

# 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

### 9/10 月 ササミのパン粉焼き



エネルギー 221kcal  
たんぱく質 29.0g  
脂質 6.1g



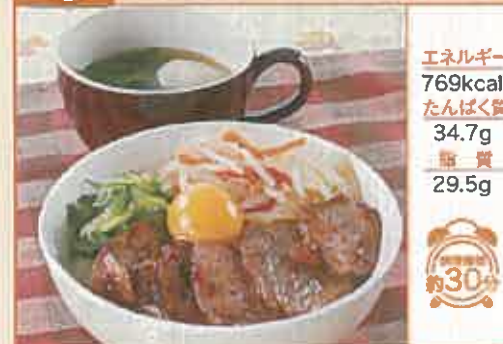
プラス +1 ササミのパン粉焼きの「鶏ササミ」を追加できます。  
**05 鶏ササミ** 1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大 塩コショウ	180g 少々	270g 少々	360g 少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2	大3	大4
	油	少々	少々	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 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振りしんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 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

作り方
② ササミのパン粉焼き
①ササミは塩コショウをする。
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。
① 胡瓜の酢物
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。
③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

### 9/11 火 韓国風焼肉丼



エネルギー 769kcal  
たんぱく質 34.7g  
脂質 29.5g



「丼メニュー」はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 韓国風焼肉丼				
豚モモ肉韓国風たれ漬け	食べやすい大きさに切る	180g 少々	270g 少々	360g 少々
油		少々	少々	少々
太もやし	サツと茹でる	1/2P	2/3P	1P
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A { 砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
	七味	少々	少々	少々
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
	B { 砂糖、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② 中華スープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
ほうれん草		40g	60g	80g
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方
① 韓国風焼肉丼
①もやしと人参は水気をきり、Aで和える。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。
③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
④丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
② 中華スープ
①鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。

### 9/12 水 さけのムニエル



エネルギー 309kcal  
たんぱく質 18.0g  
脂質 19.5g



プラス +1 さけのムニエルの「銀さけ」を追加できます。  
**02 銀さけ切身** 1切 **185円**

小麦粉、オリーブオイル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さけのムニエル				
銀さけ	塩コショウをする	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	オリーブオイル	大1/2	大2/3	大1
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 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ				
茄子	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	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
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
ドレッシング		2P	3P	4P
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② さけのムニエル
①さけに小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。
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を添える。
① 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ
①フライパンに多めの油を熱して、茄子を色よく揚げ焼きにする。
②器に水気をきった大根と人参を盛り、①のをせて大葉を散らす。
③②にドレッシングをかけて頂く。



# とくとくメニュー

## 9/13 豚の生姜じょうゆ



エネルギー  
467kcal  
たんぱく質  
29.4g  
脂質  
26.8g

約30分

豚の生姜じょうゆの「豚モモ肉」を追加できます。  
03 豚モモ肉 1パック(100g) **190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
⑥ 豚の生姜じょうゆ				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、酢 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	だし汁	大2	大3	大4
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	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
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

### 豚の生姜じょうゆ

①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。  
③Aと生姜(好みに加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。  
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

### ポテトサラダ

①胡瓜は細切りにする。  
②じゃが芋は好みに潰す。  
③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

### 味噌汁

①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、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。

## 9/14 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー  
343kcal  
たんぱく質  
27.4g  
脂質  
14.6g

約30分

牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。  
01 牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け 1パック(110g) **200円**

胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、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
⑥ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
	油	少々	少々	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 胡瓜の胡麻酢和え				
胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
竹輪	縦半分にし斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	A { 酢	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
白胡麻		2g	2g	3g
② 中華スープ				
春雨<20g>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P	2/3P	1P
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	A { 醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

### 牛肉とニンニクの芽の焼肉

①牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

### 胡瓜の胡麻酢和え

①胡瓜は水洗いし、余分な塩を取り絞る。  
②ボウル等にA、①、水気をきった人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。

### 中華スープ

①春雨は水気をきっておく。  
②鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯が無くなったらかめを加え、Aで調味する。  
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

## 9/15 豆腐ハンバーグ



エネルギー  
566kcal  
たんぱく質  
45.9g  
脂質  
29.3g

約40分

カンタンアレンジレシピ  
〜豚ピー炒めに辛さプラス!〜  
赤唐辛子とみそ味でこってりピリ辛に♪  
レシピ②の合わせ調味料Aの中に赤唐辛子を加え、レシピ通りに作ります。

片栗粉、赤味噌、牛乳、バター、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
② 豆腐ハンバーグ				
鶏挽き肉	みじん切り 酒をほぐす 重石をするかレンジで水気をとばす	180g	270g	360g
人参		20g	30g	40g
生椎茸		1枚	1と1/2枚	2枚
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
豆腐		小1丁	2/3丁	1丁
	A { 塩、片栗粉 各	小1	小1と1/2	小2
	醤油	小1/4	小1/3	小1/2
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	B { みりん	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	塩	ひとつまみ	ひとつまみ	ひとつまみ
	片栗粉(尚ほの水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
枝豆				
① 豚ピー炒め				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	A { 砂糖	小1	小1と1/2	小2
	赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1/2	大2/3	大1
③ チーズスクランブルエッグ				
卵	2こ	3こ	4こ	
シュレッドチーズ	15g	20g	30g	
	A { 牛乳	20cc	30cc	40cc
	塩コショウ	少々	少々	少々
ミックスベジタブル	30g	45g	60g	
	バター	少々	少々	少々
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで

### 豆腐ハンバーグ

①鶏挽き肉、人参、生椎茸、卵をよく混ぜ、豆腐を潰しながら加える。  
②①にAを加えて必要数に成形し、中央をくぼませる。  
③油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。  
④鍋にBを入れて加熱し、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、枝豆を加える。  
⑤器に③を盛り、④をかける。

### 豚ピー炒め

①フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ある程度火が通ったらピーマンとキャベツを加えて炒め、塩コショウを振る。  
②全体がしんなりしてきたらAを加え、絡めながら炒めて器に盛る。

### チーズスクランブルエッグ

①ボウルに卵を割り入れ、チーズとAを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。  
②フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒めて①を流し入れ、ざっくりと混ぜ合わせながらまだ火が通っていないところが残る程度で器に盛る。(お好みでケチャップ等かけて頂く。)

## 9/16 鶏肉のブラウンソース煮



エネルギー  
601kcal  
たんぱく質  
26.9g  
脂質  
35.9g

約40分

鶏肉のブラウンソース煮の「鶏モモ肉」を追加できます。  
01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ、ドレッシング(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉のブラウンソース煮				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウして揉み込む	200g	300g	400g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉、オリーブオイル 各	適宜	適宜	適宜
ニンニク	半分は切り包丁の背で裏すくし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
玉葱	水	1C	1と1/2C	2C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
人参	短冊切りにし塩茹で	20g	30g	40g
キャベツ	ザク切りにし塩茹で	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	塩	少々	少々	少々
③ 盛り合わせサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
	塩	少々	少々	少々
人参	せん切り	20g	30g	40g
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
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② たまごスープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
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
	みじん切り	少々	少々	少々

### 鶏肉のブラウンソース煮

①フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火〜強火にかえ、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。  
②鶏肉に焦げ目が軽いついたら玉葱を入れ、軽く炒めて水を入れ、5〜10分煮込む。  
③②にシチューの素を入れて更に弱火で10分煮込む。  
④器に水気をきった人参とキャベツを盛り、③を手前に盛り、パセリを散らす。

### 盛り合わせサラダ

①ボウルにスパゲティを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和える。  
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と人参、ロースハムを形良く盛り、お好みでドレッシングをかけて頂く。

### たまごスープ

①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで味を調え、卵を流し入れてふんわりと仕上げる。  
②器に①を注ぎ、パセリを散らす。



# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとくど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ください。

## 9月10日(月) ~ 9月17日(月)迄の期間中 選べるメニュー

### (F1)メニュー

## 肉野菜炒め



■熱量/476kcal ■蛋白質/15g ■脂質/36g

#### 作り方

#### 肉野菜炒め

- ①豚肉は食べ良く切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ネギは薄切り、人参・ピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら塩・コショウで調味する。

#### 焼売

蒸気の上上がった蒸し器でシューマイを蒸す。  
お好みで辛子醤油を添える。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>肉野菜炒め</b>			
豚バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
ピーマン	1ヶ	2ヶ	3ヶ
サラダ油	大1/2	大3/4	大1
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

#### 焼売

ポークシューマイ	6ヶ	9ヶ	12ヶ
辛子・醤油	各適量	各適量	各適量

■ポークシューマイ…小麦・乳使用

### (F2)メニュー



■熱量/363Kcal ■蛋白質/21.3g ■脂質/18.1g

## いり鶏

#### 作り方

#### いり鶏

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②こんにゃくは一口大にちぎり、下ゆでする。
- ③にんじん、れんこんは乱切りにする。
- ④なべに油を熱して①をいため、②、③、一口大に切ったたけのこを加えていため合わせ、だし汁を入れて煮立て、アクを取る。
- ⑤④は④で調味し、落とし蓋を取り、なべ返しをしながら照り良く煮、最後に斜め切りにしたさやいんげんを加えてひと混ぜする。

#### 青菜のおひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、姫ちくわは小口切りにする。
- ②①はBであえる。



こんにゃくはあえて、包丁を使用せずに手でちぎりましょう!断面がギザギザになって味がしみこみやすくなります。



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>いり鶏</b>			
鶏肉(むね)	160g	240g	320g
にんじん	小1本	1本	1本
れんこん	60g	90g	120g
さやいんげん♥	少々	少々	少々
たけのこ	適宜	適宜	適宜
こんにゃく	1/4枚	1枚	1枚
だし汁	3/4C	1C強	1 1/2C
酒、みりん(各)	大1/2	大3/4	大1
砂糖	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
<b>青菜のおひたし</b>			
青菜	適宜	適宜	適宜
姫ちくわ♥	1本	2本	2本
Bしょうゆ、だし汁(各)	適量	適量	適量