

# 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

### 7/30 月 かねいの磯唐揚げ 春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー  
331kcal  
たんぱく質  
22.3g  
脂質  
17.5g



プラス  
+1  
かねいの磯唐揚げの「切かねい」を  
追加できます。  
03 切かねい  
1切 **135円**

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かねいの磯唐揚げ 切かねい	十字に切り目を入れ 塩コショウを振る 塩コショウ	2切 少々	3切 少々	4切 少々
青のり	片栗粉、油 各	1/2P 適宜	2/3P 適宜	1P 適宜
ピーマン	縦に4等分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
① 春雨サラダ 春雨	はさみで半分に切り筋を 短冊切り	30g 1枚	45g 1と1/2枚	60g 2枚
ロースハム	サッと湯通ししてザク切り	10g	15g	15g
生わかめ	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々
② 胡瓜の中華炒め 胡瓜	拍子木切り	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
ニンニク	みじん切り ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

作り方
③ かねいの磯唐揚げ ①ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。 ②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かねいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ揚げる。 ③器に②を盛る。
① 春雨サラダ ①ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② 胡瓜の中華炒め ①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

### 7/31 火 豚肉の韓国風だれ焼肉 パンプキンとベーコンのサラダ・中華スープ



エネルギー  
634kcal  
たんぱく質  
18.9g  
脂質  
45.8g



プラス  
+1  
豚肉の韓国風だれ焼肉の「豚バラ韓国風  
だれ焼肉用」を追加できます。  
02 豚バラ韓国風  
だれ焼肉用  
1パック(100g) **195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 豚肉の韓国風だれ焼肉 豚バラ韓国風だれ焼肉用	油	180g 少々	270g 少々	360g 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 パンプキンとベーコンのサラダ ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切りレンジ で蒸す	約250g	約380g	約500g
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々
枝豆	塩茹でしサヤから出す 塩	20g 少々	30g 少々	40g 少々
③ 中華スープ 即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
② 豚肉の韓国風だれ焼肉 ①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けたれは取っておく) ②①に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。 ③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。
① パンプキンとベーコンのサラダ ①フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。 ②ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は潰しても良いです。) ③器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

### 8/1 水 牛玉丼 コロッケ・白菜の胡麻醤油かけ



エネルギー  
912kcal  
たんぱく質  
24.2g  
脂質  
35.3g



プラス  
+1  
牛玉丼の「牛バラスライス肉」を  
追加できます。  
02 牛バラスライス肉  
1パック(100g) **190円**

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼 牛バラスライス肉	薄切り	100g 小1こ	150g 2/3こ	200g 1こ
玉葱	油	少々	少々	少々
	だし汁 砂糖	1/2C 大1	3/4C 大1と1/2	1C 大2
	みりん 醤油、酒 各	大1/2 大1と1/2	大2/3 大2と1/4	大1 大3
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② コロッケ コロッケ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
① 白菜の胡麻醤油かけ 白菜	茹でて冷水に取り冷ます 醤油	1/8株 少々	1/7株 少々	1/6株 少々
白胡麻	すり鉢でよくする だし汁 醤油 砂糖	3g 大1/3 大1 大1/3	3g 大1/2 大1と1/2 大1/2	5g 大2/3 大2 大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

作り方
③ 牛玉丼 ①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。 Aを入れて煮詰め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。 ②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。 ※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
② コロッケ ①コロッケは油でカラッと揚げ、器に盛る。
① 白菜の胡麻醤油かけ ①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。 ②白胡麻とAを混ぜ合わせる。 ③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

【★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。



## 8/2 木 とり天

### 切干大根の煮物・じゃこピー



エネルギー 559kcal  
たんぱく質 34.9g  
脂質 25.9g

調理時間 約40分

プラス +1 とり天の「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、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
とり天				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
卵	A 酒、醤油 各 大1 塩コショウ 少々	1こ	1と1/2こ	2こ
	B 小麦粉、片栗粉、水 各 1/3C	1/3C	1/2C	2/3C
レタス	せん切りにし水にさらす	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
切干大根の煮物				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
人参	千六本	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	油 少々	少々	少々	少々
	A だし汁 1と1/2C	2と1/4C	3C	3C
	みりん 大1/2	大2/3	大1	大1
	醤油 大2/3	大1	大1と1/3	大1と1/3
	スライス 10g	15g	20g	20g
じゃこピー				
しらす干し	スライス	10g	15g	20g
ピーマン	2こ	3こ	4こ	4こ
	ゴマ油 少々	少々	少々	少々
かつおパック	1/2P	2/3P	1P	1P
	A 醤油 小1	小1と1/2	小2	小2
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々

### 作り方

① とり天  
①ポウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みで加減する)、ニンニクとAを入れて混ぜる。  
②別のポウルに卵とBを入れてサックリと混ぜ合わせ、①を加える。  
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②をカラリと揚げる。  
④器に水気をきったレタスを敷き、③を盛ってミニトマトを添える。

① 切干大根の煮物  
①鍋に油を熱し、切干大根と人参を入れて炒め、油揚げとAを加えて煮含める。  
②大根に味が浸みたらさや豆を加え、サッと煮て器に盛る。

② じゃこピー  
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて加熱し、ピーマンを加えて炒める。  
②火が通ったらかつお節とAを加え、全体に絡めて器に盛る。

## 8/3 金 豆腐ステーキの豚きのこのせ

### タラモサラダ・ししとうのおかか炒め



エネルギー 638kcal  
たんぱく質 29.8g  
脂質 38.8g

調理時間 約30分

管理栄養士からのアドバイス

先に豆腐ステーキの豚きのこのせの「豆腐」の水切りをしておく、更に殻取り良く調理できます。

「畑の肉」といわれる大豆、豆腐などの大豆製品にはイソフラボン以外にも豊富な栄養成分が含まれています。ダイズサポニンには血圧低下、がん予防の働きがあります。

小麦粉、ゴマ油、七味(お好みで)、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
豆腐ステーキの豚きのこのせ				
豆腐	半分に切り水気をきり小麦粉をまぶす	1丁	1と1/2丁	2丁
	小麦粉 適宜	適宜	適宜	適宜
	油 少々	少々	少々	少々
豚切り落とし肉	160g	240g	320g	320g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
	ゴマ油 大1	大1と1/2	大2	大2
	A みりん、醤油 各 大1と1/2	大2と1/4	大3	大3
	酒 大1	大1と1/2	大2	大2
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
七味	少々	少々	少々	少々
タラモサラダ				
ロースハム	1cm角に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	さいの目切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	20g	30g	40g	40g
枝豆	20g	30g	40g	40g
	塩 少々	少々	少々	少々
明太子ドレッシング	マヨネーズ 大1	大1と1/2	2P	2P
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
ししとうのおかか炒め				
ししとう	縦に切り目を入れる	6本	9本	12本
	油 少々	少々	少々	少々
	A みりん、醤油 各 大1/2	大2/3	大1	大1
	1/2P	2/3P	1P	1P
かつおパック				

### 作り方

① 豆腐ステーキの豚きのこのせ  
①フライパンに油を熱し、豆腐を並べて全面をこんがり焼き、一旦取り出す。  
②①のフライパンにゴマ油を熱し、豚肉としめじを入れて炒め、Aを加えて絡め合わせる。  
③器に①を盛り、②をかけて葱とお好みで七味を振る。

① タラモサラダ  
①ポウルに粗断をとり、水気をきったじゃが芋と人参、ロースハム、枝豆を入れ、明太子ドレッシングとマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

② ししとうのおかか炒め  
①フライパンに油を熱してししとうを炒め、表面に焦げ目がついたらAを加えて絡め、かつお節を振って混ぜ合わせ、器に盛る。

## 8/4 土 クリームシチュー

### マカロニサラダ・漬物



エネルギー 670kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 37.9g

調理時間 約40分

管理栄養士からのアドバイス

牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材!加熱しても栄養素には変化がない優れたものでシチューにはもってこい!パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
クリームシチュー				
鶏もも肉	一口大	140g	210g	280g
バター	少々	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
じゃが芋	4つ割り	約200g	約300g	約400g
人参	一口大	40g	60g	80g
	バター 大1	大1と1/2	大2	大2
	水 2C	3C	4C	4C
クリームシチューの素	50g	75g	100g	100g
牛乳	1/2P	2/3P	1P	1P
パセリ	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
	みじん切り 少々	少々	少々	少々
マカロニサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅のスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩 少々	少々	少々	少々
卵	茹でて放射線状に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
マカロニ	熱湯で10分位茹でザルに上げる	40g	60g	80g
	マヨネーズ 大2と1/2	大3と3/4	大5	大5
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
漬物				
菜漬け	40g	60g	80g	80g

### 作り方

① クリームシチュー  
①鶏肉は塩コショウを振る。  
②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。  
③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。  
④野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、牛乳(お好みで加減する)、塩コショウを加えて味を調え、器に注ぎ、パセリを散らす。

② マカロニサラダ  
①胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

## 8/5 日 白身魚のチーズ焼き

### ポテトサラダ・鶏団子のお吸い物



エネルギー 417kcal  
たんぱく質 27.2g  
脂質 19.8g

調理時間 約40分

管理栄養士からのアドバイス

白身魚のチーズ焼きの「ホキ切身」を追加できます。

01 ホキ切身 1切 **155円**

小麦粉、バター、マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
白身魚のチーズ焼き				
ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
粉チーズ	小麦粉に混ぜる	10g	15g	20g
	小麦粉 大1	大1と1/2	大2	大2
	油 少々	少々	少々	少々
ホールコーン	50g	75g	100g	100g
ブロッコリー	小房に分け茹でて	1/4株	1/3株	1/2株
	バター 大1/2	大2/3	大1	大1
	塩コショウ、塩 各 少々	少々	少々	少々
ポテトサラダ				
人参	いちよう切りにし塩を振る	20g	30g	40g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩 少々	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
	マヨネーズ 大2	大3	大4	大4
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
鶏団子のお吸い物				
鶏挽き肉	溶きほぐす	50g	75g	100g
卵	1/2こ	2/3こ	1こ	1こ
	A 酒 大1/2	大2/3	大1	大1
	醤油 大2/3	大1	大1と1/3	大1と1/3
	味噌 小1/2	小2/3	小1	小1
	片栗粉 大1/3	大1/2	大2/3	大2/3
	だし汁 2C	3C	4C	4C
	B 塩 小1/2	小2/3	小1	小1
	醤油 小1/2	小1	小1と1/3	小1と1/3
	調味料 1/2本	2/3本	1本	1本
葱	斜め切り			

### 作り方

① 白身魚のチーズ焼き  
①フライパンに油を熱し、ホキに小麦粉(粉チーズ入り)をまぶし、両面をこんがり焼いて取り出す。  
②①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。  
③器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。

① ポテトサラダ  
①人参、胡瓜は塩もみ後、サッと洗って絞る。  
②じゃが芋は茹でて茹であがったら鍋の湯を捨て、弱火で鍋をゆすりながら余分な水分を除き、粉ふき芋にする。(好みで漬す)  
③①②をマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 鶏団子のお吸い物  
①ポウルに鶏挽き肉とAを入れて粘りが出るまで混ぜる。  
②鍋にだし汁とBを入れて加熱し、煮立ったら①の種を丸めながら加える。途中アクを取り除く。  
③鶏団子に火が通ったら器に注ぎ、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。

7月30日(月) ~ 8月5日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

### 牛肉の中華いため

作り方

#### ■牛肉の中華いため

- ①牛肉はAをもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせ⑥で調味する。

#### ■パリパリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべにCを入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

お買い得MEMO ●酒 ●かたくり粉 ●ごま油 ●ケチャップ ●酢 ●TIME 15分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
A) しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B) 酒	大1/2	大3/4	大1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●パリパリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ケチャップ	小2	小3	小4
砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
C) しょうゆ	小3/4	小1強	小1 1/2
水	大2	大3	大4
かたくり粉	小1/2	小3/4	小1

■ワンタン…小麦使用

## (F2)メニュー



■熱量/477Kcal ■蛋白質/21.0g ■脂質/28.3g

### ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

作り方

#### ■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

- ①ハンバーグの種は一口大にまとめてフライパンで焼き、Aを加えて煮からめる。
- ②食べやすく切ったアスパラガス、にんじん(サラダに一部使用)はゆでる。
- ③なべてBをあため、マッシュポテトを加えて練り合わせる。
- ④耐熱容器に①~③を入れ、マヨネーズをかけてオーブントースターでマヨネーズに焼き目がつくまで焼く。

#### ■チーズサラダ

- ①スティックチーズ、にんじんは細切りにする。
- ②サラダ用菜は食べやすく切り、①と共に盛り合わせてドレッシングをかける。

お買い得MEMO ●ケチャップ ●ソース ●マヨネーズ ●牛乳 ●バター ●ドレッシング ●TIME 40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き			
ハンバーグの種	200g	300g	400g
グリーンアスパラガス	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
マッシュポテト	40g	60g	80g
A) ケチャップ、ソース(各)	適宜	適宜	適宜
水	2/3C	1C	1 1/3C
牛乳	1/2C	1/2C	2/3C
バター	小2/3	小1	小1 1/2
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
●チーズサラダ			
スティックチーズ	2本	3本	4本
にんじん(マヨネーズ焼きの一部用)	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

■ハンバーグの種…小麦、乳、卵使用  
スティックチーズ…乳使用