

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!



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

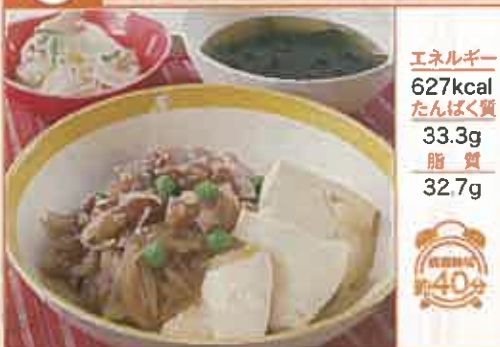
※5人用以上につきましてはご相談ください。

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

8/20 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



エネルギー
627kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
32.7g



プラス +1
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」を追加できます。
02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

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
② 牛肉の味噌煮込み				
牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす	180g	270g	360g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A [酒、砂糖、味噌、醤油 各	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
グリーンピース	サッと茹でる	10g	15g	20g
① 春雨サラダ				
ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g

② 牛肉の味噌煮込み
①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

① 春雨サラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ
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、醤油と塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

8/21 火 ポークソテーおろしソース 玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー
696kcal
たんぱく質
30.1g
脂質
23.8g



カンタンアレンジレシピ
〜チャーハンをタイ風に!〜
スイートチリソースを加えることでタイ風に♪
仕上げにスイートチリソースをかけ、混ぜながら食べてみましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢		小1	小1と1/2	小2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
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 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① ポークソテーおろしソース
①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。
②大根にAを合わせてソースを作る。
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

② 玉子とじゃこの炒飯
①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。
④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

8/22 水 鶏肉のカリカリ焼き マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
604kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
36.4g



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

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
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 マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

② 鶏肉のカリカリ焼き
①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。
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を食べやすい大きさに切って盛る。

① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハム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。

③ 味噌汁
①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぐ。

8/23 木 **かれのいの煮付け**
ほうれん草の白和え・豚汁



エネルギー
371kcal
たんぱく質
37.3g
脂質
10.0g



プラス
+1
かれのいの煮付けの「切かれい」を追加できます。
03 切かれい 1切 **135円**

白味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かれのいの煮付け				
切かれい	切り目を入れる薄くスライス	2切少々	3切少々	4切少々
生姜	みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	A { 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	水	1C	1と1/2C	2C
① ほうれん草の白和え				
ほうれん草	サッと茹でる	80g	120g	160g
★人参	千六本にし茹でる	20g	30g	40g
こんにゃく	塩もみし水洗い後3mm幅に切り茹でる	1/8枚	1/6枚	1/4枚
	塩	少々	少々	少々
	A { だし汁	1/4C	1/3C	1/2C
	砂糖	小1	小1と1/2	小2
	醤油	大1/2	大2/3	大1
豆腐	レンジ等で水気を除いておく	小1丁	2/3丁	1丁
白胡麻		3g	5g	5g
	B { 白味噌	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
③ 豚汁				
豚モモ肉	一口大	40g	60g	80g
里芋	1つを3等分に切る	60g	90g	120g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
② かれのいの煮付け
①鍋にAを煮立てる。
②①に生姜(好みで加減する)を加え、かれいを並べて入れ、落とし蓋をして時々煮汁をかけながら10分程度煮て器に盛る。
① ほうれん草の白和え
①ほうれん草、人参は水気をきっておく。
②こんにゃくは鍋で乾煎りし、Aを加えて煮る。
③②を常温程度に冷まし、①を加えて浸す。
④豆腐と白胡麻、Bをすり、水気をきった③を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。
③ 豚汁
①鍋にだし汁を入れ、豚肉、里芋、人参を加えて加熱し、ひと煮立ちしたら弱火で煮る。具材に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

8/24 金 **ポークシチュー**
野菜サラダ



エネルギー
596kcal
たんぱく質
24.3g
脂質
30.9g



★今回はシチューに「豚肉」を使用しました。ビタミンB1が豊富に含まれており、疲れ知らず。煮込んで簡単♪

バター、ドレッシング(お好みの)、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	160g	240g	320g
	塩コショウ、バター 各	少々	少々	少々
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参		40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
	A { ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	ウスターソース	大2	大3	大4
グリーンピース		10g	15g	20g
② 野菜サラダ				
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	スライスし半分に切る	小1/2本	小2/3本	小1本
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でてスライスする	1こ	1と1/2こ	2こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

作り方
① ポークシチュー
①豚肉に塩コショウを振る。
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、人参を入れて炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し入れ、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とAを加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを加えて味をなじませ、器に盛る。
② 野菜サラダ
①器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、コーンを散らし、玉子を置いてお好みのドレッシング等で頂く。

8/25 土 **ふわとろエビチリソース**
ギョーザ・中華スープ



エネルギー
369kcal
たんぱく質
20.3g
脂質
14.4g



①「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単!炒めて絡めての2段階調理のみ!「ふわわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷりて味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
	A { 酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	B { 水	1/3C	1/2C	2/3C
	ケチャップ	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ		6こ	9こ	12こ
	油	少々	少々	少々
	水	大2	大3	大4
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
① ふわとろエビチリソース
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。
②ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)
③①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。
④③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。
⑤④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。
🔥 むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いすることで臭みと汚れがとれます。
② ギョーザ
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
②皿に①のをせてぼん酢等で頂く。

8/26 日 **八宝菜**
揚げシューマイ



エネルギー
322kcal
たんぱく質
20.7g
脂質
14.8g



①「きくらげ」は、形が人間の耳に似ていることから木耳(きくらげ)と書きますが、寒天質で歯ざわりがくらげに似ていることから木水母(きくらげ)と書くこともあります。

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
① 八宝菜				
豚もも薄切り肉	一口大	80g	120g	160g
	醤油、酒 各	小1	小1と1/2	小2
いか下足	食べやすく切る	40g	60g	80g
きくらげ	水で戻し細切り	少々	少々	少々
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
人参	短冊切り	40g	60g	80g
筍		60g	90g	120g
玉葱	くし形切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	油	少々	少々	少々
	水	1/2C	3/4C	1C
	A { 醤油	大1/2	大2/3	大1
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/2	小2/3	小1
	コショウ	少々	少々	少々
中華味<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
さや豆	斜めに半分に切る	10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
② 揚げシューマイ				
シューマイ		6こ	9こ	12こ
	油、ぼん酢 各	適宜	適宜	適宜

作り方
① 八宝菜
①豚肉は醤油、酒で下味をつける。
②フライパンに油を熱して①、いかを入れて炒め、きくらげ、白菜、人参、筍、玉葱を加え、更に炒め合わせる。Aと中華味、さや豆を入れてひと煮立ちさせる。
③②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にゴマ油を回し入れ、器に盛り付ける。
② 揚げシューマイ
①シューマイは油で揚げて皿に盛り、ぼん酢等で頂く。

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20日(月) ~ 8月26日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

鶏つくねの照り焼き



■鶏つくねの照り焼き

- ①にはみじん切り、胄しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種に①と④を加えて練り、丸くまとめ、フライパンで焼く。
- ③⑥を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④胄しそを上のにせる。

■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分を切る。
- ③①、②と③を混ぜる。



材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏つくねの照り焼き			
鶏つくねの種♥	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
胄しそ	2枚	3枚	4枚
④酒、しょうゆ(各)	大1	大1½	大2
塩	少々	少々	少々
⑥ みりん、しょうゆ(各)	大3	大4½	大6
だし	大2	大3	大4
●カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	1個	1個	1個
ミックスベジタブル♥	80g	90g	120g
③ マヨネーズ	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小袋使用

(F2)メニュー



■熱量/255Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/17.0g

牛肉のピリ辛焼き



■牛肉のピリ辛焼き

- ①牛肉は豆板醤、④を合わせたたれをつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れていためる。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

■浅漬け

- ①なすは縦半分になり、斜め薄切りにする。
- ②①に塩を振ってしばらくおき、水けが出てきてしんなりしたら、水けを絞る。
- ③②を盛り付け、かつお節をかける。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のピリ辛焼き			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
白ごま♥	少々	少々	少々
豆板醤	少々	少々	少々
しょうゆ	大1	大1½	大2
④ 砂糖	小½	小¾	小1
ごま油	小1	小1½	小2
●浅漬け			
なす	1個	2個	2個
かつお節♥	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々