

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 |

8/27 月 チーズハンバーグ



エネルギー
589kcal
たんぱく質
32.5g
脂質
33.0g



① 先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中にとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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 |
|------------|---------------|-------|--------|------|
| ② チーズハンバーグ | | | | |
| 合挽き肉 | | 220g | 330g | 440g |
| 玉葱 | みじん切り | 1/2こ | 2/3こ | 1こ |
| | A | | | |
| | パン粉 | 1/4C | 1/3C | 1/2C |
| | 水又は牛乳 | 大2 | 大3 | 大4 |
| | 酒 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| | 塩コショウ | 少々 | 少々 | 少々 |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| スライスチーズ | | 2枚 | 3枚 | 4枚 |
| | B | | | |
| | ケチャップ | 大3 | 大4と1/2 | 大6 |
| | ウスターソース | 小1 | 小1と1/2 | 小2 |
| スパゲティ | 塩を加えた湯で約7分茹でる | 40g | 60g | 80g |
| | 塩、油、塩コショウ 各 | 少々 | 少々 | 少々 |
| パセリ | みじん切り | 少々 | 少々 | 少々 |
| ① 野菜サラダ | | | | |
| ロースハム | 半分に切る | 2枚 | 3枚 | 4枚 |
| キャベツ | せん切りし水にさらす | 1/8玉 | 1/7玉 | 1/6玉 |
| 胡瓜 | 斜め切り | 小1/2本 | 小2/3本 | 小1本 |
| ミニトマト | スライス | 2こ | 3こ | 4こ |
| | ドレッシング | 適宜 | 適宜 | 適宜 |

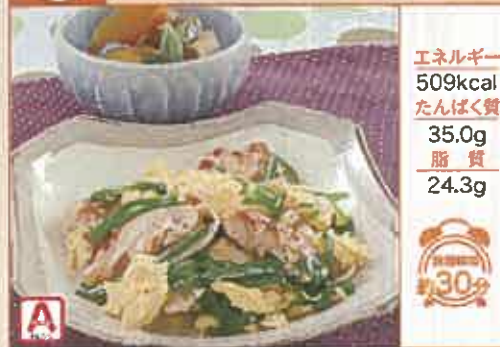
② チーズハンバーグ

- ①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
- ②大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
- ③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
- ⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
- ⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
- ⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ

- ①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

8/28 火 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め



エネルギー
509kcal
たんぱく質
35.0g
脂質
24.3g



カンタンアレンジレシピ
〜鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを
タイ風にリメイク!〜
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|----------------|-------------|-------|--------|--------|
| ② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め | | | | |
| 鶏塩だれ味付肉 | 一口大 | 240g | 360g | 480g |
| 玉葱 | くし形切り | 1/2こ | 2/3こ | 1こ |
| ニラ | ザク切り | 1/2束 | 2/3束 | 1束 |
| | 塩コショウ | 少々 | 少々 | 少々 |
| 卵 | 溶きほぐして塩を加える | 2こ | 3こ | 4こ |
| | 塩、油 各 | 少々 | 少々 | 少々 |
| ① 南瓜の煮物 | | | | |
| 南瓜 | 一口大 | 約200g | 約300g | 約400g |
| | A | | | |
| | だし汁 | 3/4C | 1C強 | 1と1/2C |
| | 砂糖 | 大2/3 | 大1 | 大1と1/3 |
| | みりん | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| | 醤油 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| 厚揚げ | 油抜きし一口大に切る | 1/2枚 | 2/3枚 | 1枚 |
| いんげん | 斜め切り | 10g | 15g | 20g |

② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め

- 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、半熟状になったら一旦取り出す。
- ②①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

① 南瓜の煮物

- ①鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
- ②7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

8/29 水 さんまの塩焼き



エネルギー
693kcal
たんぱく質
38.6g
脂質
46.8g



プラス
さんまの塩焼きの「生さんま」を追加できます。
04 生さんま 1尾 **155円**

① 先に『揚げ出し豆腐』の豆腐の水きりをしておくと、更に段取り良く調理できます。

油、片栗粉

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|-----------|-------------|--------|--------|------|
| ③ さんまの塩焼き | | | | |
| 生さんま | 塩を振る | 2尾 | 3尾 | 4尾 |
| | 塩 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 大根 | すりおろす | 1/8本 | 1/7本 | 1/6本 |
| | 醤油 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| ② 揚げ出し豆腐 | | | | |
| 豆腐 | 水気をきって等分にする | 1丁 | 1と1/2丁 | 2丁 |
| | 片栗粉、油 各 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| | A | | | |
| | だし汁 | 1/2C | 3/4C | 1C |
| | みりん、醤油 各 | 大1と1/2 | 大2と1/4 | 大3 |
| 葱 | 小口切り | 1/2本 | 2/3本 | 1本 |
| ① ピーナッツ和え | | | | |
| 竹輪 | 輪切り | 1本 | 1と1/2本 | 2本 |
| 白菜 | 1cm幅に切り茹でる | 1/8株 | 1/7株 | 1/6株 |
| 人参 | 千六本に切り茹でる | 20g | 30g | 40g |
| ピーナッツ和えの素 | | 6g | 9g | 12g |
| | 醤油 | 小1 | 小1と1/2 | 小2 |

③ さんまの塩焼き

- ①さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。
- ②器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。

② 揚げ出し豆腐

- ①豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。

① ピーナッツ和え

- ①ボウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの素と醤油で調味し、器に盛る。

8/30 木 豚のたれ漬け焼肉
せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ



エネルギー 344kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 15.9g

豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。

01 豚モモ味付肉
1パック(110g) **215円**

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|---------------|--------------|------|--------|------|
| ③ 豚のたれ漬け焼肉 | | | | |
| 豚モモ味付肉 | 食べやすい大きさに切る | 220g | 330g | 440g |
| 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 せん切り野菜の胡麻かけ | | | | |
| 大根 | } せん切り | 1/7本 | 1/6本 | 1/5本 |
| 胡瓜 | | 小1本 | 2/3本 | 1本 |
| 甘酢生姜 | せん切り | 15g | 20g | 30g |
| 白胡麻 | すり鉢でする | 5g | 9g | 9g |
| | A(だし汁、醤油 各) | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| ② 春雨といんげんのスープ | | | | |
| 春雨 | 熱湯につけて戻しザク切り | 20g | 30g | 40g |
| いんげん | 斜め切り | 20g | 30g | 40g |
| 固形スープ | | 1こ | 1と1/2こ | 2こ |
| | 水 | 2C | 3C | 4C |
| | 塩コショウ | 少々 | 少々 | 少々 |

③ 豚のたれ漬け焼肉
①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① せん切り野菜の胡麻かけ
①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
②①と甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ポウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

ポイント せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

② 春雨といんげんのスープ
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

8/31 金 照り焼きチキン
さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー 405kcal
たんぱく質 26.5g
脂質 19.8g

照り焼きチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬け込んでおくと、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 照り焼きチキン | | | | |
| 鶏モモ肉 | すりおろす | 240g | 360g | 480g |
| 生姜 | | 少々 | 少々 | 少々 |
| | A(砂糖、みりん 各) | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| | 酒、醤油 各 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| | 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 さつま揚げと白菜の煮浸し | | | | |
| さつま揚げ | スライス | 1枚 | 1と1/2枚 | 2枚 |
| 人参 | 短冊切り | 40g | 60g | 80g |
| 白菜 | 3cm長さに切る | 1/7株 | 1/6株 | 1/5株 |
| | A(だし汁) | 1/2C | 3/4C | 1C |
| | 醤油 | 大1と2/3 | 大2と1/2 | 大3と1/3 |
| | 砂糖、みりん 各 | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| ② 胡瓜とわかめの酢物 | | | | |
| 胡瓜 | 薄い輪切りにし塩を振る | 小2/3本 | 小1本 | 1本 |
| | 塩 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 生わかめ | 水で戻しサッと熱湯をかけザク切り | 20g | 30g | 40g |
| | A(酢、だし汁 各) | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| | 砂糖 | 大2/3 | 大1 | 大1と1/3 |
| | 塩、醤油 各 | 少々 | 少々 | 少々 |

③ 照り焼きチキン
①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くなったらひっくり返し、中までしっかり焼く。
③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、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し
①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。
②器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物
①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

9/1 土 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め
けんちん煮



エネルギー 351kcal
たんぱく質 29.7g
脂質 17.2g

「けんちん煮」は大根、人参、ごぼう、こんにゃく等を油で炒め、煮たものに崩した豆腐を加え、煮汁がなくなるまで煮含める素朴な味わいの料理です。

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|----------------------|-------------|--------|--------|------|
| ② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め | | | | |
| 豚モモ肉 | 一口大 | 200g | 300g | 400g |
| 豆板醤 | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| キャベツ | 1/2P | 2/3P | 1P | |
| パプリカ<赤> | ザク切り | 1/7玉 | 1/6玉 | 1/5玉 |
| オイスターソース | 乱切り | 1/8こ | 1/6こ | 1/4こ |
| | 塩コショウ | 2P | 3P | 4P |
| | | 少々 | 少々 | 少々 |
| ① けんちん煮 | | | | |
| 大根 | } 短冊切り | 1/7本 | 1/6本 | 1/5本 |
| 人参 | | 20g | 30g | 40g |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | だし汁 | 1と1/2C | 2と1/4C | 3C |
| 豆腐 | 水気をきる | 小1丁 | 2/3丁 | 1丁 |
| | A(砂糖、みりん 各) | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| | 醤油 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| いんげん | 斜め切り | 10g | 15g | 20g |

② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め
①フライパンに油を熱して豚肉を炒める。肉の色が変わったら豆板醤(好みで加減する)を加えて味を絡ませ、キャベツとパプリカを加えて炒める。
②キャベツがしんなりしてきたらオイスターソースをかけてひと混ぜし、塩コショウで調味して器に盛る。

① けんちん煮
①鍋に油を熱し、大根と人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。
②大根に火が通ったら豆腐を手でちぎりながら加え、更にAを加えて煮含める。
③②にいんげんを加え、サッと煮て器に盛る。

9/2 日 牛肉としめじの混ぜご飯
コロッケ



エネルギー 796kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.3g

コロッケの「コロッケ」を追加できます。

05 コロッケ
1パック(1こ) **80円**

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|---------------|----------------|--------|--------|------|
| ① 牛肉としめじの混ぜご飯 | | | | |
| 卵 | Aを加え溶きほぐす | 1こ | 1と1/2こ | 2こ |
| | A(砂糖) | 小1/2 | 小2/3 | 小1 |
| | 塩 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 牛バラスライス肉 | 一口大 | 90g | 135g | 180g |
| | B(醤油) | 大1と1/2 | 大2と1/4 | 大3 |
| | 砂糖 | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| 生姜 | みじん切り | 少々 | 少々 | 少々 |
| しめじ | 石突きを落としほぐす | 1P | 1と1/2P | 2P |
| ご飯 | | 480g | 720g | 960g |
| 大葉 | せん切りにしサッと水にさらす | 1枚 | 1と1/2枚 | 2枚 |
| ② コロッケ | | | | |
| コロッケ | | 2こ | 3こ | 4こ |
| | 油 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| ミニトマト | 半分に切る | 2こ | 3こ | 4こ |
| キャベツ | せん切りにし水にさらす | 1/8玉 | 1/7玉 | 1/6玉 |
| ③ 味噌汁 | | | | |
| 即席味噌汁 | | 2P | 3P | 4P |

① 牛肉としめじの混ぜご飯
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
②鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。
③炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② コロッケ
①コロッケは油でカラッと揚げる。
②器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

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27日(月) ~ 9月2日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/215Kcal ■蛋白質/25.0g ■脂質/15.0g

豚キムチ

作り方

■豚キムチ

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②にんにくの芽はブツ切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①、②、白菜キムチをいため合わせ、なべ肌からしょうゆ少々を加える。

■卵とし

- ①にらはザク切りにする。
- ②きくらげは水で戻す。
- ③なべに④をあわせ①、②を入れ、ひと煮する。
- ④卵をときほぐして③に回し入れ、半熟状になったら火を止め、蒸らす。

お買い得 MEMO ●みりん ●酒

35分 TIME

| 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|-----------------|------|------|------|
| ●豚キムチ | | | |
| 豚肉(もも) | 200g | 300g | 400g |
| 白菜キムチ | 80g | 120g | 160g |
| にんにくの芽 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| しょうゆ | 少々 | 少々 | 少々 |
| ●卵とし | | | |
| 卵 | 1個 | 2個 | 2個 |
| にら | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| きくらげ | 少々 | 少々 | 少々 |
| だし汁 | 1/2C | 3/4C | 1C |
| ④ しょうゆ、みりん、酒(各) | 大1/2 | 大3/4 | 大1 |

■白菜キムチ…小量使用

(F2)メニュー



■熱量/559Kcal ■蛋白質/21.3g ■脂質/26.5g

牛肉じゃが

作り方

■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは食べやすく切って水に放す。
- ②たまねぎ(ちくわフライに一部使用)はくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- ③しらたきは下ゆでをし、2~3か所に包丁を入れる。
- ④なべに油を熱して食べやすく切った牛肉をいため、①~③を加えて更にいため、④を加えてアクを取り、蓋をして煮る。
- ⑤④にグリンピースを加えてひと煮する。

■ちくわフライ

- ①焼きちくわは斜め切り、たまねぎは輪切りにする。
- ②卵を溶き、小麦粉を合わせる。
- ③①は②をつけてパン粉をまぶし、中温の油でカラリと揚げる。

お買い得 MEMO ●酒 ●小麦粉 ●パン粉 ●みりん

40分 TIME

| 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|------------------|------|--------|------|
| ●牛肉じゃが | | | |
| 牛肉(小間) | 120g | 180g | 240g |
| じゃがいも | 2個 | 3個 | 4個 |
| にんじん | 小1本 | 1本 | 1本 |
| たまねぎ | 1個 | 1個 | 2個 |
| しらたき | 100g | 150g | 200g |
| グリンピース | 少々 | 少々 | 少々 |
| しょうゆ | 大2 | 大3 | 大4 |
| ④ 砂糖 | 大3/4 | 大1強 | 大1強 |
| みりん、酒(各) | 大3/4 | 大1強 | 大1強 |
| 水 | 2C | 3C | 4C |
| ●ちくわフライ | | | |
| 焼きちくわ | 1本 | 1 1/2本 | 2本 |
| たまねぎ(牛乳じゃがの一部使用) | 少々 | 少々 | 少々 |
| 卵 | 1個 | 1個 | 1個 |
| 小麦粉 | 適量 | 適量 | 適量 |
| パン粉 | 適量 | 適量 | 適量 |

■焼きちくわ…小麦使用