

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

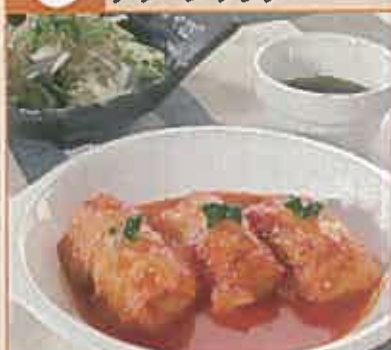
※5人用以上につきましてはご相談ください。

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

7/23 ロールキャベツ



エネルギー
278kcal
たんぱく質
13.2g
脂質
14.1g



① ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
ロールキャベツ	バター	大1	大1と1/2	大2
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
		少々	少々	少々
レモン汁	A { 醤油	1P	1と1/2P	2P
	油	小1	小1と1/2	小2
		小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

作り方
① ロールキャベツ
① 鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
② ①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
③ 器に②を盛り付け、パセリを散らす。
② グリーンサラダ
① しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
② Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
③ グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

7/24 あじフライ



エネルギー
397kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
15.8g



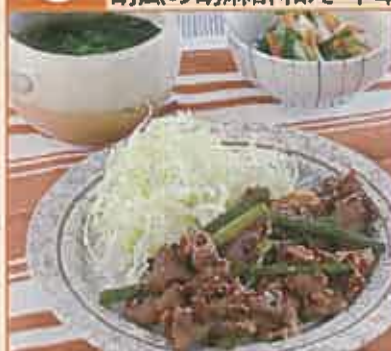
② あじフライ 1枚 **85円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじフライ		4枚	6枚	8枚
あじフライ	油	適宜	適宜	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
② 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	2/3枚	1枚	1と1/3枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	A { 油	少々	少々	少々
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	A { だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

作り方
③ あじフライ
① あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。
② 厚揚げの中華炒め
① 油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。
① とろろ汁
① Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
② 山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。
ポイント
“とろろ”をすりおろす時は、おろしがねでなく、“すり鉢”ですると、ぎめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

7/25 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー
343kcal
たんぱく質
27.4g
脂質
14.6g



① 牛肉とニンニクの芽のたれ漬け 1パック(110g) **200円**

胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、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 牛肉とニンニクの芽の焼肉		220g	330g	440g
牛肉とニンニクの芽のたれ漬け	油	少々	少々	少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① 胡瓜の胡麻酢和え				
胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
竹輪	縦半分に斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	A { 酢	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	2g	3g
② 中華スープ				
春雨<20g>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P	2/3P	1P
中華スープの素<顆粒>	水	小2	小3	小4
		2C	3C	4C
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	A { 醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉
① 牛肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。
① 胡瓜の胡麻酢和え
① 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
② ポウル等にA、①、水気をきった人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。
② 中華スープ
① 春雨は水気をきっておく。
② 鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯が無くなったわかめを加え、Aで調味する。
③ 器に②を注ぎ、葱を散らす。

7/26 木 豚丼 ~目玉焼きのせ~
マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー
921kcal
たんぱく質
33.8g
脂質
39.6g



※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~ 豚肩ロース味噌漬け卵	油	200g 2c 少々	300g 3c 少々	400g 4c 少々
① マカロニサラダ ミックスベジタブル	塩茹で 塩	480g 少々	720g 少々	960g 少々
② わかめスープ 生わかめ 中華スープの素(顆粒)	スライス 斜め切り 水で戻しザク切り	2c 1/2本 10g 小2	3c 2/3本 10g 小3	4c 1本 15g 小4
④ 目玉焼きのせ	塩コショウ マヨネーズ	少々 大2	少々 大3	少々 大4
⑤ 鶏モモ肉	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	2c 大1と1/3	3c 大2	4c 大2と2/3
⑥ 鶏モモ肉	だし汁 赤味噌 砂糖、酒、みりん、水 各	大1 大1 大1	大1と1/2 大1と1/2	大2 大2
⑦ 鶏モモ肉	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
⑧ 鶏モモ肉	塩コショウ	少々	少々	少々
⑨ 鶏モモ肉	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
⑩ 鶏モモ肉	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
⑪ 鶏モモ肉	だし汁	2c	3c	4c
⑫ 鶏モモ肉	赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
⑬ 鶏モモ肉	砂糖、酒、みりん、水 各	大1 1/2P	大1と1/2 2/3P	大2 1P
⑭ 鶏モモ肉	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
⑮ 鶏モモ肉	塩コショウ	少々	少々	少々
⑯ 鶏モモ肉	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
⑰ 鶏モモ肉	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
⑱ 鶏モモ肉	だし汁	2c	3c	4c
⑲ 鶏モモ肉	赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
⑳ 鶏モモ肉	砂糖、酒、みりん、水 各	大1 1/2P	大1と1/2 2/3P	大2 1P
㉑ 鶏モモ肉	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
㉒ 鶏モモ肉	塩コショウ	少々	少々	少々
㉓ 鶏モモ肉	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
㉔ 鶏モモ肉	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
㉕ 鶏モモ肉	だし汁	2c	3c	4c
㉖ 鶏モモ肉	赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
㉗ 鶏モモ肉	砂糖、酒、みりん、水 各	大1 1/2P	大1と1/2 2/3P	大2 1P
㉘ 鶏モモ肉	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
㉙ 鶏モモ肉	塩コショウ	少々	少々	少々
㉚ 鶏モモ肉	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
㉛ 鶏モモ肉	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
㉜ 鶏モモ肉	だし汁	2c	3c	4c
㉝ 鶏モモ肉	赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
㉞ 鶏モモ肉	砂糖、酒、みりん、水 各	大1 1/2P	大1と1/2 2/3P	大2 1P
㉟ 鶏モモ肉	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
㊱ 鶏モモ肉	塩コショウ	少々	少々	少々
㊲ 鶏モモ肉	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
㊳ 鶏モモ肉	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
㊴ 鶏モモ肉	だし汁	2c	3c	4c
㊵ 鶏モモ肉	赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
㊶ 鶏モモ肉	砂糖、酒、みりん、水 各	大1 1/2P	大1と1/2 2/3P	大2 1P
㊷ 鶏モモ肉	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
㊸ 鶏モモ肉	塩コショウ	少々	少々	少々
㊹ 鶏モモ肉	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
㊺ 鶏モモ肉	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
㊻ 鶏モモ肉	だし汁	2c	3c	4c
㊼ 鶏モモ肉	赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
㊽ 鶏モモ肉	砂糖、酒、みりん、水 各	大1 1/2P	大1と1/2 2/3P	大2 1P
㊾ 鶏モモ肉	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
㊿ 鶏モモ肉	塩コショウ	少々	少々	少々

③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

👉 目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ
①ポウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② 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る。
②再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、火を止めてゴマ油を加える。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

7/27 金 チキン南蛮
ふろふき大根・すまし汁



エネルギー
608kcal
たんぱく質
31.6g
脂質
32.4g



チキン南蛮の「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

片栗粉、油、マヨネーズ、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキン南蛮 鶏モモ肉	人数分に切り厚い部分を開く 塩コショウ 片栗粉、油 各	240g 少々 適宜	360g 少々 適宜	480g 少々 適宜
③ チキン南蛮	A { 砂糖 醤油 塩 酢	大3 大1 少々 大4	大4と1/2 大1と1/2 少々 大6	大6 大2 少々 大8
④ チキン南蛮	茹で玉子にしみじん切り みじん切り	1c 1/4c	1と1/2c 1/3c	2c 1/2c
⑤ チキン南蛮	B { マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
⑥ チキン南蛮	塩コショウ	少々	少々	少々
⑦ チキン南蛮	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
⑧ チキン南蛮	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
⑨ チキン南蛮	だし汁	2c	3c	4c
⑩ チキン南蛮	赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
⑪ チキン南蛮	砂糖、酒、みりん、水 各	大1 1/2P	大1と1/2 2/3P	大2 1P
⑫ チキン南蛮	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
⑬ チキン南蛮	塩コショウ	少々	少々	少々
⑭ チキン南蛮	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
⑮ チキン南蛮	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
⑯ チキン南蛮	だし汁	2c	3c	4c
⑰ チキン南蛮	赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
⑱ チキン南蛮	砂糖、酒、みりん、水 各	大1 1/2P	大1と1/2 2/3P	大2 1P
⑲ チキン南蛮	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
⑳ チキン南蛮	塩コショウ	少々	少々	少々
㉑ チキン南蛮	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
㉒ チキン南蛮	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
㉓ チキン南蛮	だし汁	2c	3c	4c
㉔ チキン南蛮	赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
㉕ チキン南蛮	砂糖、酒、みりん、水 各	大1 1/2P	大1と1/2 2/3P	大2 1P
㉖ チキン南蛮	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
㉗ チキン南蛮	塩コショウ	少々	少々	少々
㉘ チキン南蛮	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
㉙ チキン南蛮	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
㉚ チキン南蛮	だし汁	2c	3c	4c
㉛ チキン南蛮	赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
㉜ チキン南蛮	砂糖、酒、みりん、水 各	大1 1/2P	大1と1/2 2/3P	大2 1P
㉝ チキン南蛮	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
㉞ チキン南蛮	塩コショウ	少々	少々	少々
㉟ チキン南蛮	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
㊱ チキン南蛮	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
㊲ チキン南蛮	だし汁	2c	3c	4c
㊳ チキン南蛮	赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
㊴ チキン南蛮	砂糖、酒、みりん、水 各	大1 1/2P	大1と1/2 2/3P	大2 1P
㊵ チキン南蛮	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
㊶ チキン南蛮	塩コショウ	少々	少々	少々
㊷ チキン南蛮	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
㊸ チキン南蛮	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
㊹ チキン南蛮	だし汁	2c	3c	4c
㊺ チキン南蛮	赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
㊻ チキン南蛮	砂糖、酒、みりん、水 各	大1 1/2P	大1と1/2 2/3P	大2 1P
㊼ チキン南蛮	マヨネーズ 砂糖、酢 各	大2 小1/2	大3 小1弱	大4 小1
㊽ チキン南蛮	塩コショウ	少々	少々	少々
㊾ チキン南蛮	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
㊿ チキン南蛮	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本

② チキン南蛮
①鍋にAを入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止めて酢を加える。
②別鍋に油を中温(170度)に熱し、鶏肉に塩コショウと片栗粉をまぶして入れ、きつね色になるまで揚げ、熱いうちに①に漬ける。
③ポウルに玉子、玉葱、人参を入れ、マヨネーズとBで和える。(酢と砂糖を入れると味がしっかりしますが入れなくてもOK!)
④皿に水気をきったキャベツと胡瓜を敷き、食べやすく切った②を盛り、③をかける。

① ふろふき大根
①鍋にだし汁と大根を入れて軟らかくなるまで煮る。
②別鍋にAを入れて練り合わせ、火にかけて焦げないように弱火で煮詰める。
③器に①を盛り、②をかけて白胡麻を振る。

7/28 土 牛ハラミの甘辛炒め
パンプキンサラダ



エネルギー
816kcal
たんぱく質
26.0g
脂質
63.3g



牛ハラミの甘辛炒めの「牛ハラミ切り落とし(味付肉)」を追加できます。
05 牛ハラミ切り落とし(味付肉) 1パック(100g) 238円

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 牛ハラミの甘辛炒め 牛ハラミ切り落とし(味付肉) キャベツ ピーマン パプリカ<赤>	角切り 乱切り 油	300g 1/8玉 1c 1/4c 少々	450g 1/7玉 1と1/2c 1/3c 少々	600g 1/6玉 2c 1/2c 少々
① パンプキンサラダ ローズハム 南瓜 玉葱 レーズン	半分に切り5mm幅スライス 一口大に切り蒸す 薄くスライスし水にさらす マヨネーズ 塩コショウ	1枚 約200g 小1/2c 10g 適宜 少々	1と1/2枚 約300g 小2/3c 15g 適宜 少々	2枚 約400g 小1c 20g 適宜 少々

② 牛ハラミの甘辛炒め
①フライパンに油を熱し、キャベツ、ピーマン、パプリカを加えて炒め、取り出す。
②フライパンに油を足し、牛ハラミ味付肉を炒める。
③器に①を盛り、上に②のをせる。

① パンプキンサラダ
①ポウルにローズハム、南瓜、水気をきった玉葱、レーズンを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

👉 南瓜は皿に大きじ1程度の水と一緒にに入れてラップをかけてレンジで蒸してもOKです。水っぽくならず、ほっくりとしたパンプキンサラダになります。

7/29 日 さけの胡麻焼き
豆腐と野菜の揚げ出し・胡瓜の酢物



エネルギー
444kcal
たんぱく質
25.7g
脂質
21.7g



豆腐の水きりはキッチンペーパー等に包み、上に重しになるものを置いて、水きりしましょう。または、レンジ対応のキッチンペーパーに包み、耐熱容器にのせ、電子レンジ(500W)で約2分かけて水きりしてもよいです。

ペーパータオル、油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さけの胡麻焼き 銀さけ	塩を振り白胡麻を片面にまぶす 塩	2切 少々	3切 少々	4切 少々
④ さけの胡麻焼き	白胡麻 大根	4g 1/8本	6g 1/7本	8g 1/6本
⑤ さけの胡麻焼き	すりおろす			
⑥ 豆腐と野菜の揚げ出し 南瓜 人参 豆腐	スライス 輪切り 水気をきって等分にし 片栗粉をまぶす A { 片栗粉、油 各 だし汁 みりん、醤油 各	約100g 40g 1丁 適宜 1/2c 大1と1/2	約150g 60g 1と1/2丁 適宜 3/4c 大2と1/4	約200g 80g 2丁 適宜 1c 大3
⑦ 豆腐と野菜の揚げ出し	葱	小口切り	1/2本	2/3本
⑧ 豆腐と野菜の揚げ出し	① 胡瓜の酢物 胡瓜	輪切りにし塩を振る 塩	小1本 少々	小1と1/2本 少々
⑨ 豆腐と野菜の揚げ出し	生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g
⑩ 豆腐と野菜の揚げ出し	A { 酢、砂糖 各 醤油	大1 小1/3	大1と1/2 小1/2	大2 小2/3

③ さけの胡麻焼き
①鮭は焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①を盛り、水気をきった大根を添える。

② 豆腐と野菜の揚げ出し
①鍋に油を中温(180度)に熱し、南瓜と人参を素揚げし、豆腐を揚げる。
②鍋にAを入れて加熱し、ひと煮立ちしたら火を止める。
③器に①を盛り、②をかけて葱を散らす。

① 胡瓜の酢物
①わかめは熱湯をかけてザルにあげる。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
③Aを混ぜ合わせ、①②と和えて器に盛る。

【★材の材料】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23日(月) ~ 7月29日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

ポークソテー



■熱量/403kcal ■蛋白質/22g ■脂質/21g

作り方

ポークソテー

- ①豚肉は食べ良く切り、塩・コショウする。
- ②玉ネギは薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①・②を炒めて仕上げに④を加えて絡める。
- ④ブロッコリーは塩茹でする。
- ⑤皿に③を盛り、④を添える。

野菜のスープ煮

- ①ウインナーは斜めに切り込みを入れる。
- ②じゃが芋・人参は乱切りにしてじゃが芋は水にさらして水けをきる。
- ③鍋に水・コンソメ適量・①・②を入れて煮、人参がやわらかくなったら塩・コショウで味を調える。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
ポークソテー			
豚もも肉(スライス)	160g	240g	320g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	2ヶ
(冷凍)ブロッコリー(100g)	1P	2P	2P
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
サラダ油	大1	大1½	大2
④ 醤油	小1	大½	大¾
バター	小½	小¾	小1
塩	少々	少々	少々
野菜のスープ煮			
ポークウインナー(15g)	2本	3本	4本
新じゃが芋	180~200g	180~200g	220~250g
人参	小1本	小1本	中1本
コンソメ(顆粒)	1P	1P	1P
水	2C	3C	4C
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

■コンソメ…小麦・乳使用

(F2)メニュー



■熱量/459Kcal ■蛋白質/25.2g ■脂質/11.0g

つけめん

作り方

つけめん

- ①焼き豚は細切り、ミニトマトは好みに切り、もやしはゆでる。
- ②わかめは水で戻し、卵は錦糸卵にする。
- ③中華めんはたっぷりの熱湯でゆで、冷水に取り、水けをきる。
- ④器に③を盛り、①、②をのせ、ごまを入れた冷やし中華スープにつけていただく。



材 料	2人用	3人用	4人用
つけめん			
焼き豚	4枚	6枚	8枚
卵	1個	2個	2個
ミニトマト	4個	6個	8個
もやし	100g	150g	200g
わかめ	1P	2P	2P
白ごま	少々	少々	少々
中華めん	2玉	3玉	4玉
冷やし中華スープ	2P	3P	4P

■焼き豚、中華めん…小麦、卵使用
冷やし中華スープ…小麦使用