

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

12/10 薄切り肉の重ねステーキ マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
498kcal
たんぱく質
28.6g
脂質
30.0g

30分

プラス
+1 薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。

02 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		200g	300g	400g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	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
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

② 薄切り肉の重ねステーキ
①牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、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重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!
④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を盛って大根をのせ、ミニトマトを添えて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椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

12/11 豚ロース味噌漬け焼き 南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー
482kcal
たんぱく質
29.9g
脂質
20.0g

30分

プラス
+1 豚ロース味噌漬け焼きの「豚肩ロース味噌漬け」を追加できます。

04 豚肩ロース味噌漬け
1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚肩ロース味噌漬け		2枚	3枚	4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	1枚	1と1/2枚	2枚
① 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	塩	少々	少々	少々
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 豚ロース味噌漬け焼き
①豚肉は焼き網等で焼く。
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を盛り付ける。
① 南瓜のそぼろあん
①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。
②鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。
③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
④③を②の南瓜にかける。
⑤ 南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

12/12 麻婆茄子 塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー
355kcal
たんぱく質
17.8g
脂質
14.0g

40分

④ 茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えた場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉		90g	130g	180g
茄子	縦に1/4に切り水にさらす	2本	3本	4本
生姜		少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
豆板醤	油	適宜	適宜	適宜
★鶏がらスープ<顆粒>	※好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
	水	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
	水	小1	小1と1/2	小2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
	ゴマ油	少々	少々	少々
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり		小1/2	小2/3	小1
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<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

作り方

① 麻婆茄子
①Aは混ぜ合わせておく。
②茄子は油で素揚げする。
③フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
④③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。
③ 塩焼きそば
①フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
②①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。
② わかめスープ
①鍋に水と鶏がら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し、器に注ぐ。

12/13 きじ焼き

木 豚挽き肉と厚揚げの煮物



エネルギー 569kcal
たんぱく質 33.2g
脂質 28.0g

約30分

先にきじ焼きの『鶏肉』を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
『厚揚げ』はふっくらと煮含めると美味しさがアップします。火加減がポイントで沸騰するかしないかのギリギリの所を保つことで美味しさが引き立ちます。また厚揚げや練り物の揚げ物(ごつま揚げ)などは熱湯を表面にサッとかけてから使うと味が入りやすくなります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大	200g	300g	400g
A	醤油	大2	大3	大4
	みりん	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
	油	少々	少々	少々
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/7玉	1/6玉	1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉		60g	90g	120g
	油	少々	少々	少々
厚揚げ	油抜きし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
じゃが芋	厚めの半月切り	約200g	約300g	約400g
A	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	醤油、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

きじ焼き

①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。
②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。
③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。
※先にきじ焼きの『鶏肉』を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

豚挽き肉と厚揚げの煮物

①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

12/14 あじフライ

金 厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー 459kcal
たんぱく質 29.5g
脂質 20.2g

約30分

『とろろ汁』を温かい汁にするときはとろろに含まれる炭水化物が作用し、熱を逃がしにくくなります。かなりアツアツになりますのでやけどに注意して下さい。

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじフライ				
あじフライ		4枚	6枚	8枚
	油	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
② 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
A	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
A	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
		1/2P	2/3P	1P
青のり				

あじフライ

①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

厚揚げの中華炒め

①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

とろろ汁

①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント “とろろ”をすりおろす時は、おろしがねでなく、“すり鉢”ですると、きめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

12/15 鶏団子ときのこの鍋

土



エネルギー 285kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 10.2g

約20分

プラス +1 鶏団子ときのこの鍋の『鶏挽き肉』を追加できます。

04 鶏挽き肉 1パック(120g) 125円

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏団子ときのこの鍋				
鶏挽き肉		160g	240g	320g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
A	小麦粉	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/8	小1/6	小1/4
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
しめじ	石突きを落とし小房に分ける	1/2P	2/3P	1P
生椎茸	石突きを落とし筋り切り	2枚	3枚	4枚
えのき	石突きを落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
だし汁		1と1/2C	2と1/4C	3C
		1/2丁	2/3丁	1丁
豆腐	食べやすい大きさに切る			
B	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大2	大3	大4
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	塩	小1/2	小2/3	小1

鶏団子ときのこの鍋

①ボウルに挽き肉、生姜(好みで加減する)、葱、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
②土鍋にだし汁を煮立てて白菜、しめじ、椎茸、えのきを入れて3~4分程煮、①をスプーンなどですくって一口大の団子状にして加える。
③Bと豆腐を②に加えて8分程度煮、器に取り分けて頂く。

12/16 ベジロール

日 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

約30分

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
		2g	3g	4g
白胡麻				
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

ベジロール

①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
②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。
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
④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。

具沢山カレースープ

①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10日(月) ~ 12月16日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/372Kcal ■蛋白質/18.5g ■脂質/19.0g

おかずナポリタン



■おかずナポリタン

- ①ハンバーグ生地は一口大の団子状にまるめ、かたくり粉をつけて多めの油で揚げ焼きにする。
- ②ベーコン、たまねぎは食べやすく切り、ブロッコリーはサッとゆでる。
- ③フライパンに油を熱し、②をいため④で調味し、①、⑤を加えて煮含める。
- ④③を器に盛り、みじん切りのパセリ、粉チーズを散らす。

■大根サラダ

- ①大根はせん切りにする。
- ②ザク切りにした貝割れ菜と、①をあわせ、ドレッシングを添える。

- ケチャップ
- かたくり粉
- 圆形スープ
- ドレッシング
- こしょう



材 料	2人用	3人用	4人用
●おかずナポリタン			
ハンバーグ生地♥	200g	300g	400g
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
たまねぎ	小1個	1個	1個
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
パセリ	少々	少々	少々
粉チーズ	少々	少々	少々
⑤ スープ	2C	3C	4C
⑤ ケチャップ	適量	適量	適量
⑤ 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量

材 料	2人用	3人用	4人用
●大根サラダ			
大根	200g	300g	400g
貝割れ菜	1/2P	1P	1P
ドレッシング	適量	適量	適量

- ベーコン…小麦、乳、卵使用
- 粉チーズ…乳使用
- ハンバーグ生地…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/339Kcal ■蛋白質/22.7g ■脂質/15.6g

豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え



■豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

- ①豚肉は食べやすく切り、④で下味をつける。
- ②にんじん(みそ煮に一部使用)はせん切りにする。
- ③①にかたくり粉をまぶして多めの油でカリカリに焼く。
- ④③でもやし、②を煮、野菜が柔らかくなったら細切りの絹さやを加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、③にかける。

■みそ煮

- ①油揚げは熱湯をかけ、食べやすく切る。
- ②にんじんは半月切りにする。
- ③里芋、②は④で煮含め、途中①を加えて煮る。

- 酒
- かたくり粉



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
もやし	100g	150g	200g
にんじん	小1本	1本	1本
絹さや♥	少々	少々	少々
しょうゆ、酒(各)	少々	少々	少々
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
酒	小1/2	小3/4	小1
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
かたくり粉	適量	適量	適量

材 料	2人用	3人用	4人用
●みそ煮			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
里芋♥	200g	300g	400g
にんじん(カリカリ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
みそ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	小1	小1 1/2	小2
しょうゆ	少々	少々	少々
水	1/2C	3/4C	1C