

# 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。

※5人用以上につきましてはご相談ください。

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。

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

**カット野菜・カット肉付5日間セット**

## 1/21 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



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
	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
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

**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。  
③②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と混ぜ合わせる。  
④③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。  
⑦④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。

## 1/22 豚のたれ漬け焼肉 せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ



エネルギー 344kcal  
たんぱく質 26.3g  
脂質 15.9g



豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。  
**02 豚モモ味付肉** 1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	油	220g	330g	440g
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① せん切り野菜の胡麻かけ	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
	塩	少々	少々	少々
大根	せん切り	小1本	2/3本	1本
胡瓜	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
甘酢生姜	すり鉢でする	5g	9g	9g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A [ だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
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

**③ 豚のたれ漬け焼肉**  
①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

**① せん切り野菜の胡麻かけ**  
①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。  
②①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。  
③ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

**② 春雨といんげんのスープ**  
①鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

## 1/23 チキンソテー 明太子ドレッシングサラダ



エネルギー 460kcal  
たんぱく質 23.4g  
脂質 26.3g



チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加できます。  
**03 鶏モモ肉** 1パック(100g) **155円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ホールコーン		40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 明太子ドレッシングサラダ				
じゃが芋	1.5cm程度の角切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
玉葱	薄くスライスし水にさらす	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	塩コショウ	少々	少々	少々

**② チキンソテー**  
①鶏肉に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。  
②フライパンに油を熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。  
③器に②を盛り付け、手前に①を盛り、パセリを散らす。

**① 明太子ドレッシングサラダ**  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。玉葱はザルに上げ、余分な水気をきっておく。  
②ボウルに①とじゃが芋を混ぜ合わせ、明太子ドレッシングで和えて好みに塩コショウを振り、器に盛る。

じゃが芋は茹で汁を捨てて鍋を火にかけ、鍋を揺すって、粉ふき状にすると水っぽくなりません。



1/24 木 サーマンタルフライ  
小松菜のサッと煮・湯豆腐



エネルギー  
326kcal  
たんぱく質  
16.3g  
脂質  
18.5g



※小松菜は鉄分・ミネラルが豊富で、プロリンというアミノ酸でコラーゲンの主要な成分も多く含まれています。美肌効果も期待できる野菜です。またほうれん草に比べてアクも少ないので下茹でせずサッと調理できるところも嬉しい野菜です。

油、かつお節

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーマンタルフライ				
サーモンタルタルフライ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 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	1/2枚	2/3枚	1枚
② 小松菜のサッと煮				
小松菜	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
① 湯豆腐				
絹豆腐	等分に切る	小1丁	2/3丁	1丁
だし昆布		1枚	1枚	1枚
	水、かつお節、醤油 各	適宜	適宜	適宜
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
③ サーマンタルフライ
①サーモンタルタルフライは油で揚げる。
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を盛る。
② 小松菜のサッと煮
①鍋にAを煮立て、小松菜の茎の部分と人参を入れてひと煮立ちさせ、小松菜の葉を加えてサッと煮、器に盛る。
① 湯豆腐
①鍋にだし昆布と水を入れ、しばらくおいてから加熱し、沸騰したら豆腐を入れ、加熱する。
②火が通ったら火を止め、豆腐の湯をきって器に盛り、あればかつお節のをせ、葱を盛って醤油をかけて頂く。

1/25 金 うどん入りすき焼き  
佃煮



エネルギー  
701kcal  
たんぱく質  
20.2g  
脂質  
35.5g



※一つの鍋で肉・野菜・豆腐・うどんが摂れる「うどん入りすき焼き」。食品数は割りとは少なめなので昼ご飯には主菜・副菜・汁物が揃った定食がオススメです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① うどん入りすき焼き				
牛バラ肉	一口大	140g	210g	280g
	油	少々	少々	少々
	A 砂糖	大3	大4と1/2	大6
	醤油、みりん 各	大3と1/2	大5と1/4	大7
白菜	3~5cmの削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
糸こんにゃく	茹でて適当な幅に切る	1/2P	2/3P	1P
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	型に抜くか輪切り	40g	60g	80g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
うどん玉	食べやすくほぐす	1玉	1と1/2玉	2玉
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
② 佃煮				
佃煮		30g	45g	60g

作り方
① うどん入りすき焼き
①鍋に油を熱して牛肉を入れて炒め、火が通ったらAを入れ、更に加熱する。
②①に白菜、糸こんにゃく、玉葱、人参、だし汁を加えて煮込む。
③火が通ったらうどん、豆腐を加え、味がなじんだら器に取り分けて頂く。

1/26 土 オム丼  
野菜のスープ煮



エネルギー  
844kcal  
たんぱく質  
24.5g  
脂質  
30.6g



※ご飯は温かいご飯を使い、ケチャップをあらかじめ均一に混ぜておきましょう。ご飯がフライパンに焦げ付かず、ケチャップと具材が均一に混ざり、きれいな仕上がりのケチャップご飯に！ご飯の粘りが出ないように切るように混ぜましょう。

ケチャップ、バター、ブラックペッパー

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② オム丼				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	}みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参		20g	30g	40g
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
卵	溶きほぐす	3こ	4と1/2こ	6こ
ハヤシフレーク		30g	45g	60g
	水	1/2C	3/4C	1C
	ケチャップ	大2	大3	大4
	バター	大1	大1と1/2	大2
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜のスープ煮				
鶏ムネ肉	一口大	40g	60g	80g
あびきウインナー	斜めにスライス	1本	1と1/2本	2本
じゃが芋	大きめの乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参	乱切り	20g	30g	40g
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方
② オム丼
①ボウルにご飯とケチャップを入れ、ケチャップが均一になるように混ぜておく。
②フライパンに油を熱し、ベーコンと玉葱、人参を入れて炒める。玉葱がしんなりしたら①を加えて切り混ぜし、丼に盛る。
③フライパンに油を熱し、1人分の卵を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状態になったら②のご飯の上にのせる。
④③のフライパンにハヤシフレーク、水、ケチャップを加えて煮詰め、とろみがついたら火を止め、バターを加える。
⑤③に④をかけてパセリを散らす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
① 野菜のスープ煮
①鍋に油を熱し、鶏肉、ウインナーを入れて炒める。鶏肉の色が変わったらじゃが芋、玉葱、人参を加えて更に炒める。
②①に水と固形スープを加えて煮込み、じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味する。
③器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振り、パセリを散らす。

1/27 日 赤魚と野菜の甘辛炒め  
胡瓜とわかめのサラダ・味噌汁



エネルギー  
415kcal  
たんぱく質  
15.2g  
脂質  
24.5g



※わかめのヌメリ成分にフコダインがありますが、もうひとつ、アルギン酸も同じヌメリのものとの食物繊維。血中のコレステロール値を下げる働きをします。

マヨネーズ、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
② 赤魚と野菜の甘辛炒め				
赤魚角切り<白身魚>	酒を振り塩コショウをする	120g	180g	240g
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	ゴマ油	大1	大1と1/2	大2
山芋	輪切り	約100g	約150g	約200g
人参	乱切りにし下茹でする	40g	60g	80g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	A 醤油、砂糖、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酢	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/3	大1/2	大2/3
① 胡瓜とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
白胡麻		2g	3g	3g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 赤魚と野菜の甘辛炒め
①鍋に油を中温(170度)に熱し、片栗粉をまぶした赤魚を入れて揚げる。
②鍋にゴマ油を入れ、ニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら山芋、人参、ピーマンを加え、強火で更に炒める。
③②に①とAを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、サッと炒めて器に盛る。
ポイント ニンニクは弱火で炒めてしっかり香りを出しましょう！調味料はあらかじめ合わせておきましょう！
① 胡瓜とわかめのサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①と水気をきったわかめを混ぜ、白胡麻とマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。



# 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。

1月21日(月) ~ 1月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/407Kcal ■蛋白質/25.5g ■脂質/16.1g

### 豚肉とキャベツのあんかけ風

#### 豚肉とキャベツのあんかけ風

- キャベツはせん切りにし、水にさらしてパリッとさせ、水けをきる。
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- にんじん、ザーサイは細切りにする。
- 中華なべに油を熱して②をいため、さらに③を加え、いため合わせる。
- ④に①を入れて煮立て、水溶きかたくり粉を入れとろみをつけ、仕上げにごま油を落とす。
- 皿に①を盛り、⑤をかける。

#### かにかまチヂミ

- かにかまぼこは細く裂き、苺ねぎはザク切りにする。
- 卵(量は加減して下さい)と①を混ぜ合わせて生地を作る。
- フライパンにごま油を熱し、②を半分流し入れ、①を均等に並べ、更に残りの②をかけて両面焼く。火が通ったら③をつけていただく。

お買い得 MEMO  
 ●中華スープの素 ●酒 ●かたくり粉  
 ●小麦粉 ●酢 ●ごま油  
 15分 TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>豚肉とキャベツのあんかけ風</b>			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
味付けザーサイ	30g	45g	60g
スープ	1C	1 1/2C	2C
A 酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
かたくり粉	適量	適量	適量
ごま油	少々	少々	少々
<b>かにかまチヂミ</b>			
かにかまぼこ	2本	3本	4本
苺ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	1個	1個	1個
B 小麦粉	1/2C	3/4C	1C
水	1/3C	1/2C	2/3C
C 酢、しょうゆ(各)	適量	適量	適量
ごま油	少々	少々	少々

■味付けザーサイ…小麦使用 かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

## (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。
- 玉ねぎはクシ形切り、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④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
<b>牛肉のオイスターソース炒め</b>			
牛もも肉(スライス)	160g	240g	320g
玉ねぎ	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3/4	大1	大1 1/2
<b>シルバーサラダ</b>			
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…小麦使用