

とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

T-POINT
貯まる!使える!



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

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

10/29 月 チーズハンバーグ 野菜サラダ



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。中であ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
パセリ				
みじん切り		少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ローズハム	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

作り方
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。
③ ②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混ぜ合わせる。
④ ③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。
⑦ ④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、ローズハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

10/30 火 豚肉の生姜焼き丼 コールスローサラダ明太子風味・味噌汁



エネルギー 728kcal
たんぱく質 30.3g
脂質 20.0g



① 先に『豚肉の生姜焼き丼』の『豚肉』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
② 豚肉の生姜焼き丼				
豚モモ肉		180g	270g	360g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
A	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1	大1と1/2	大2
	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
玉葱	スライス	20g	30g	40g
★人参	短冊切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ピーマン	スライス	少々	少々	少々
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
① コールスローサラダ明太子風味				
ローズハム	1cm位の角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	大きめのみじん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
ホールコーン	塩茹でする	20g	30g	40g
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 豚肉の生姜焼き丼
① パット等にAと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む(10分程度)。
② フライパンに油を熱し、玉葱、人参を入れて炒める。火が通ったらピーマンを加え、塩コショウを振ってサッと炒め、一旦取り出す。
③ ②のフライパンに油を足して熱し、①の両面を焼く。
④ 器にご飯を盛り、②と③をのせる。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
① コールスローサラダ明太子風味
① ボウルにローズハム、キャベツ、人参、水気をきいたコーンを入れて明太子ドレッシングで和え、塩コショウで調味する。
② 器に①を盛る。

10/31 水 さけの味噌マヨホイル焼き きんぴらごぼう・お吸い物



エネルギー 333kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 16.5g



プラス1 さけの味噌マヨホイル焼きの「銀さけ」を追加できます。

01 銀さけ切身 1切 **165円**

小麦粉、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
② さけの味噌マヨホイル焼き				
銀さけ	塩コショウを振る	2切	3切	4切
A	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	味噌	大1/2	大2/3	大1
★人参	せん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① きんぴらごぼう				
ごぼう	さがきにし水にさらす	2/3本	1本	1と1/3本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
A	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、酒 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
⑥ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方
② さけの味噌マヨホイル焼き
① フライパンにバターを熱し、バターが半分溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
② Aと人参を混ぜ合わせておく。
③ アルミホイルを広げて①をのせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。
④ 皿に③をのせてアルミを開いてパセリを散らす。
① きんぴらごぼう
① 鍋に油を熱し、水気をきいたごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

11/1 とり天

木 切干大根の煮物・じゃこピー



エネルギー 559kcal
たんぱく質 34.9g
脂質 25.9g

プラス +1 04 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ とり天					③ とり天 ①ポウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みで加減する)、ニンニクとAを入れて混ぜる。 ②別のポウルに卵とBを入れてサックリと混ぜ合わせ、①を加える。 ③鍋に油を中温(170度)に熱し、②をカラリと揚げる。 ④器に水気をきったレタスを敷き、③を盛ってミニトマトを添える。
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g	
生姜	すりおろす	少々	少々	少々	
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々	
卵	A { 酒、醤油 各 大1 塩コショウ 少々 } 溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ	
レタス	B { 小麦粉、片栗粉、水 各 1/3C 油 適宜 }	1/3C	1/2C	2/3C	
ミニトマト	せん切りにし水にさらす 半分に切る	1/4こ	1/3こ	1/2こ	
① 切干大根の煮物					① 切干大根の煮物 ①鍋に油を熱し、切干大根と人参を入れて炒め、油揚げとAを加えて煮含める。 ②大根に味が浸みたらさや豆を加え、サツと煮て器に盛る。
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g	
人参	千六本	20g	30g	40g	
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚	
さや豆	油 少々	少々	少々	少々	
じゃこピー	A { だし汁 1と1/2C みりん 大1/2 醤油 大2/3 }	1と1/2C	2と1/4C	3C	
しらす干しピーマン	スライス	10g	15g	20g	
かつおパック	A { 醤油 小1 塩コショウ 少々 }	1/2P	2/3P	1P	

11/2 肉じゃがカレー風味

金 ニラ玉・胡瓜の風味和え



エネルギー 708kcal
たんぱく質 20.0g
脂質 48.0g

プラス +1 04 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① 肉じゃがカレー風味					① 肉じゃがカレー風味 ①鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。 ②蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなってじゃが芋に竹串がスッと通るようになったら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。
牛バラスライス肉	一口大	140g	210g	280g	
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ	
カレー粉	ゴマ油	少々	少々	少々	
じゃが芋	A { 砂糖、みりん、醤油 各 大1 } 大きめの一口大	約300g	約450g	約600g	
竹串	1本	1本	1本	1本	
人参	乱切り	50g	75g	100g	
ニラ玉	水	1と1/2C	2と1/4C	3C	
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚	
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束	
卵	油、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々	
胡瓜の風味和え	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ	
胡瓜	塩をすり込みすりこぎでたく	1本	1と1/2本	2本	
かつおパック	A { 塩 少々 ゴマ油、醤油 各 小1 砂糖 大1/2 }	1/2P	2/3P	1P	

11/3 スタミナ鍋

土



エネルギー 296kcal
たんぱく質 29.7g
脂質 13.5g

プラス +1 04 豚モモ肉 1パック(100g) **190円**

ほん酢、胡麻だれ等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① スタミナ鍋					① スタミナ鍋 ①鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉、豆腐、白菜、ニラ、人参、白葱、もやしを加えて煮、再び煮立ったらアクを取ってひと煮し、器に取り分ける。 ②Aとレモン汁を混ぜ合わせ(ほん酢、胡麻だれ等、お好みのたれでも良いです)、たれを作る。 ③①をお好みのたれにつけて頂く。
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g	
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁	
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株	
ニラ	1/2束	2/3束	1束	1束	
人参	型抜き又は短冊切り	40g	60g	80g	
白葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本	
もやし	水	3C	4と1/2C	6C	
レモン汁	醤油 2P 酢 大2 ほん酢、胡麻だれ等 大1	2P	3P	4P	
	お好みで	お好みで	お好みで	お好みで	

11/4 白身魚の甘酢あんかけ

日 大根の炒め煮・豆腐とニラのスープ



エネルギー 311kcal
たんぱく質 21.0g
脂質 8.7g

プラス +1 02 ホキ切身 1切 **155円**

油、ゴマ油、ケチャップ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ 白身魚の甘酢あんかけ					③ 白身魚の甘酢あんかけ ①ホキはAを絡める。 ②鍋に油を中温(170度)に熱し、①のホキの余分な水気を取り、片栗粉をまぶして中に火が通るまで揚げる。 ③練り梅をBと混ぜ合わせておく。 ④フライパンに油を熱し、玉葱とピーマンを入れて中火で炒め、③を加える。 ⑤煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。 ⑥器に②を盛り、⑤の甘酢あんをかける。
ホキ切身	1cm幅の削ぎ切り	2切	3切	4切	
玉葱	A { 片栗粉 小1 塩コショウ 少々 片栗粉、油 各 適宜 }	小1	小1と1/2	小2	
ピーマン	粗みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ	
練り梅	B { 酢、砂糖 各 大2 水 1/3C ケチャップ 大2/3 醤油 小1 片栗粉(尚ほの水で溶く) 大1/2 }	大2	大3	大4	
大根の炒め煮					
大根	乱切り	1/7本	1/6本	1/5本	
人参	石突きを落としほぐす	40g	60g	80g	
しめじ	油 少々	少々	少々	少々	
いんげん	だし汁 1と1/2C 砂糖 大2/3 みりん 大1 醤油 大2	1と1/2C	2と1/4C	3C	
豆腐とニラのスープ	3cm幅に切る	10g	15g	20g	
絹豆腐	色紙切り	小2/3丁	小1丁	2/3丁	
ニラ	3cm幅のザク切り	1/8束	1/6束	1/4束	
中華味<顆粒>	水 2C 塩コショウ 少々 醤油 小1	2C	3C	4C	

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせ九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下さい。

10月29日(月) ~ 11月4日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

豚肉ときのこのとろみ煮

●酒
●こしょう
●かたくり粉
●ドレッシング



作り方

■豚肉ときのこのとろみ煮

- しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- 油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせてAを入れて煮る。
- ②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

■大根サラダ

- サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ①を盛り合わせる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのとろみ煮			
豚肉(小間)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
A 酒	大1½	大2強	大3
水	2杯C	1C	1½C
塩	小½	小¼	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量
●大根サラダ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー

牛肉のオイスターソース炒め



■熱量/347kcal ■蛋白質/19g ■脂質/20g

作り方

■牛肉のオイスターソース炒め

- 牛肉は食べ良く切る。
- 玉ネギはクシ形切り、キャベツはザク切りにする。
- 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、オイスター風ソース適量を加えて絡める。

■シルバーサラダ

- 春雨は茹でて水にとり、ザク切りにする。
- きゅうりはせん切りにする。
- ①・②をAで和えて器に盛り、小玉トマトを添える。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉のオイスターソース炒め			
牛もも肉(スライス)	160g	240g	320g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
キャベツ	180~200g	230~250g	230~250g
オイスターソース	1P	2P	2P
サラダ油	大¾	大1	大1½
■シルバーサラダ			
きゅうり	1本	1本	2本
小玉トマト	4ヶ	6ヶ	8ヶ
緑豆春雨(20g)	1P	1P	2P
緑豆春雨(10g)	—	1P	—
④ マヨネーズ	適量	適量	適量
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
■オイスター風ソース…小変更使用			