

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

8/6 一口カツ

ヘルシーサラダ・こんにやくのオランダ煮



エネルギー
556kcal
たんぱく質
25.8g
脂質
30.8g



※「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、
スポーツ選手やダイエット中の人にもピタリ!
エネルギーを無駄に摂りたくない人にオススメ!!。

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く	2枚	3枚	4枚
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	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
	とんかつソース	適宜	適宜	適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにやくのオランダ煮				
こんにやく	塩でもみ水洗い	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 醤油、みりん 各	大2	大3	大4
	酒、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3
	七味	少々	少々	少々

作り方
③ 一口カツ
①豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。
② ヘルシーサラダ
①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。
②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。
① こんにやくのオランダ煮
①こんにやくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。
②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

8/7 さばの塩焼き

豚大根・マヨサラダ



エネルギー
456kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
34.4g



プラス
+1 さばの塩焼きの「生さば」を追加
できます。
02 生さば切身
1切 **165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
③ さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
ピーマン	縦4等分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩	少々	少々	少々
① 豚大根				
豚モモ肉	一口大	40g	60g	80g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
大根	乱切り	1/8本	1/7本	1/6本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1と1/4C	1と1/2C
	A 砂糖、酒、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
② マヨサラダ				
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ホールコーン		20g	30g	40g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4

作り方
③ さばの塩焼き
①鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。
②皿に①を盛る。
① 豚大根
①鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。
②①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。
② マヨサラダ
①鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。
②ボウルに①とロースハムを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和えて器に盛る。

8/8 鶏肉のパリパリ焼き

さけの香り胡麻サラダ



エネルギー
635kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
47.8g



プラス
+1 鶏肉のパリパリ焼きの「鶏モモ肉」を追加
できます。
01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

最初に「鶏肉」を漬け込み、「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

オリーブオイル、マヨネーズ、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
	A 酒、オリーブオイル 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	茹でて粗みじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
らっきょう	みじん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	B マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
① さけの香り胡麻サラダ				
銀さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り	1切	1と1/2切	2切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング		2P	3P	4P

作り方
② 鶏肉のパリパリ焼き
①鶏肉とAを袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
②ボウルに卵、らっきょう、パセリ、Bを入れて混ぜ合わせる。
③グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
④③を食べやすく切って器に盛り、②のソースをかける。
① さけの香り胡麻サラダ
①鮭に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。
②フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。
③大根、人参、貝割れの水気をきり、混ぜ合わせて器に盛る。
④③に②の鮭をのせ、ドレッシングをかけて頂く。

8/9 木 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

プラス +1
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		200g	300g	400g
	塩コショウ、油 各 小麦粉	少々 適宜	少々 適宜	少々 適宜
サニーレタス又はグリーンリーフ 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 1/8本 2こ	1と1/2枚 1/7本 3こ	2枚 1/6本 4こ
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 塩コショウ マヨネーズ	30g 1こ 20g	45g 1と1/2こ 30g	60g 2こ 40g
③ 味噌汁 麩 生わかめ	水で戻しザク切り だし汁 味噌 小口切り	4こ 10g 2C	6こ 10g 3C	8こ 15g 4C
葱		1/2本	2/3本	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。
ポイント 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!!
③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。
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を盛って大根をのせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。
ポイント 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ボウル等にマカロニ、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。

8/10 金 酢豚
焼きギョーザ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 22.9g
脂質 21.7g

夕食が中華メニューの日には魚の煮付けに白和え、葉野菜の炒め物等のメニューをお昼に! 胃腸にやさしい組み合わせで...

片栗粉、油、ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 酢豚 豚肩ロース角切り肉	一口大 醤油、酒 各 片栗粉	140g 大1 適宜	210g 大1と1/2 適宜	280g 大2 適宜
玉葱 筍 人参 ピーマン 生椎茸	乱切り 乱切りし下茹で 乱切り 1/4に切る 油 砂糖 酢、ケチャップ 各 醤油 水 片栗粉	小1こ 100g 60g 1こ 2枚 適宜 大1と1/2 大2 大1 1/3C 大1/2	2/3こ 150g 90g 1と1/2こ 3枚 適宜 大2と1/4 大3 大1と1/2 1/2C 大2/3	1こ 200g 120g 2こ 4枚 適宜 大3 大4 大2 2/3C 大1
② 焼きギョーザ ギョーザ	油 A(だし汁、酢、醤油 各)	6こ 少々 大1	9こ 少々 大1と1/2	12こ 少々 大2

① 酢豚
①豚肉は数ヶ所浅く切り目を入れ、醤油、酒を振り混ぜ、下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
②フライパンに油を熱して玉葱を炒め、①、筍、人参、ピーマン、椎茸を加えて更に炒める。
③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めてとろみをつけ、皿に盛る。

② 焼きギョーザ
①Aを混ぜ合わせてたれを作る。
②ギョーザは油を熱したフライパンで焼き、皿に盛り、①につけて頂く。

8/11 土 炊き込みご飯
オムレツ・南瓜の煮付け・すまし汁



エネルギー 944kcal
たんぱく質 39.3g
脂質 25.2g

牛乳があれば、オムレツの卵を割った中に少し入れてみてください。牛乳の乳脂肪分が解け出してふんわり仕上がります。また卵をかき混ぜるのを焼く直前にすると、よりふんわり仕上がります。

ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 炊き込みご飯 油揚げ 人参 しめじ 米	細切り せん切り 石突きを落とすしほぐす 洗ってザルに上げる みりん、醤油 各 塩 だし汁	1/2枚 20g 1/4P 大1 小1/3 約300cc	2/3枚 30g 1/3P 大1と1/2 小1/2 約450cc	1枚 40g 1/2P 3合 大2 小2/3 約600cc
③ オムレツ 合挽き肉 玉葱 ミックスベジタブル 卵	粗くみじん切り又はスライス 油、塩コショウ 各 2こずつ湯を加えて湯きぼぐす 塩 ケチャップ	80g 1/2こ 40g 少々 4こ 少々	120g 2/3こ 60g 少々 6こ 少々	160g 1こ 80g 少々 8こ 少々
② 南瓜の煮付け 南瓜	所々皮をむき3cm角に切る だし汁 A(砂糖、みりん、醤油 各)	約200g 1C 大1と1/3	約300g 1と1/2C 大2	約400g 2C 大2と2/3
④ すまし汁 豆腐 生わかめ	さいの目切り 水で戻しザク切り だし汁 塩 醤油	小2/3丁 10g 2C 小1/2 小1/3	2/3丁 10g 3C 小2/3 小1/2	1丁 15g 4C 小1 小2/3

① 炊き込みご飯
①炊飯器に米、油揚げ、人参、しめじ、Aを入れて炊く。
②炊き上がったら10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

③ オムレツ
①フライパンに油を熱して挽き肉と玉葱を炒め、挽き肉の色が変わってきたら、ミックスベジタブルを入れて更に炒め、塩コショウで調味する。
②①のフライパンに卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したもののをのせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。
③水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフとキャベツを混ぜ合わせて器に盛り、②を手前に置き、お好みでケチャップをかけて頂く。

② 南瓜の煮付け
①南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。
②鍋に①とAを入れて加熱し、味をなじませて器に盛る。

④ すまし汁
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したら豆腐とわかめを加え、再び煮立ったら火を止めて椀に注ぐ。

8/12 日 チキンソテー
明太子ドレッシングサラダ



エネルギー 460kcal
たんぱく質 23.4g
脂質 26.3g

チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加できます。

05 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー 鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し 塩コショウを振る 小麦粉 ブラックペッパー 塩コショウ	240g 適宜 少々 少々	360g 適宜 少々 少々	480g 適宜 少々 少々
キャベツ パプリカ<赤> ホールコーン	角切り 乱切り 油	1/8玉 1/4こ 40g	1/7玉 1/3こ 60g	1/6玉 1/2こ 80g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 明太子ドレッシングサラダ じゃが芋	1.5cm程度の角切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
玉葱	薄くスライスし水にさらす	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
明太子ドレッシング	塩コショウ	1P 少々	1と1/2P 少々	2P 少々

② チキンソテー
①鶏肉に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。
②フライパンに油を熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に②を盛り付け、手前に①を盛り、パセリを散らす。

① 明太子ドレッシングサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。玉葱はザルに上げ、余分な水気をきっておく。
②ボウルに①とじゃが芋を混ぜ合わせ、明太子ドレッシングで和えて好みで塩コショウを振り、器に盛る。
ポイント じゃが芋は茹でて汁を捨てて鍋を火にかけ、鍋を揺すって、粉ふき状にすると水っぽくなりません。

【★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。

8月6日(月) ~ 8月12日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/584Kcal ■蛋白質/29.5g ■脂質/32.4g

チキンカレー



■チキンカレー

- ①じゃがいも、にんじん(ドレッシングあえに一部使用)は乱切り、たまねぎはくし形切りにし、じゃがいもは水に放す。
- ②フライパンに油を熱し、食べやすく切った鶏肉をいため、取り出す。
- ③なべに油を熱し①をいため、水を入れて煮立てて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に②を入れアクを取り、カレールウを加え、Aで調味する。

■ドレッシングあえ

- ①ベーコンは食べやすく切り、油を熱し、いためる。
- ②ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
- ③にんじんは食べやすく切り、ゆでる。
- ④①~③は皿に盛り、ドレッシングをかける。

お買い得MEMO
●ケチャップ
●ソース ●バター
●牛乳
●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
●チキンカレー			
鶏肉(もも)	160g	240g	320g
じゃがいも	2個	3個	4個
にんじん	1本	1本	1本
たまねぎ	1個	2個	2個
カレールウ	80g	120g	160g
① {ケチャップ、ソース(各)}	適量	適量	適量
② {バター、牛乳(各)}	適量	適量	適量
水	3C	4 1/2C	6C
ご飯	適量	適量	適量
●ドレッシングあえ			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
にんじん(キンカレーの1割用)	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

■カレールウ…小袋使用
ベーコン…小袋、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

牛すき煮



■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③はAで煮る。
- ⑤④を卵につけてお召し上がりください。

■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまは②とよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。

お買い得MEMO
●みりん
●酒



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛すき煮			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
A 酒、砂糖(各)	大1	大1 1/2	大2
だし汁	3/4C	1C強	1 1/2C
●ごまあえ			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ	1本	2本	2本
白すりごま	少々	少々	少々
B しょうゆ、砂糖(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用