

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

10/15 薄切り肉の重ねステーキ



エネルギー
477kcal
たんぱく質
26.7g
脂質
28.6g



プラス
1
05 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉	塩コショウ、油 各 小麦粉	180g 少々 適宜	270g 少々 適宜	360g 少々 適宜
サニーレタス又はグリーンリーフ 大根 ミニトマト	手でちぎり水にさらす すりおろす スライス ぼん酢	1枚 1/8本 2こ 適宜	1と1/2枚 1/7本 3こ 適宜	2枚 1/6本 4こ 適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ 卵 ミックスベジタブル	10分程度茹でて冷ます 茹でてザク切り サッと茹でる 塩コショウ マヨネーズ	30g 1こ 20g 少々 大2	45g 1と1/2こ 30g 少々 大3	60g 2こ 40g 少々 大4
③ 味噌汁				
麩 生わかめ 葱	水で戻しザク切り だし汁 味噌 小口切り	4こ 10g 2C 大1と1/3 1/2本	6こ 10g 3C 大2 2/3本	8こ 15g 4C 大2と2/3 1本

② 薄切り肉の重ねステーキ
①牛肉は両面になるものを半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
③フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
④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、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。
⑤ 牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。
① マカロニサラダ
①ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。
③ 味噌汁
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②碗に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

10/16 麻婆豆腐



エネルギー
526kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
31.3g



~大人の麻婆豆腐~
仕上げに辛味をプラスして、大人用に...
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けただけ加えるとGOOD! お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉 生姜 玉葱 葱 ニンニク 豆板醤 鶏がらスープ<顆粒>	みじん切り 油 みじん切り 小口切り すりおろす 好みで加減する 赤味噌 水 砂糖 醤油 A	90g 少々 少々 小1/2こ 1/2本 少々 1/2P 小1/2 大1/2 1/2C 大1 小1 1丁 大1/2	135g 少々 少々 小2/3こ 2/3本 少々 2/3P 小2/3 大2/3 3/4C 大1と1/2 小1と1/2 1と小1丁 大2/3	180g 少々 少々 小1こ 1本 少々 1P 大1 1C 大2 小2 2丁 大1
② 春巻き				
春巻き 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 ぼん酢、油 各	4こ 1枚 適宜	6こ 1と1/2枚 適宜	8こ 2枚 適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 麻婆豆腐
①フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)を香り立つまで炒める。
②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。
③②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。
② 春巻き
①春巻きは油で色よく揚げる。
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を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

10/17 一口カツ



エネルギー
556kcal
たんぱく質
25.8g
脂質
30.8g



※「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、スポーツ選手やダイエット中の人にもピッタリ! エネルギーを無駄に摂りたくない人にオススメ!!

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用 卵 キャベツ	十文字に切り包丁で軽く叩く 塩コショウ 溶きほぐす 小麦粉、パン粉、油 各 せん切りにし水にさらす とんかつソース	2枚 少々 1/2こ 適宜 1/8玉 適宜	3枚 少々 2/3こ 適宜 1/7玉 適宜	4枚 少々 1こ 適宜 1/6玉 適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ ホールコーン サニーレタス又はグリーンリーフ 玉葱 ドレッシング	水で戻しザク切り 手でちぎり水にさらす 薄切りにして冷水にさらす	10g 30g 1枚 1/2こ 2P	15g 45g 1と1/2枚 2/3こ 3P	20g 60g 2枚 1こ 4P
① こんにゃくのオランダ煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗い 塩、油 各 だし汁 醤油、みりん 各 A 酒、砂糖 各 七味	1/2枚 少々 3/4C 大2 大2/3 少々	2/3枚 少々 1C強 大3 大1 少々	1枚 少々 1と1/2C 大4 大1と1/3 少々

⑥ 一口カツ
①豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。
② ヘルシーサラダ
①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。
②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。
① こんにゃくのオランダ煮
①こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。
②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

10/18 赤魚の甘酢あんかけ
里芋のそぼろ煮・味噌汁



エネルギー 372kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 10.4g

甘酢あんは煮立たせすぎると酢が飛んでしまいます。酢が強めのほうが好みという方は酢だけはとろみをつける直前に加え、とろみがついたらすぐに火からおろすと良いでしょう。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 赤魚の甘酢あんかけ				
赤魚	塩コショウを振り片栗粉をまぶす	2切	3切	4切
玉葱	塩コショウ	少々	少々	少々
★人参	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
枝豆	だし汁	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	砂糖	20g	30g	40g
	A 酢	1/2C	3/4C	1C
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2	大3	大4
	醤油	小1	小1と1/2	小2
枝豆	塩茹でししゃから豆を取り出す	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
① 里芋のそぼろ煮				
鶏挽き肉	すりおろす	40g	60g	80g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
里芋	だし汁	1C	1と1/2C	2C
★人参	半分に切る	160g	240g	320g
	乱切り	40g	60g	80g
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
さや豆	茹でてせん切り	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 赤魚の甘酢あんかけ

- 鍋に油を中温(170~180度)に熱し、赤魚を揚げる。
- 鍋にだし汁と玉葱、人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら、Aを加える。再び煮立ったら枝豆を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に①を置き、②をかける。

① 里芋のそぼろ煮

- 鍋にだし汁、生姜(好みで加減する)、鶏挽き肉を入れ、挽き肉がダマにならないようによくほぐしてから里芋、人参を加えて火にかける。
- 人参が軟らかくなったら、Aを加えて10分程度煮、更に醤油を加えて煮含める。
- 器に②を盛り、さや豆を天盛りにする。

10/19 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め
南瓜の煮物



エネルギー 509kcal
たんぱく質 35.0g
脂質 24.3g

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
卵	塩コショウ	少々	少々	少々
	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

- 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。
- ①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

- 鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
- 7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。

10/20 ス克蘭ブルナポリタン
盛り合わせサラダ・オニオンスープ



エネルギー 708kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.7g

卵に牛乳を少し入れると牛乳の乳脂肪分が溶け出してふんわりと仕上がります。また卵は火の通りがいいので好みの焼き加減より少し早目に火を止めましょう。

オリーブオイル、バター、ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、牛乳、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
③ ス克蘭ブルナポリタン				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	輪切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
	A ケチャップ	90g	135g	180g
	マヨネーズ	大1/3	大1/2	大2/3
	ウスターソース	大1/3	大1/2	大2/3
スパゲティ	塩	160g	240g	320g
卵	Bを入れて溶いておく	2こ	3こ	4こ
	B 牛乳	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
	みじん切り	少々	少々	少々
① 盛り合わせサラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2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
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
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
	ドレッシング	適量	適量	適量
② オニオンスープ				
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープの素		1こ	1と1/2こ	2こ
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

③ ス克蘭ブルナポリタン

- 鍋に湯(スパゲティ100gに対し1L)を沸かし、塩を入れて沸騰したらスパゲティを加え、7分程度茹でる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を入れて炒め、玉葱が透き通ってきたらピーマンを加えてサッと炒める。
- ②に①を入れて炒め、バターとAを加え、全体に絡めるように炒めて皿に盛る。
- フライパンにバターを入れて火にかけ、半分位溶けたら卵を流し入れて箸で大きく混ぜ、半熟位で③のせてパセリを散らす。

① 盛り合わせサラダ

- 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、キャベツ、ホールコーン、ロースハムを盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② オニオンスープ

- 鍋に固形スープと玉葱を入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで調味する。
- 器に①を注ぎ、パセリを散らす。

10/21 ベジロール
具沢山カレースープ



エネルギー 410kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 23.8g

先にベジロールの「人参」を茹で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
② ベジロール				
豚モモ肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	A 酒、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3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
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

② ベジロール

- 豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
- フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
- ②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
- 器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ

- 鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

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。

10月15日(月) ~ 10月21日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/398Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/21.7g

豚肉のベーコンソテー

●こしょう
●酒

40分

作り方

■豚肉のベーコンソテー

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、④をふる。
- ②フライパンに油を熱して薄切りにしたにんにくをいため、①を焼き、皿に盛る。
- ③②のフライパンに粗く刻んだベーコンを入れ、⑥を加えて少し煮、②にかける。
- ④ゆでてザク切りにした青菜とホールコーンは共いため、④で調味して③に添える。

■さっぱり豆腐

- ①オクラは熱湯にサツと通して小口切りにする。
- ②水きりした豆腐の上に①、かつお節をのせてしょうゆをかけていただく。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のベーコンソテー			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
青菜	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
にんにく	少々	少々	少々
④塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
⑥しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
●さっぱり豆腐			
豆腐	1丁	1½丁	2丁
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
かつお節	1P	1P	1P
しょうゆ	少々	少々	少々

■ベーコン…小麦、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/474Kcal ■蛋白質/10.2g ■脂質/44.8g

焼き肉

●ドレッシング

30分

作り方

■焼き肉

- ①フライパンに油を熱し、牛肉を焼く。
- ②ミニトマトは洗って①に添え、サンチュはお好みで巻いていただく。

■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②サラダ用菜は食べやすい大きさにちぎり、かにかまぼこは手でさく。
- ③よく水きりした①と②を好みのドレッシングであえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●焼き肉			
牛肉(味付けカルビ)♥	200g	300g	400g
サンチュ	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	2個	3個	4個
●海藻サラダ			
海藻サラダミックス♥	1P	1P	1P
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

■牛肉(味付けカルビ)…小麦、乳使用
かにかまぼこ…小麦、乳使用

サンチュは

カロテンなどビタミン類、鉄分などのミネラル分も含まれています。牛肉との相性もバッチリです。