は切り包丁の背で裏す 塩コショウ、オリーブオイル、 小麦粉	240g 少々 少々 少々	360g 少々 少々 少々	480g 少々 少々 少々
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
★面形スープ ローリエ サニーレタス又はグリーンリーフ ★パセリ	A { ケチャップ ウスターソース 砂糖、醤油 各 水	大2 大1 小1/2 1C	大3 大1と1/2 小2/3 1と1/2C	大4 大2 小1 2C
① コールスローサラダ ローズハム キャベツ 人参 ホールコーン	手でちぎる水にさらす みじん切り 角切り 大きめのみじん切り マヨネーズ 塩コショウ	1枚 1/8玉 20g 40g 大2 少々	1と1/2枚 1/7玉 30g 60g 大3 少々	2枚 1/6玉 40g 80g 大4 少々
② コンソメスープ じゃが芋 ★玉葱 ★面形スープ	いちよう切り スライス 水 塩コショウ	約100g 1/2こ 1こ 2C 少々	約150g 2/3こ 1と1/2こ 3C 少々	約200g 1こ 2こ 4C 少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

③ 鶏肉のケチャップ煮

- ①鶏肉に小麦粉を振っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱して香りが出てきたらニンニクを取り出す。鶏肉の皮目を下にして強火で焼き、裏面も焼き目がつくまで焼き、玉葱を加えてサッと炒める。
- ③②にAと固形スープ、ローリエを入れて強火にかけ、アクが出たら取り除き、弱火にして煮込む。
- 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、③を盛ってパセリを散らす。

① コールスローサラダ

- ①キャベツ、人参、コーンを茹でて水気をきる。
- ②ボウルに①とローズハムを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ

- ①鍋に固形スープと水、じゃが芋、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、塩コショウで調味する。
- ②器に①を盛り、パセリを散らす。

7/22 焼肉ラーメン
日 白菜の胡麻醤油和え



エネルギー
520kcal
たんぱく質
26.5g
脂質
21.6g



お肉と野菜を一緒に炒めて作るラーメンは家族揃って食事時間が取れないファミリーにも具材が後乗せなので簡単です！肉とたっぷり野菜、麺が一度に摂れるのでバランスよし！

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼肉ラーメン 豚切り落とし肉 人参 ニラ もやし 白葱	食べやすく切る せん切り 3cm長さに切る 半量のみじん切りにし 残りは白髪葱	140g 30g 1/4束 1/2P 1/4本	210g 45g 1/3束 2/3P 1/3本	280g 60g 1/2束 1P 1/2本
ラーメンスープ 中華そば玉	油、塩コショウ 各 サッと茹でておく	少々 2P 2玉	少々 3P 3玉	少々 4P 4玉
① 白菜の胡麻醤油和え 白菜 白胡麻	たっぷりの湯で茹で流 水で冷ます すり鉢でよくする だし汁 砂糖 醤油	1/8株 3g 大2/3 大1/4 大1	1/7株 5g 大1 大1/3 大1と1/2	1/6株 5g 大1と1/3 大1/2 大2
セロリ	筋を取り斜め切り	1/6本	1/4本	1/3本

② 焼肉ラーメン

- ①フライパンに油を熱し、豚肉、人参、ニラ、もやしとみじん切りにした白葱を炒め、塩コショウする。
- ②器にスープを入れ、熱湯(1人前300ml)を加えてのばし、そばを入れて①、白髪葱をのせる。

① 白菜の胡麻醤油和え

- ①白菜は水気を絞り、2cm位のザク切りにする。
- ②Aと白胡麻を混ぜ合わせる。
- ③②に①とセロリを加えて和え、器に盛る。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくた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。

7月17日(火) ~ 7月22日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/407Kcal ■蛋白質/25.5g ■脂質/16.1g

豚肉とキャベツのあんかけ風

豚肉とキャベツのあんかけ風

- キャベツはせん切りにし、水にさらしてパリッとさせ、水けをきる。
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- にんじん、ザーサイは細切りにする。
- 中華なべに油を熱して②をいため、さらに③を加え、いため合わせる。
- ④に④を入れて煮立て、水溶きかたくり粉を入れてろみをつけ、仕上げにごま油を落とす。
- 皿に①を盛り、⑤をかける。

かにかまチヂミ

- かにかまぼこは細く裂き、青ねぎはザク切りにする。
- 卵(量は加減して下さい)と②を混ぜ合わせて生地を作る。
- フライパンにごま油を熱し、②を半分流し入れ、①を均等に並べ、更に残りの②をかけて両面焼く。火が通ったら③をつけていただく。

●中華スープの素 ●酒 ●かたくり粉 ●小麦粉 ●餅 ●ごま油

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉とキャベツのあんかけ風			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
味付けザーサイ	30g	45g	60g
スープ	1C	1 1/2C	2C
酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
かたくり粉	適量	適量	適量
ごま油	少々	少々	少々
●かにかまチヂミ			
かにかまぼこ	2本	3本	4本
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	1個	1個	1個
小麦粉	1/2C	3/4C	1C
水	1/3C	1/2C	2/3C
塩	少々	少々	少々
③酢、しょうゆ(各)	適量	適量	適量
ごま油	少々	少々	少々

■味付けザーサイ…小麦使用 かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー

牛丼



■熱量/571kcal ■蛋白質/21g ■脂質/32g

作り方

■牛丼

- 卵は半熟卵にして殻をむく。
- しらたきはサッと茹でてザク切りにする。牛肉は食べ良く切り、玉ネギはクシ形切りにする。
- フライパンに④を煮立て、しらたき・牛肉を入れて3分ぐらい煮たら、玉ネギを加えてサッと煮る。
- どんぶりにご飯を盛り、③の具をのせる。フライパンに残った煮汁を少し煮つめて上からかけ、紅生姜・①を添える。(白ワインで作ると味が締まり、すっきりとした後味になります。)

■きゅうりの浅漬けしそ風味

- きゅうりは小口切りにして塩をふってもむ。
- しその葉は縦半分に切ってせん切りにする。
- ①の水けを絞り、②と混ぜ合わせて器に盛る。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛丼			
牛バラ肉(スライス)	160g	240g	320g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	2ヶ
しらたき(200g)	1P	1P	1P
刻み紅生姜(30g)	1P	1P	1P
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
白ワイン(又は酒)	1/2C	3/4C	1C
④ 醤油・みりん	各大3	各大4 1/2	各大6
砂糖	大1 1/2	大2 1/4	大3
ご飯	2人分	3人分	4人分
■きゅうりの浅漬けしそ風味			
きゅうり	1本	2本	2本
しその葉	1枚	2枚	2枚
塩	小1	小1	小1