

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週間分過しての予約制です。
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

11/19 豚肉の韓国風だれ焼肉



エネルギー
634kcal
たんぱく質
18.9g
脂質
45.8g

30分

豚肉の韓国風だれ焼肉の「豚バラ韓国風だれ焼肉用」を追加できます。
02 豚バラ韓国風だれ焼肉用
1パック(100g) **195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	
② 豚肉の韓国風だれ焼肉	豚バラ韓国風だれ焼肉用	180g	270g	360g	
キャベツ	油 せん切りにし水にさらす	少々 1/8玉	少々 1/7玉	少々 1/6玉	
① ハンプキンとベーコンのサラダ	ベーコン 南瓜	短冊切り 一口大に切りレンジで蒸す	1枚 約250g	1と1/2枚 約380g	2枚 約500g
枝豆	マヨネーズ 塩コショウ 塩茹でしサヤから出す 塩	大2 少々 20g 少々	大3 少々 30g 少々	大4 少々 40g 少々	
③ 中華スープ	即席中華スープ	2P	3P	4P	

② 豚肉の韓国風だれ焼肉
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
②①に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。

① ハンプキンとベーコンのサラダ
①フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。
②ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は潰しても良いです。)
③器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

11/20 牛肉とピーマンのせん切り炒め



エネルギー
632kcal
たんぱく質
19.5g
脂質
43.4g

30分

牛肉とピーマンのせん切り炒めの「牛バラスライス肉」を追加できます。
01 牛バラスライス肉
1パック(100g) **190円**

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
① 牛肉とピーマンのせん切り炒め	牛バラスライス肉	せん切りにしてAで下味をつける	160g	240g	320g
ペーパータオル	A { 醤油、酒 各 塩コショウ 片栗粉 各 ゴマ油	大1/2 少々 適宜 少々	大2/3 少々 適宜 少々	大1 少々 適宜 少々	
玉葱 人参 筍 ピーマン	スライス せん切り サッと湯通ししてせん切り せん切り	1/2こ 20g 60g 2こ	2/3こ 30g 90g 3こ	1こ 40g 120g 4こ	
② ギョーザ	B { 醤油、酒、水 各 味噌 砂糖、みりん 各	大1 大1/3 大1/2	大1と1/2 大1/2 大2/3	大2 大2/3 大1	
③ かき玉スープ	生わかめ	水で戻しザク切り だし汁	10g 2C	15g 3C	20g 4C
卵	A { 塩 醤油 溶きほぐす ゴマ油	小1/3 小1/2 1/2こ 小1/2	小1/2 小2/3 2/3こ 小2/3	小2/3 小1 1こ 小1	

① 牛肉とピーマンのせん切り炒め
①ボウル等にBを合わせておく。
②牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
③②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒める。
④③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。

② ギョーザ
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
②皿に①をのせて、ぼん酢等で頂く。

③ かき玉スープ
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。
②器に①を注ぐ。

11/21 鶏肉の衣揚げ南蛮風



エネルギー
620kcal
たんぱく質
27.6g
脂質
32.4g

40分

「鶏肉」は大きいまま揚げて後から切り分けれます。小さく切れば火の通りは早くなりますが、油に触れる表面積が広がるので油の吸収率も高くなります。最小限の油でおいしく頂きたいですね。

油、小麦粉、片栗粉、コチュジャン、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
③ 鶏肉の衣揚げ南蛮風	鶏もも肉	半分(100g)に切り塩コショウを振る	200g	300g	400g
卵	塩コショウ 溶きほぐす	1こ 1こ	1と1/2こ 2こ	2こ 2こ	
キャベツ	A { 酢、醤油、砂糖 各 せん切りにし水にさらす	適宜 1と1/2玉	適宜 大2と1/4玉	適宜 大3玉	
① ひじきの炒め煮	タルタルソース	1/8玉 2P	1/7玉 3P	1/6玉 4P	
ひじき 人参 こんにゃく	洗って水で戻す 千本 塩でもみ水洗いし細切り	10g 20g 1/4枚	15g 30g 1/3枚	20g 40g 1/2枚	
油揚げ	塩、油 各 湯通しし短冊切り	1/2枚 1と1/2C	2/3枚 2と1/4C	1枚 3C	
いんげん	だし汁 砂糖 みりん	大2/3 大1/2 大1	大1 大2/3 大1と1/2	大1と1/3 大1 大2	
② ポテトチヂミ	じゃが芋 ニラ	斜め切り	10g 15g	20g 20g	
白胡麻	B { 酢、醤油 各 コチュジャン ゴマ油	大1 小1	大1と1/2 小1と1/2	大2 小2	

③ 鶏肉の衣揚げ南蛮風
①ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、甘酢を作る。
②鍋に油を170度に熱して鶏肉に小麦粉、卵の順に衣をつけて揚げる。8分程度かけて中までしっかり火を通す。
③揚げたての②を①の甘酢にサッと絡め、食べやすい大きさに切って器に盛り、水気をきったキャベツを添え、タルタルソースをかける。

① ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱してひじき、こんにゃくと人参を炒めて油がなじんだら油揚げとだし汁を加える。
②煮立ったらAを加えて味を煮合わせる。
③煮汁が半量程度に減ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

② ポテトチヂミ
①2種類のじゃが芋、ニラとAを混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱し、①を流し入れ、片面に焦げ目がついたら裏返して弱火にし、中に火が通るまでしっかり加熱し、白胡麻を振る。
③Bを混ぜ合わせる。(たれはBの他にぼん酢に七味を混ぜ合わせたたれでも良い)
④器に②を切り分けて盛り、③を添える。

11/22 ニラ玉
木 白身フライ・中華スープ



エネルギー 474kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 31.3g

30分

ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り落とし肉	細切りにして酒を振る	60g	90g	120g
人参	せん切り	20g	30g	40g
★ニラ	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
卵	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
鶏がらスープの素<顆粒>		4こ	6こ	8こ
		小1	小1と1/2	小2
	A 醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ				
白身フライ	油	2こ	3こ	4こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
		大1/3	大1/2	大2/3
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① ニラ玉

- フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったなら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
- ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
- 小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
- ③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつけする。(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)
- ③に④をかける。

② 白身フライ

- 白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
- 器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
- 皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

11/23 沖ぶりの照り焼き
金 豆腐のステーキ・かやくご飯



エネルギー 925kcal
たんぱく質 32.8g
脂質 18.4g

20分

沖ぶりの照り焼きの「沖ぶりのみりん漬け」を追加できます。

プラス +1 01 沖ぶりのみりん漬け 185円

最初に豆腐のステーキの「豆腐」の水気をきっておくと、更に段取り良く調理できます。

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬け		2切	3切	4切
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
② 豆腐のステーキ				
豆腐	重石等で水気をきり等分に切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A 酒、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1と1/3	大2	大2と2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① かやくご飯				
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
ごぼう	ささがきにし水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
人参	細切り	40g	60g	80g
米	洗ってザルに上げる	2合	3合	4合
	A 酒、醤油、みりん 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	だし汁	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C

③ 沖ぶりの照り焼き

- 沖ぶりのみりん漬けは焼き網等で焼く。
- 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を盛り付ける。

② 豆腐のステーキ

- 豆腐に小麦粉をまぶす。
- フライパンに油を熱して①を入れ、両面にこんがり焼き色をつけて中までよく火を通し、ニンニクとAを加えて全体に味を絡ませる。
- 器に②を盛り付け、かつお節、葱を散らす。

① かやくご飯

- 炊飯器に米、油揚げ、ごぼう、人参、Aを入れて炊き、炊き上がったなら、ひと混ぜして器に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

11/24 クリームシチュー
土 コロッケ



エネルギー 623kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 31.3g

30分

牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材!加熱しても栄養素には変化がない優れたものでシチューにはもってこい!ほうれん草などマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

バター、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① クリームシチュー				
鶏モモ肉	一口大	140g	210g	280g
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
人参	50g	80g	100g	
玉葱	くし形切り	小1こ	2/3こ	1こ
	バター	大1と1/3	大2	大2と2/3
	水	2C	3C	4C
クリームシチューの素		45g	70g	90g
牛乳		1/2P	2/3P	1P
グリーンピース	塩コショウ	少々	少々	少々
	サッとポイルする	10g	15g	20g
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
	適宜	適宜	適宜	
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 クリームシチュー

- 鍋にバターを溶かし、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱を入れて炒め、水を加えて軟らかく煮る。
- ①にシチューの素を溶き入れ、牛乳を加えてひと煮し、塩コショウで味を調え、最後にグリーンピースを散らし、器に注ぐ。

② コロッケ

- コロッケは油でカラッと揚げる。
- 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を盛る。

11/25 牛肉の胡麻焼き
日 マカロニエッグサラダ・白菜の煮浸し



エネルギー 865kcal
たんぱく質 34.9g
脂質 62.1g

30分

牛肉の胡麻焼きの「牛ハラミ切り落とし肉<味付>」を追加できます。

プラス +1 02 牛モモ肉 238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
④ 牛肉の胡麻焼き				
牛ハラミ切り落とし肉<味付>		240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	5mm幅にスライス	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
白胡麻		2g	3g	5g
① マカロニエッグサラダ				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	約10分塩茹で	40g	60g	80g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	かた茹で	1こ	1こ	1こ
② 白菜の煮浸し				
人参	細切り	20g	30g	40g
厚揚げ	湯通しし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
白菜	3cm幅に削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 〔みりん、醤油 各〕	大1	大1と1/2	大2

④ 牛肉の胡麻焼き

- フライパンに油を熱して玉葱、ピーマン、キャベツを入れて炒め、塩コショウで調味して皿に移す。
- ①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①を戻し入れ、サッと炒めて器に盛る。

① マカロニエッグサラダ

- 胡瓜はサッと水洗いして余分な塩気を除き、水気を絞る。
- ボウルに①とロースハム、マカロニを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。玉子を粗く切ってざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

② 白菜の煮浸し

- 鍋にだし汁と人参、Aを入れて煮立て厚揚げ、白菜を加えて煮る。火が通ったらそのまましばらく置き、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。

11月19日(月) ~ 11月25日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



いかリングフライ

作り方

■いかリングフライ

- ①いかリングフライは170℃の油で3~4分揚げ
- ②①にパセリ、ソースを添える。

■みそマヨ焼き

- ①じゃがいも、にんじんは輪切りにしてゆでる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③ベーコンは一口大に切る。
- ④①~③は油を塗った耐熱容器に入れ、Aをかけて、オーブン又はオーブントースターで焼く。

所要時間
35分

お買い得
MEMO

- ソース
- マヨネーズ

材料

材料	2人用	3人用	4人用
■いかリングフライ			
いかリングフライ♥	10個	15個	20個
パセリ	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
■みそマヨ焼き			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	1個	2個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
A マヨネーズ	大2	大3	大4
A みそ	小1	小1/2	小2

■いかリングフライ…小麦、卵使用
ベーコン…小麦、卵使用

■熱量/586Kcal ■蛋白質/19.5g ■脂質/28.1g

(F2)メニュー

牛すき煮



作り方

■牛すき煮

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②白菜はザク切りし、エノキ茸は根元を切って小房に分ける。長ネギは斜め切りにする。
- ③豆腐は食べ良く切る。
- ④鍋にAを入れて煮立て、①を加えてひと煮してアクを取って②・③を加えて煮る。野菜に八分通り火が入ったら卵を割り落として蓋をして好みのおさまで煮る。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
■牛すき煮			
牛バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
白菜	16ヶ	16ヶ	16ヶ
エノキ茸	150g	200g	200g
長ネギ(又は青ネギ)	1/2本	1本	1本
絹豆腐(充填)	1丁	1丁	2丁
絹豆腐(充填・ミニ)	-	1P	-
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
水	1/2C	3/4C	1C
A 醤油	大2	大3	大4
A 酒・みりん	各大1 1/2	各大2 1/4	各大3
A 砂糖	大1/2	大3/4	大1

■熱量/530kcal ■蛋白質/28g ■脂質/33g