

# 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

### 10/1 豚肉の味噌焼き

がんと大根の煮物・お吸い物



エネルギー  
439kcal  
たんぱく質  
26.0g  
脂質  
28.0g



豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

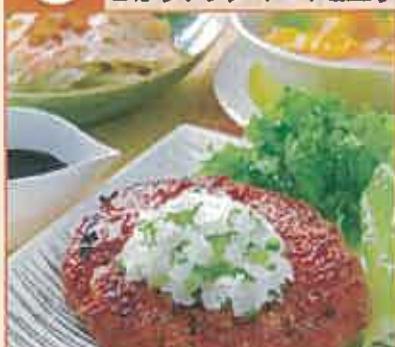
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
① がんと大根の煮物				
がんと	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちょう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

**② 豚肉の味噌焼き**  
①フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)  
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!  
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を盛って①を添える。

**① がんと大根の煮物**  
①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんとAを加えて煮含める。  
②器に①を盛る。

### 10/2 おろしハンバーグ

ごぼうサラダ・トマトと玉子のスープ



エネルギー  
418kcal  
たんぱく質  
12.3g  
脂質  
27.2g



おろしハンバーグの「ハンバーグ」を追加できます。  
02 ハンバーグ 1こ **145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 おろしハンバーグ				
ハンバーグ		2こ	3こ	4こ
	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
大根	すりおろす	1/7本	1/6本	1/5本
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	醤油	大1	大1と1/2	大2
① ごぼうサラダ				
ごぼう	せん切り	1/3本	1/2本	2/3本
人参		40g	60g	80g
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② トマトと玉子のスープ				
トマト	湯むきし好みの大きさに切る	小2/3こ	小1こ	1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
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ

**③ おろしハンバーグ**  
①大根と葱を混ぜ合わせる。  
②油を熱したフライパンにハンバーグを入れ、両面をしっかりと焼く。  
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を置いて①のをせ、醤油をかけて頂く。

**① ごぼうサラダ**  
①ごぼう、人参はそれぞれ茹でて水気をきる。  
②①とすり胡麻、マヨネーズを混ぜ合わせて和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

**② トマトと玉子のスープ**  
①鍋に水と固形スープ、トマトを入れて煮立て、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を注ぐ。

### 10/3 きじ焼き

豚挽き肉と厚揚げの煮物



エネルギー  
569kcal  
たんぱく質  
33.2g  
脂質  
28.0g



先にきじ焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。  
「厚揚げ」はふっくらと煮含めると美味しさがアップします。火加減がポイントで沸騰するかしないかのギリギリの所を保つことで美味しさが引き立ちます。また厚揚げや練り物の揚げ物(さつま揚げ)などは熱湯を表面にサッとかけてから使うと味が入りやすくなります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	A(醤油、みりん、砂糖)	大2	大3	大4
		大1と1/2	大2と1/4	大3
		大2/3	大1	大1と1/3
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
	油	少々	少々	少々
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/7玉	1/6玉	1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉		60g	90g	120g
	油	少々	少々	少々
厚揚げ	油抜きし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
じゃが芋	厚めの半月切り	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	醤油、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	A(酒)	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

**② きじ焼き**  
①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。  
②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。  
③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。  
※先にきじ焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

**① 豚挽き肉と厚揚げの煮物**  
①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。



# とくとくメニュー

## 10/4 木 かわいいの磯唐揚げ

春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー 331kcal  
たんぱく質 22.3g  
脂質 17.5g

※ かわいいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。

03 切かれい 1切 **135円**

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かわいいの磯唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
青のり	塩コショウ	少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各	1/2P	2/3P	1P
	縦に4等分にする	1こ	1と1/2こ	2こ
① 春雨サラダ				
春雨	はさみで半分に切り茹でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通してザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

### 作り方

③ かわいいの磯唐揚げ

- ①ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。
- ②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、切かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。
- ③器に②を盛る。

① 春雨サラダ

- ①ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め

- ①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

## 10/5 金 ハヤシライス

ポテトサラダ・漬物



エネルギー 922kcal  
たんぱく質 28.9g  
脂質 35.3g

※ 1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか？実際に350g食べるのは大変！生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

ケチャップ、バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ハヤシライス				
豚切り落とし肉	一口大	150g	230g	300g
玉葱	2mm程度にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	水	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C
ハヤシルウ	ケチャップ	40g	60g	80g
グリーンピース		10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
② ポテトサラダ				
ロースハム	1cm幅に切る	2枚	3枚	4枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約150g	約230g	約300g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
卵	茹でて殻を剥きザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩、塩コショウ 各	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
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

### 作り方

① ハヤシライス

- ①鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。
- ②①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。
- ③弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
- ④器にご飯を盛り、③をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② ポテトサラダ

- ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②ロースハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。
- 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を盛り付ける。

## 10/6 土 ボリューム豚汁

焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー 438kcal  
たんぱく質 22.6g  
脂質 16.7g

※ 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。

01 焼き鳥モモ串 1パック(2本) **105円**

七味(お好みで)、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 ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	いちちょう切り	少々	少々	少々
人参		40g	60g	80g
里芋	半分に切る	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り5mm幅に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉	斜め切り	1玉	1と1/2玉	2玉
葱	七味	1/2本	2/3本	1本
③ 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

### 作り方

② ボリューム豚汁

- ①鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。
- ②碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

③ 焼き鳥

- ①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

① はりはりサラダ

- ①器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

## 10/7 日 かに玉

茄子とピーマンのピリ辛炒め・ギョーザ・中華スープ



エネルギー 417kcal  
たんぱく質 17.4g  
脂質 19.4g

かに玉はしっかり熱したフライパンで一気に入り上げましょう。卵は予熱でも火が通りやすいのでお好みの固さより少し早目にお皿に取り出すと食べる時、丁度よい仕上がりになります。

ゴマ油、片栗粉、ペーパータオル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かに玉				
卵		4こ	6こ	8こ
かにかまぼこ	半分に切りほぐす	1本	1と1/2本	2本
	塩、ゴマ油 各	少々	少々	少々
	ペーパータオル	適宜	適宜	適宜
	痛がらスープの素・顆粒	小2/3	小1	小1と1/3
	オイスターソース	1P	1と1/2P	2P
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	酒、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	みりん、酢 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(両量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 茄子とピーマンのピリ辛炒め				
茄子	} 乱切り	1本	1と1/2本	2本
ピーマン		1こ	1と1/2こ	2こ
	油	適宜	適宜	適宜
ニンニク	包丁の腹で潰す	少々	少々	少々
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
赤唐辛子	種を取り除く	1/2本	2/3本	1本
	A { 砂糖、酒 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(両量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② ギョーザ				
ギョーザ	油	4こ	6こ	8こ
		少々	少々	少々
④ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

### 作り方

③ かに玉

- ①ボウルに卵、かにかまぼこ、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ②熱したフライパンにゴマ油をひき、①を流し入れて菜箸でクルクルとかき混ぜ、半熟状態になったら火を止めて器に盛る。
- ③②のフライパンをペーパータオル等で拭き、Aと水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱する。
- ④②に③をかけて葱を散らす。

① 茄子とピーマンのピリ辛炒め

- ①鍋に多めの油を熱し、茄子とピーマンを揚げ焼きして一旦取り出す。
- ②①の鍋にニンニクと生姜(好みで加減する)、赤唐辛子を加えて香り立つまで炒め、Aを加えて煮立ったら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

② ギョーザ

- ①フライパンに油を熱してギョーザを焼き、「茄子とピーマンのピリ辛炒め」の器に盛る。

【★付の材料】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。

10月1日(月) ~ 10月8日(月)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.8g ■脂質/20.4g

## 牛肉野菜炒め

●酒 ●中華スープの素 ●ドレッシング 35分



### ■牛肉野菜炒め

- ① にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ② なべに油を熱し、卵をいため、半熟になったらとり出す。
- ③ 牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、(A)で調味し、②を戻しいため合わせる。

### ■桜えびあえ

- ① サラダ用葉は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ② ①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉野菜炒め</b>			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽♥	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1½	大2強	大3
(A) 酒	大1	大1½	大2
スープ	小2	小3	小4
<b>●桜えびあえ</b>			
サラダ用葉	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび♥	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

## (F2)メニュー

## とんかつ



■熱量/541kcal ■蛋白質/24g ■脂質/39g

### 作り方

#### ■とんかつ

- ① 豚肉は筋切りし、塩・コショウして小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ② キャベツはせん切りにする。
- ③ 揚げ油を熱し、①をカリッと揚げる。
- ④ 皿に食べ良く切った③を盛り、②・小玉トマトを添えてお好みでソースをかける。

#### ■豆ひじき

- ① ひじきは水につけて戻し、水けをきる。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
- ③ キヌサヤは筋を取り、茹でて斜め細切りにする。
- ④ 鍋にゴマ油を熱し、ひじき・大豆を炒めて油がなじんだら(A)・②を加えて煮、仕上げに③を加えてサッと煮る。

### 材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■とんかつ</b>			
豚ロース肉(80g)	2枚	3枚	4枚
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
小玉トマト	2ヶ	3ヶ	4ヶ
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	各適量	各適量
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量
<b>■豆ひじき</b>			
キヌサヤエンドウ(冷凍)大豆(1P)	2枚	3枚	4枚
油揚げ	30g	50g	50g
(干)ひじき	1枚	2枚	2枚
ゴマ油	15g	20g	30g
だし汁	小1	大½	大¾
(A) 砂糖	½C	1C	1½C
醤油	大1	大1½	大2
塩	大½	大¾	大1
	少々	少々	少々