

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週間分過ぎでの予約制です。
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

豚肉の生姜焼き



341kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
13.8g



カンタンアレンジレシピ
〜ピーマンと昆布の和え物を中華風で風味と辛さがUP!〜
ラー油を使って風味と辛さを加え、大人向けにおつまみにも最適♪
ピーマンと昆布の和え物の仕上げにラー油を2〜3滴振りましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	A [醤油、みりん、酒、油]	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
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	1/2枚	2/3枚	1枚
ピーマンと昆布の和え物				
ピーマン	縦にせん切り	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
塩吹き昆布		10g	15g	20g
かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

豚肉の生姜焼き
①ポウル等にA、生姜(好みに加減する)と玉葱を入れて混ぜ合わせ、豚肉を加えて漬け込む。(10分程度)
②①を網焼き又は油を熱したフライパンで手早く焼く。
③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、②を盛る。
ピーマンと昆布の和え物
①ポウルにピーマン、キャベツ、塩吹き昆布を入れて和え、器に盛る。
かき玉汁
①鍋にだし汁とAを加えて煮立て、卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止める。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

さばの味噌煮



568kcal
たんぱく質
22.2g
脂質
31.8g



カンタンアレンジレシピ
〜カレー味はみんな大好きな味!〜
万人受けするカレー味とマヨネーズ味!マヨネーズにカレーをプラスしてサラダと和えてみて下さい!
★作り方(2人分)★
①マヨネーズ(大2)とカレー粉(小1/2)をよく混ぜる。
②具材と①を和える。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
さばの味噌煮				
さば	サッと湯通しする	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
	A [水、砂糖、みりん、酒、醤油、味噌]	3/4C 大1 大2 大1/2 大1	1C強 大1と1/2 大3 大2/3 大1と1/2	1と1/2C 大2 大4 大1 大2
白葱	斜め長切りにして水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
キャベツとえびのサラダ				
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	せん切り	25g	30g	40g
むきえび	塩水で洗い水で洗う	30g	45g	60g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	マヨネーズ	大2	大3	大4
冷やしそうめん汁				
そうめん		1束	1と1/2束	2束
	A [だし汁、塩、醤油]	1と2/3C 小1/3 小1/2	2と1/2C 小1/2 小2/3	3と1/3C 小2/3 小1
三つ葉	ザク切り	1/8束	1/6束	1/4束

さばの味噌煮
①鍋にAを入れて煮立て、生姜(好みに加減する)、さばを加えて煮る。
②味噌は煮汁で溶き、①に加えてとろみがつくまで煮詰め、器に盛って水気をきった白髪葱を添える。
キャベツとえびのサラダ
①鍋に水と酒を入れて加熱し、沸騰したら塩を入れ、えびとキャベツ、人参を加えて茹でる。えびに火が通ったらザルにとり、醤油を振って混ぜ、10分程度置く。
②①の水気をしっかり絞り、ポウルに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。
冷やしそうめん汁
①Aをひと煮立ちさせて火を止め、10分位置いてこし、冷やしておく。
②そうめんは熱湯に入れ、沸騰するおしさないか位の火加減で茹でてザルにとり、ぬめりがなくなるまで水で洗い、冷やしておく。
③器に②を盛り、①をかけて、三つ葉をのせる。

肉じゃが



655kcal
たんぱく質
22.9g
脂質
36.6g



プラス
★1
肉じゃがの「牛バラスライス肉」を追加できます。
03 牛バラスライス肉 190円
1パック(100g)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
肉じゃが				
牛バラスライス肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りにし茹でる	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	3/4こ	1こ	1と1/2こ
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A [砂糖、みりん、醤油]	大1	大1と1/2	大2
		大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
いわしフライ				
いわしフライ		2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
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
味噌汁				
★玉葱	5mm幅にスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
油揚げ	油抜きし半分切り短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

肉じゃが
①鍋に油を熱して糸こんにゃく、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。
③②に砂糖、みりん、醤油を加え、落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)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。
いわしフライ
①いわしフライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
②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、①を盛る。
味噌汁
①鍋にだし汁、玉葱を入れて加熱し、煮立ったら油揚げ、わかめを加える。
②沸騰したら火を弱め、玉葱が透き通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
③器に②を注ぐ。

8/16 豚ロース味噌漬け焼き

木 南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー
482kcal
たんぱく質
29.9g
脂質
20.0g



プラス
+1
04 豚ロース味噌漬け
1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚ロース味噌漬け		2枚	3枚	4枚
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
① 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	塩	少々	少々	少々
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 豚ロース味噌漬け焼き

- ①豚肉は焼き網等で焼く。
- ②皿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、①を盛り付ける。

① 南瓜のそぼろあん

- ①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切る。
- ②鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。
- ③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③を②の南瓜にかける。

ポイント
南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

8/17 ス克蘭ブルナポリタン

金 盛り合わせサラダ・オニオンスープ



エネルギー
708kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
29.7g



卵に牛乳を少し入れると牛乳の乳脂肪分が溶け出してふんわりと仕上がります。また卵は火の通りがいいのでお好みの焼き加減より少し早目に火を止めましょう。

オリーブオイル、バター、ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、牛乳、ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ ス克蘭ブルナポリタン				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	輪切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
	ケチャップ	90g	135g	180g
	マヨネーズ	大1/3	大1/2	大2/3
	ウスターソース	大1/3	大1/2	大2/3
スパゲティ		160g	240g	320g
卵		2こ	3こ	4こ
	Bを入れて溶いておく	2こ	3こ	4こ
	B { 牛乳	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
	みじん切り	少々	少々	少々
★パセリ				
① 盛り合わせサラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② オニオンスープ				
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープの素		1こ	1と1/2こ	2こ
★パセリ				
	みじん切り	2C	3C	4C
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

③ ス克蘭ブルナポリタン

- ①鍋に湯(スパゲティ100gに対し1L)を沸かし、塩を入れて沸騰したらスパゲティを加え、7分程度茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を入れて炒め、玉葱が透き通ってきたらピーマンを加えてサッと炒める。
- ③②に①を入れて炒め、バターとAを加え、全体に絡めるように炒めて皿に盛る。
- ④フライパンにバターを入れて火にかけ、半分溶けたら卵を流し入れて箸で大きく混ぜ、半熟位で③のせてパセリを散らす。

① 盛り合わせサラダ

- ①器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、キャベツ、ホールコーン、ロースハムを盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② オニオンスープ

- ①鍋に固形スープと玉葱を入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで調味する。
- ②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

8/18 ごま照りチキン

土 切干大根煮・味付もずく



エネルギー
565kcal
たんぱく質
33.7g
脂質
20.8g



プラス
+1
02 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ごま照りチキン				
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 酒、砂糖、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	5g	5g
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	ゴマ油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	A { 醤油	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

作り方

② ごま照りチキン

- ①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。
- ②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。
- ③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。
- ④器に③を盛り、②を添える。

① 切干大根煮

- ①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

8/19 塩焼きうどん

日 えびカツ・中華スープ



エネルギー
464kcal
たんぱく質
21.7g
脂質
15.1g



かんたんアレンジレシピ
〜塩焼きうどんをピリッと!〜
辛いのが好きな方必見!
ラー油をかけて食べてみましょう♪
♪出来上がった塩焼きうどんにお好きなだけラー油を振って召し上がれ♪

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 塩焼きうどん				
豚モモスライス肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	短冊切り	20g	30g	40g
きくらげ	水で戻しせん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油	少々	少々	少々
うどん玉		2玉	3玉	4玉
	だし汁	大1	大1と1/2	大2
オイスターソース		2P	3P	4P
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
	水	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
② えびカツ				
えびカツ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
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	1/2枚	2/3枚	1枚
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① 塩焼きうどん

- ①鍋にゴマ油を熱して豚肉を入れて炒め、キャベツ、人参、きくらげを加えて更に炒める。
- ②①にうどんを加えてだし汁を入れてうどんをほぐしながら炒め、塩、塩コショウ、オイスターソースを加え、サッと炒めて調味する。
- ③別のフライパンに油を熱して卵を割って焼き、塩コショウをし、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ④皿に②を盛り、③のせて葱を散らす。

② えびカツ

- ①鍋に油を熱してえびカツを揚げる。
- ②皿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、①を盛る。

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。

8月16日(木) ~ 8月19日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g

牛肉とれんこんのピリ辛いため

作り方

■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- ①れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- ②赤とうがらしは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ④③のフライパンをきれいにして油、②をあたため、香りが出たら④を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- ⑤枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

■春雨サラダ

- ①春雨は熱湯で戻す。
- ②かにかまぼこは手でほぐす。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ④①~③は合わせてドレッシングを添える。

お買い得MEMO
●酢
●ごま油
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉とれんこんのピリ辛いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん	120g	180g	240g
枝豆	60g	90g	120g
赤とうがらし	少々	少々	少々
A しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1	大1 1/2	大2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●春雨サラダ			
かにかまぼこ	1本	2本	2本
緑豆春雨	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/333Kcal ■蛋白質/20.6g ■脂質/14.0g

ピーマンの肉詰め

作り方

■ピーマンの肉詰め

- ①たまねぎ(ビーフンスープに一部使用)はみじん切りにし、いためて冷ます。
- ②ひき肉に①、④を加えて練り混ぜる。
- ③ピーマンは半分に切って種を除き、肉側に小麦粉をまぶして②を詰め、小麦粉を軽くまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③を肉の方から中まで火が通るように両面焼いて皿に取る。
- ⑤④のフライパンに⑥を入れひと煮し、④にかける。

■ビーフンスープ

- ①ピーマンは熱湯でゆでて2~3ヶ所包丁を入れ、軽く油をまぶしておく。
- ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④なべにスープ、③を入れ煮立て①、②を入れて煮、⑤で調味する。

お買い得MEMO
●こしょう
●パン粉
●ケチャップ
●ソース
●中華スープの素

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●ピーマンの肉詰め			
合いびき肉	160g	240g	320g
ピーマン	4個	6個	8個
たまねぎ	1個	1個	1個
A 塩、こしょう(各)	適量	適量	適量
パン粉	適量	適量	適量
小麦粉	適量	適量	適量
B ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
●ビーフンスープ			
たまねぎ(一部使用)	少々	少々	少々
わかめ	1P	2P	2P
かにかまぼこ	1本	2本	2本
ピーマン	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
C 酒	大1/2	大3/4	大1
D しょうゆ、塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
油	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用