

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

12/3 鶏肉の胡麻唐揚げ



エネルギー
523kcal
たんぱく質
33.6g
脂質
28.7g

カンタンアレンジレシピ
~辛いもの大好きな方! 唐揚げにスイートチリソースを1~
タイの調味料で甘いスイートチリソースにマヨネーズ
をプラス、つけながら食べてみましょう。
☆作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
※配合はあくまでも目安です! お好みで配合をかえて下さい!

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	A { 酒、水 各 少々 塩コショウ 少々 すりおろす } B { 砂糖、醤油 各 少々 } 片栗粉、油 各 適宜	少々	少々	少々
白胡麻	ペーパータオル	4g	6g	8g
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
ドレッシング	塩	少々	少々	少々
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
油揚げ	だし汁	少々	少々	少々
	油抜きし短冊切り	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん 各 少々 } 醤油	1/2枚	2/3枚	1枚
	いんげん	大1	大1と1/2	大2
	斜め切り	大1と1/2	大2と1/4	大3
		20g	30g	40g

① 鶏肉の胡麻唐揚げ
①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
②胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
④器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。
鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。
ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。
③ 冷やっこ
①器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。
② ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮含める。
②①を器に盛る。

12/4 豚肉の胡麻味噌焼き



エネルギー
437kcal
たんぱく質
26.6g
脂質
22.3g

※「生姜」は1度に多くは食べられませんが、薬味や煮込み料理にぴったり。肉類と料理すれば肉が柔らかくなり、脂肪の消化を助けてくれます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の胡麻味噌焼き				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
白胡麻	9g	14g	18g	
キャベツ	A { 味噌、みりん、酒 各 大1 砂糖、醤油 各 大1/2 } 油	大1	大1と1/2	大2
① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え	せん切りにし水にさらす	大1/2	大2/3	大1
大根	千六本にし塩もみ	1/8本	1/7本	1/6本
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
明太子ドレッシング	塩コショウ	少々	少々	少々
② 汁ビーフン				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
ビーフン	5分程茹で器に盛る	30g	45g	60g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	A { 酒、醤油 各 少々 } 塩コショウ	小1	小1と1/2	小2
	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 豚肉の胡麻味噌焼き
①豚肉に生姜(好みで加減する)をまぶす。
②ボウルに白胡麻とAを混ぜ合わせておく。
③フライパンに油を熱し、①をしっかりと炒める。
④火が通ったら②を回し入れて煮詰める。
⑤器に水気をきったキャベツを盛り、④を手前に盛る。
① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え
①大根と胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①とドレッシングを入れて和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② 汁ビーフン
①鍋に水、竹輪、玉葱と人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら中華スープの素とAを加えて調味する。
②ビーフンの入った器に①を注ぎ、葱を散らす。

12/5 さけのムニエル



エネルギー
309kcal
たんぱく質
18.0g
脂質
19.5g

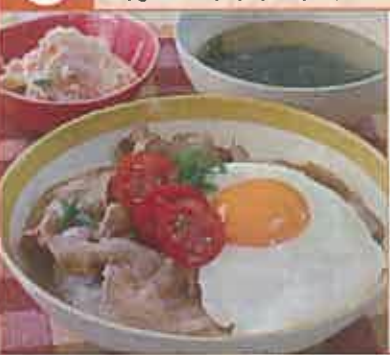
プラス
「さけのムニエルの「銀さけ」を追加
できます。
02 銀さけ切身 165円
1切

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さけのムニエル				
銀さけ	塩コショウをする	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	オリーブオイル	大1/2	大2/3	大1
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 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ				
茄子	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参	せん切り	20g	30g	40g
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
ドレッシング		2P	3P	4P
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩 小1/3 醤油 小1/2 } 小口切り	小1/3	小1/2	小2/3
		小1/2	小2/3	小1
		1/2本	2/3本	1本

② さけのムニエル
①さけに小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。
②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を添える。
① 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ
①フライパンに多めの油を熱して、茄子を色よく揚げ焼きにする。
②器に水気をきった大根と人参を盛り、①のをせて大葉を散らす。
③②にドレッシングをかけて頂く。
③ かき玉汁
①鍋にだし汁とAを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて卵を糸状に流し入れ、ふわりとしたら火を止める。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

【★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。

12/6 木 豚丼 ~目玉焼きのせ~
マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー
921kcal
たんぱく質
33.8g
脂質
39.6g



※『豚肉』は「ビタミンB1」がすごく豊富です。ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け卵		200g 2こ 少々	300g 3こ 少々	400g 4こ 少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g 少々	30g 少々	40g 少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹でる	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g 小2	10g 小3	15g 小4
中華スープの素(顆粒)		水 2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油、ゴマ油	各 小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

🔥 目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。
② わかめスープ
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る。
②再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、火を止めてゴマ油を加える。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

12/7 金 肉じゃが
いわしフライ・味噌汁



エネルギー
655kcal
たんぱく質
22.9g
脂質
36.6g



プラス +1 肉じゃがの「牛バラスライス肉」を追加できます。

03 牛バラスライス肉 1パック(100g) 190円

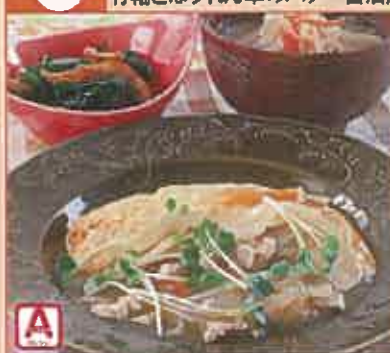
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラスライス肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りにし茹でる	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	3/4こ	1こ	1と1/2こ
人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖、みりん	各 大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
④ いわしフライ				
いわしフライ	油	2枚 適宜	3枚 適宜	4枚 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
② 味噌汁				
★玉葱	5mm幅にスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
油揚げ	油抜きし半分に切り短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

① 肉じゃが
①鍋に油を熱して糸こんにゃくにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。
②牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。
③②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

④ いわしフライ
①いわしフライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
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を盛る。

② 味噌汁
①鍋にだし汁、玉葱を入れて加熱し、煮立ったら油揚げ、わかめを加える。
②沸騰したら火を弱め、玉葱が透き通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
③器に②を注ぐ。

12/8 土 和風オムレツ
竹輪とほうれん草のバター醤油炒め・味噌汁



エネルギー
399kcal
たんぱく質
25.2g
脂質
21.2g



カンタンアレンジレシピ
~辛味プラスしたオムレツ!~
仕上げにラー油を!
ラー油の辛みが食欲を一段とそそります☆
レシピの通りにオムレツを盛り付けたら、食べる直前にラー油をお好みで振って頂きます。

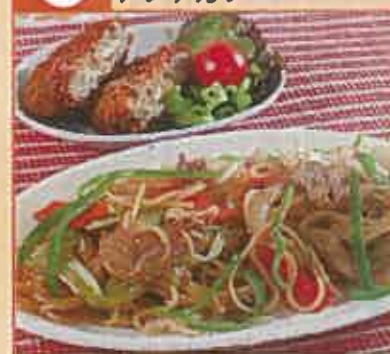
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 和風オムレツ				
鶏挽き肉	油	60g 少々	90g 少々	120g 少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
★人参	せん切り	20g	30g	40g
生椎茸	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	醤油、みりん	各 大1/3	大1/2	大2/3
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
山芋	皮をむき酢水につけてアクをとる	約100g	約150g	約200g
卵	酢	小2	小3	小4
	塩を加えて溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	少々	少々	少々
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め				
竹輪	斜め切り	2本	3本	4本
ほうれん草	ザク切り	50g	75g	100g
	バター	少々	少々	少々
	塩コショウ	各 少々	大2/3	大1
	醤油	大1/2		
③ 味噌汁				
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P

② 和風オムレツ
①鍋に油を熱し、挽き肉を入れて炒め、火が通ったら玉葱、人参、生椎茸を加えてサッと炒める。だし汁とAを加えて煮、野菜が軟らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
②山芋は水洗いし、卵の中にすりおろしてよく混ぜる。
③フライパンに油を熱し、②を等分にして流し入れ、半熟程度になったらクルクルと巻く。
④皿に③を盛り、①をかけて水気をきった貝割れを散らす。

① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め
①フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたらほうれん草と竹輪を入れて炒め、塩コショウと醤油で調味して器に盛る。

③ 味噌汁
①鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、貝割れを添える。

12/9 日 焼きそば
メンチカツ



エネルギー
528kcal
たんぱく質
16.1g
脂質
16.8g



プラス +1 メンチカツの「メンチカツ」を追加できます。

03 メンチカツ 100円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きそば				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
焼きそば玉		2玉	3玉	4玉
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
ピーマン	細切り	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ	各 少々	少々	少々
	A 焼きそばソース	適宜	適宜	適宜
	又はお好みソース	適宜	適宜	適宜
	ウスターソース	少々	少々	少々
青のり		1/2P	2/3P	1P
① メンチカツ				
メンチカツ		2こ	3こ	4こ
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
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
	ケチャップ、油	各 適宜	適宜	適宜

② 焼きそば
①フライパンに油を熱して豚肉を入れて炒め、玉葱、人参、ピーマン、キャベツを加えて炒め合わせる。
②①に焼きそば玉を加えて更に炒め、塩コショウとAで味を調える。
③器に②を盛り、青のりを散らす。

① メンチカツ
①メンチカツは油でカラッと揚げる。
②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を盛り付けてお好みでケチャップをかけ、ミニトマトを添える。

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。

12月3日(月) ~ 12月9日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/255Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/17.0g

牛肉のピリ辛焼き



●ごま油



30分

作り方

■牛肉のピリ辛焼き

- ①牛肉は豆板醤、④を合わせたたれをつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れていためる。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

■浅漬け

- ①なすは縦半分にし、斜め薄切りにする。
- ②①に塩をふってしばらくおき、水けが出てきてしんなりしたら、水けを絞る。
- ③②を盛り付け、かつお節をかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のピリ辛焼き			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
白ごま	少々	少々	少々
豆板醤	少々	少々	少々
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●浅漬け			
なす	1個	2個	2個
かつお節	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

(F2)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

鶏つくねの照り焼き



●酒
●みりん
●マヨネーズ



30分

作り方

■鶏つくねの照り焼き

- ①にらはみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種ににらと④を加えて練り、丸くまとめて、フライパンで焼く。
- ③②を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分を切る。
- ③①、②と③を混ぜる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏つくねの照り焼き			
鶏つくねの種	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
A 酒、しょうゆ(各)	大1	大1 1/2	大2
塩	少々	少々	少々
B みりん、しょうゆ(各)	大3	大4 1/2	大6
だし	大2	大3	大4
●カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	1個	1個	1個
ミックスベジタブル	60g	90g	120g
マヨネーズ	少々	少々	少々
C 塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小麦使用