

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

10/8 あじのミラノソテー



エネルギー
276kcal
たんぱく質
23.6g
脂質
12.4g



プラス
+1
あじのミラノソテーの「あじ切身」を追加できます。
02 あじ切身 170円

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
卵	小麦粉	適宜	適宜	適宜
粉チーズ	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
いんげん	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
ホールコーン	パン粉	大3	大4と1/2	大6
	油	少々	少々	少々
	バター	20g	30g	40g
	塩コショウ	20g	30g	40g
		小1	小1と1/2	小2
		少々	少々	少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	2C	3C	4C
		少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々

③ あじのミラノソテー
① 鱈に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
② フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。
③ 器に①を盛り付け、②を添える。

① ハムサラダ
① 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

② コンソメスープ
① 鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

10/9 牛肉の味噌煮込み



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 238円

マヨネーズ、片栗粉

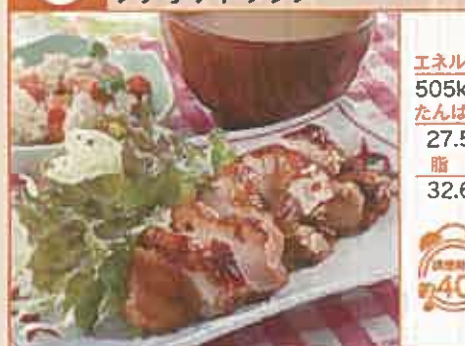
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み				
牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす	180g	270g	360g
玉葱	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A [酒、砂糖、味噌、醤油 各]	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
グリーンピース	サッと茹でる	10g	15g	20g
① 春雨サラダ				
ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
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
		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。
② ①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。

10/10 鶏肉の照り焼き



エネルギー
505kcal
たんぱく質
27.5g
脂質
32.6g



先に鶏肉の照り焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
鶏肉は漬けた後に15分位漬け込むのがベスト!皮目から焼くことで、皮と身の間に脂肪が溶け出し、焼き色がつきやすくなります。焦げやすいので火加減に注意!

マヨネーズ、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉の照り焼き				
鶏モモ肉	フォークで数ヶ所刺し開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	A [砂糖、みりん 各]	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	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	1/2枚	2/3枚	1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
① ツナポテトサラダ				
ツナ缶	余分な油をきる	1/2缶	2/3缶	1缶
じゃが芋		約100g	約150g	約200g
竹串		1本	1本	1本
ミックスベジタブル	サッと塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② 鶏肉の照り焼き
① ピニール袋に鶏肉と生姜(好みで加減する)、Aを入れて揉み込む。(15分程度置く)
② フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
③ 器に水気をきったキャベツを盛り、サニーレタス又はグリーンリーフを添え、手前に②を置く。

① ツナポテトサラダ
① ジャが芋は皿にのせてラップをかけ、レンジで加熱し、竹串がスッと通ったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。
② ポウルに①、ツナ、水気をきったミックスベジタブル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。

10/11 木 沖ぶりの照り焼き
豚バラとキャベツの酒蒸し



エネルギー
325kcal
たんぱく質
19.4g
脂質
21.0g



① 沖ぶりの照り焼きの照りを更に出すには、みりんと醤油を1対1で合わせ、表面にハケで塗りながら焼くときれいな照りができます。

ブラックペッパー

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬け		2切	3切	4切
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
① 豚バラとキャベツの酒蒸し				
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
太もやし		1/2P	2/3P	1P
人参	短冊切り	20g	30g	40g
中華スープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

作り方

② 沖ぶりの照り焼き

- ①沖ぶりのみりん漬けは焼き網又はグリル等で焼く。
- ②皿に①を盛り、水気をきった大根を添える。

① 豚バラとキャベツの酒蒸し

- ①鍋にキャベツ、もやし、人参を入れ、豚肉を上のにのせてAを振りかける。蓋をして沸騰したら弱火にして10分程度蒸し煮にして器に盛り、ブラックペッパーを散らす。

10/12 金 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



① 「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		少々	少々	少々
キャベツ	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
パプリカ<赤>	乱切り	1/7玉	1/6玉	1/5玉
オイスターソース		1/8C	1/6C	1/4C
	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
		少々	少々	少々
	油	1と1/2C	2と1/4C	3C
	だし汁			
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
		醤油	大1	大1と1/2
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

作り方

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。

10/13 土 鶏肉と白菜の塩鍋



エネルギー
430kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
20.1g



鶏肉と白菜の塩鍋の「鶏モモ肉」を追加できます。

03 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

柚子こしょう、もみじおろし等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉と白菜の塩鍋				
鶏モモ肉	一口大	220g	330g	440g
出し昆布		1枚	1枚	1枚
	A	水	2C	3C
		酒	1C	1と1/2C
		塩	小1	小1と1/2
白葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
白菜	3cm幅の斜め切り	1/6株	1/5株	1/4株
人参	型を抜くか輪切り	40g	60g	80g
生椎茸	軸を落とし飾り切り	2枚	3枚	4枚
豆腐	一口大	小1丁	2/3丁	1丁
	柚子こしょう			
	もみじおろし等	お好みで	お好みで	お好みで

作り方

① 鶏肉と白菜の塩鍋

- ①土鍋に出し昆布とAを入れて火にかけ、煮立ったら白葱、鶏肉、白菜、人参、椎茸を加えてひと煮立ちさせてアクを取り、蓋をして弱火にする。更に豆腐を加え、鶏肉、野菜に火が通るまで加熱する。
- ②椀に取り分け、好みで柚子こしょうやもみじおろし等をつけて頂く。

10/14 日 ポテトオムレツ
スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー
544kcal
たんぱく質
25.6g
脂質
28.7g



① 「卵」は鶏(ひな)がかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、ほぼ完全な栄養食品といえます。卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているのでそういった栄養素を含む野菜をプラスすると完璧!

ケチャップ、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 ポテトオムレツ				
合挽き肉		70g	110g	140g
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
じゃが芋	さいの目切り	約100g	約150g	約200g
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
卵	2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	油、塩コショウ 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
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 スパゲティサラダ				
ロースハム	半分に切り更に5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	熱湯に塩を加えて約7分茹でる	50g	75g	100g
胡瓜	せん切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
★人参	せん切りにし茹でる	30g	45g	60g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜		少々	少々	少々
★人参	拍子木切り	10g	15g	20g
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

作り方

③ ポテトオムレツ

- ①フライパンに油を熱し、挽き肉を入れて炒め、玉葱、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて更に炒める。全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
- ②フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて、巻き終わりが下になるようにする。
- ③器に②を盛り、お好みでケチャップをかけ、水気をきったキャベツを添える。

① スパゲティサラダ

- 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、人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

② コンソメスープ

- ①鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加え、更に炒める。
- ②①に人参、水と固形スープを加え、塩コショウで調味して器に注ぐ。

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9日(火) ~ 10月14日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/430Kcal ■蛋白質/26.0g ■脂質/25.6g

牛肉とごぼうのいりたま丼

作り方

■牛肉とごぼうのいりたま丼

- ①ごぼうは笹がきにして水に放す。絹さやはゆでて細切りにする。
- ②なべに油をしき、①のごぼう、牛肉をいため、Aを加えて煮る。
- ③卵は半熟状のいり卵にし、②と共にご飯の上のせ、①の絹さやをのせる。

■白菜と桜えびの炒めもの

- ①白菜はザク切りに、焼きちくわは熱湯をかけ輪切りにする。
- ②フライパンにごま油をしき、桜えびをいため、①をいため合わせ、しょうゆで味を調える。



- 酒
- ごま油

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉とごぼうのいりたま丼			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
ごぼう	80g	120g	160g
絹さや♥	少々	少々	少々
卵	2個	3個	4個
A たし汁	1/3C	1/2C	2/3C
しょうゆ、酒、砂糖(各)	大2	大3	大4
ご飯	適量	適量	適量
■白菜と桜えびの炒めもの			
白菜	適宜	適宜	適宜
桜えび♥	少々	少々	少々
焼きちくわ♥	1/2本	1本	1本
ごま油	適量	適量	適量
しょうゆ	少々	少々	少々

■焼きちくわ…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/572Kcal ■蛋白質/18.9g ■脂質/30.9g

ギョウザ

作り方

■ギョウザ

- ①フライパンに油を熱してギョウザを入れ、焼き色がついたら湯をさし、蓋をして蒸し焼きにする。

■しょうがじょうゆいため

- ①さくらげは水で戻す。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③豚肉、もやし、①はいため合わせ、好みに切ったオクラを加えてひといためし、②、A、ごま油を加えて調味する。



- 酢
- ラー油
- 酒
- ごま油



材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
●ギョウザ			
ギョウザ	16個	24個	32個
酢、しょうゆ、ラー油(各)	適量	適量	適量
●しょうがじょうゆいため			
豚肉(小間)	50g	75g	100g
もやし	100g	150g	200g
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
さくらげ	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大2/3	大1	大1 1/3
砂糖	小1/3	小1/2	小2/3
ごま油	少々	少々	少々

■ギョウザ…小麦、乳使用