

とくとくとくとメニュー

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

1/14 牛肉としめじの混ぜご飯



エネルギー
796kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
29.3g

調理時間
30分

プラス
+1
05 コロッケ
1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
A	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
牛バラブライス肉	一口大	90g	135g	180g
B	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落とすほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		180g	220g	260g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

① 牛肉としめじの混ぜご飯
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
②鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みに加減する)としめじを入れて煮合わせる。
③炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② コロッケ
①コロッケは油でカラッと揚げる。
②器に水気をきいたキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

1/15 手作りチーズメンチカツ



エネルギー
511kcal
たんぱく質
30.0g
脂質
30.0g

調理時間
40分

プラス
+1
01 ハンバーグの種
1パック(120g) **210円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
A	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	大1	大1と1/2	大2
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
A	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
A	砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 手作りチーズメンチカツ
①ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
④皿に水気をきいたキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。

① ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加え、サッと煮て器に盛る。

1/16 さばの味噌煮



エネルギー
549kcal
たんぱく質
26.0g
脂質
28.6g

調理時間
40分

さばの脂質のDHAやEPAは、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあります。動脈硬化の予防・改善や脳卒中や高血圧などの生活習慣病予防に役立ってくれます。
※人参は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。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
Ⅰ さばの味噌煮				
さば切身		2切	3切	4切
豆乳		60g	90g	120g
人参【下記にも使用】	いちょう切り	30g	45g	60g
さや豆	サツと茹でる	10g	15g	20g
A	酒、水 各	1/4C	1/3C	1/2C
	みりん	大3	大4と1/2	大6
	赤味噌	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
A	砂糖	小2/3	小1	小1と1/3
	醤油	小1と1/2	小2と1/4	小3
せん切り	少々	少々	少々	
Ⅱ ほうれん草の白和え				
豆腐	拍子木切り	小1丁	2/3丁	1丁
人参	短もみじ水洗い後細切りにし茹でる	30g	45g	60g
こんにゃく		1/4枚	1/3枚	1/2枚
A	だし汁	少々	少々	少々
	砂糖、醤油 各	1/4C	1/3C	1/2C
A	砂糖	小1	小1と1/2	小2
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
ほうれん草	茹でて3cm長さ切る	1/4束	1/3束	1/2束
B	塩	2g	3g	3g
	醤油	少々	少々	少々
B	砂糖	小2	小3	小4
	醤油	小1/2	小2/3	小1
Ⅲ かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
A	だし汁	2C	3C	4C
	塩	少々	少々	少々
A	醤油	小1	小1と1/2	小2
	醤油	小1/2	小2/3	小1

作り方

Ⅰ さばの味噌煮
①鍋にAを入れて煮立てる。
②①の煮汁が煮立ったら鯖の皮目を上にして重ならないように並べ、人参と人参を入れて10分程度、落とし蓋をして煮る。
③煮汁がこぼりとしてきたら火を止め、器に煮汁ごと②を盛り、さや豆を添えて、生姜を天盛りにする。

Ⅱ ほうれん草の白和え
①鍋に豆腐と浸かるくらいの水を入れ、中火にかけて煮立ったらザルに上げ、冷まして水気をきる。
②人参とこんにゃくをAで煮て下味をつけ、ほうれん草、①と混ぜ合わせる。
③白胡麻とBを混ぜ合わせ、②と和えて器に盛る。

Ⅲ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加えて味を調え、卵を流し入れて、ふわりとしたら火を止める。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

1/17 鶏肉のカリカリ焼き



エネルギー
604kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
36.4g

調理時間
40分

プラス
+1
01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	香油、みりん 各 A	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
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 マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	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				
大根	} いちよう切り 水で戻しザク切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
生わかめ		10g	10g	15g
		だし汁	2C	3C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

作り方

② 鶏肉のカリカリ焼き

- フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。
- 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を食べやすい大きさに切って盛る。

① マカロニサラダ

- ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ 味噌汁

- 鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぐ。

1/18 豆腐ステーキの豚きのこのせ



エネルギー
638kcal
たんぱく質
29.8g
脂質
38.8g

調理時間
30分

管理栄養士からのアドバイス

先に豆腐ステーキの豚きのこのせの「豆腐」の水切りをしておく、更に段取り良く調理できます。

「畑の肉」といわれる大豆、豆腐などの大豆製品にはイソフラボン以外にも豊富な栄養成分が含まれています。大豆サポニンには血圧低下、がん予防の働きがあります。

小麦粉、ゴマ油、七味(お好みで)、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豆腐ステーキの豚きのこのせ				
豆腐	半分に切り水気をきり小麦粉をまぶす	1丁	1と1/2丁	2丁
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
豚切り落とし肉	160g	240g	320g	
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
	ゴマ油	大1	大1と1/2	大2
	みりん、香油 各 A	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酒	大1	大1と1/2	大2
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
① タラモサラダ				
ロースハム	1cm角に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	} さいの目切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
人参		20g	30g	40g
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	マヨネーズ	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
② ししとうのおかか炒め				
ししとう	縦に切り目を入れる	6本	9本	12本
	油	少々	少々	少々
	A(みりん、香油 各)	大1/2	大2/3	大1
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

作り方

③ 豆腐ステーキの豚きのこのせ

- フライパンに油を熱し、豆腐を並べて全面をこんがり焼き、一旦取り出す。
- ①のフライパンにゴマ油を熱し、豚肉としめじを入れて炒め、Aを加えて絡め合わせる。
- 器に①を盛り、②をかけて葱とお好みで七味を振る。

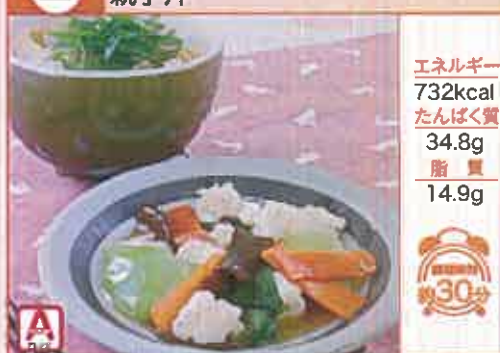
① タラモサラダ

- ボウルに粗熱をとり、水気をきったじゃが芋と人参、ロースハム、枝豆を入れ、明太子ドレッシングとマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

② ししとうのおかか炒め

- フライパンに油を熱してししとうを炒め、表面に焦げ目がついたらAを加えて絡め、かつお節を振って混ぜ合わせ、器に盛る。

1/19 いかの中華炒め



エネルギー
732kcal
たんぱく質
34.8g
脂質
14.9g

調理時間
30分

カンタンアレンジレシピ

～中華炒めにラー油と七味を！～
最後の香付けにラー油を！
辛いもの大好きな方は七味もプラス♪
☆ラー油と七味を混ぜ合わせ、中華炒めをお皿に盛った後、回しかけて見ましょう！

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① いかの中華炒め				
ロールいか		150g	230g	300g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
人参	短冊切り	20g	30g	40g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
チンゲン菜	ザク切り	1株	1と1/2株	2株
きくらげ	水で戻し食べやすく切る	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
中華味<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A(水、酒、香油 各)	1/2C	3/4C	1C
	塩コショウ	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
② 親子丼				
鶏モモ肉	一口大	100g	150g	200g
★玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	みりん、香油 各 A	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酒	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
ご飯		480g	720g	960g
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

① いかの中華炒め

- いかは松笠に切り目を入れて短冊に切る。
- フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、①、人参、玉葱、チンゲン菜、きくらげを入れて炒める。
- ②に中華味とAで調味しておろし際に水溶性片栗粉を入れ、とろみをつけて器に盛る。

② 親子丼

- 鍋にAを煮立てて鶏肉、玉葱を加え、煮立ったら卵を回し入れる。
- 丼にご飯を盛り、①を上からかけて葱をのせる。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

1/20 牛肉の胡麻焼き



エネルギー
865kcal
たんぱく質
34.9g
脂質
62.1g

調理時間
30分

プラス
+1
02 牛モモ肉
1パック(100g) **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
③ 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、香油 各)	大1	大1と1/2	大2

作り方

③ 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。

1月15日(火) ~ 1月20日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/391Kcal ■蛋白質/20.7g ■脂質/24.4g

牛肉のいためもの

作り方

■牛肉のいためもの

- ①牛肉は細く切り、Aで下味をつける。
- ②ピーマン、たけのこも細く切る。
- ③中華なべに油を熱して①をほぐすようにしていため、②、もやしを加えていため合わせ、⑥を加えからめる。

■にらたまスープ

- ①なべに②を煮立てて水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ②①に溶き卵を流し入れ、ふんわりと浮いてきたらザク切りのにらを加えてひと煮する。

お買い物 MEMO

- 酒
- かたくり粉
- 中華スープの素
- こしょう
- オイスターソース

35分 TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のいためもの			
牛肉(もも)	140g	210g	280g
もやし	100g	150g	200g
ピーマン	2個	3個	4個
たけのこ	適宜	適宜	適宜
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
B 酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
オイスターソース	適量	適量	適量
●にらたまスープ			
卵	1個	2個	2個
にら	適宜	適宜	適宜
C スープ	2 1/2C	3 3/4C	5C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/570Kcal ■蛋白質/25.8g ■脂質/33.3g

鶏肉のピリリ

作り方

■鶏肉のピリリ

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし、Aをもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて香りを出し、①をいため、カントリーポテトを加えて更にいためる。
- ④ザク切りのにらを加えてひといためし、⑥で調味する。

■ドレッシングあえ

- ①にんじんは粗みじん切りにする。
- ②ホールコーンはゆでて冷ます。
- ③①、②はドレッシングであえサラダ用菜を添える。

お買い物 MEMO

- かたくり粉
- ごま油
- みりん
- ドレッシング

35分 TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のピリリ			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	160g	240g	320g
にら	適宜	適宜	適宜
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小1 1/2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●ドレッシングあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	1本	1本	1本
ホールコーン♥	60g	90g	120g
ドレッシング	適量	適量	適量