

# 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

## 1/28 鶏肉のプルコギ



蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め

エネルギー  
500kcal  
たんぱく質  
29.2g  
脂質  
31.0g

40分

「プルコギの調味液」は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使えて便利! 調味料の配合を変えて自分好みの黄金比率を試してみたい?

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
鶏肉のプルコギ				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜	半片	半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
A	醤油	大1	大1と1/2	大2
	酒、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
		適宜	適宜	適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

**鶏肉のプルコギ**  
①ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。  
②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。  
③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。

**蒸しシューマイ**  
①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げても良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

**わかめとしらすのゴマ油炒め**  
①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきって加え、更に炒め合わせる。  
②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

## 1/29 かに玉風



茄子とピーマンのヒリ辛炒め・ギョーザ・中華スープ

エネルギー  
417kcal  
たんぱく質  
17.4g  
脂質  
19.4g

30分

かに玉風はしっかり熱したフライパンで一気に焼き上げましょう。卵は予熱でも火が通りやすいので好みの固さより少し早目にお皿に取り出すと食べる時、丁度よい仕上がりになります。

ゴマ油、片栗粉、ペーパータオル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
かに玉風				
卵	半分に切りほぐす	4こ	6こ	8こ
かにかまぼこ	塩、ゴマ油 各	1本	1と1/2本	2本
ペーパータオル		適宜	適宜	適宜
鶏がらスープの素<顆粒>		小2/3	小1	小1と1/3
オイスターソース		1P	1と1/2P	2P
A	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	酒、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	みりん、酢 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
片栗粉(少量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2	
斜め切り	1/2本	2/3本	1本	
① 茄子とピーマンのヒリ辛炒め				
茄子	乱切り	1本	1と1/2本	2本
ピーマン	油	1こ	1と1/2こ	2こ
	適宜	適宜	適宜	
	包丁の腹で潰す	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
生姜	種を取り除く	1/2本	2/3本	1本
赤唐辛子	A	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(少量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② ギョーザ				
ギョーザ	油	4こ	6こ	8こ
		少々	少々	少々
④ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

**かに玉風**  
①ボウルに卵、かにかまぼこと塩を入れて混ぜ合わせる。  
②熱したフライパンにゴマ油をひき、①を流し入れて菜箸でクルクルとかき混ぜ、半熟状態になったら火を止めて器に盛る。  
③②のフライパンをペーパータオル等で拭き、Aと水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱する。  
④②に③をかけて葱を散らす。

**茄子とピーマンのヒリ辛炒め**  
①鍋に多めの油を熱し、茄子とピーマンを揚げ焼きして一旦取り出す。  
②①の鍋にニンニクと生姜(好みで加減する)、赤唐辛子を加えて香りが立つまで炒め、Aを加えて煮立ったら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

**ギョーザ**  
①フライパンに油を熱してギョーザを焼き、「茄子とピーマンのヒリ辛炒め」の器に盛る。

## 1/30 牛肉とニンニクの芽の焼肉



胡瓜の胡麻酢和え・中華スープ

エネルギー  
343kcal  
たんぱく質  
27.4g  
脂質  
14.6g

30分

牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。  
**05 牛肉とニンニクの芽の焼肉**  
1パック(110g) **298円**

胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、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
牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け	油	220g	330g	440g
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 胡瓜の胡麻酢和え				
胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
竹輪	縦半分に斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	酢	大1	大1と1/2	大2
	A	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	醤油	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	2g	3g
② 中華スープ				
春雨<20g>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P	2/3P	1P
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	A	小1/2	小2/3	小1
	醤油	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**牛肉とニンニクの芽の焼肉**  
①牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

**胡瓜の胡麻酢和え**  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ボウル等にA、①、水気をきった人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。

**中華スープ**  
①春雨は水気をきっておく。  
②鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯が無くなったらかめを加え、Aで調味する。  
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

## 1/31 木 一口カツ

ヘルシーサラダ・こんにゃくのオランダ煮



エネルギー 587kcal  
たんぱく質 29.6g  
脂質 32.1g

40分

プラス 一口カツの「豚肩ロースとんかつ用」を追加できます。

02 豚肩ロースとんかつ用 1枚 **230円**

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く 塩コショウ	2枚 少々	3枚 少々	4枚 少々
卵	溶きほぐす 小麦粉、パン粉、油 各	1/2こ 適宜	2/3こ 適宜	1こ 適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす とんかつソース	1/8玉 適宜	1/7玉 適宜	1/6玉 適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ノンオイルドレッシング(和風)		2P	3P	4P
③ こんにゃくのオランダ煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗い 塩、油 各	1/2枚 少々	2/3枚 少々	1枚 少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油、みりん 各	大2	大3	大4
	酒、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3
	七味	少々	少々	少々

### 作り方

① 一口カツ  
①豚肉は好みの大きさに切り、塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。  
②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添えてとんかつソースをかけて頂く。

② ヘルシーサラダ  
①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。  
②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。

③ こんにゃくのオランダ煮  
①こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。  
②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

## 2/1 金 沖ぶりの照り焼き

豚バラとキャベツの酒蒸し



エネルギー 325kcal  
たんぱく質 19.4g  
脂質 21.0g

30分

沖ぶりの照り焼きの照りを更に出すには、みりと醤油を1対1で合わせ、表面にハケで塗りながら焼くときれいな照りができます。

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 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬け		2切	3切	4切
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
① 豚バラとキャベツの酒蒸し				
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
太もやし		1/2P	2/3P	1P
人参	短冊切り	20g	30g	40g
中華スープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

### 作り方

② 沖ぶりの照り焼き  
①沖ぶりのみりん漬けは焼き網又はグリル等で焼く。  
②皿に①を盛り、水気をきった大根を添える。

① 豚バラとキャベツの酒蒸し  
①鍋にキャベツ、もやし、人参を入れ、豚肉を上に乗せてAを振りかける。蓋をして沸騰したら弱火にして10分程度蒸し煮にして器に盛り、ブラックペッパーを散らす。

## 2/2 土 おでん



エネルギー 487kcal  
たんぱく質 32.0g  
脂質 20.1g

60分

『おでん』はたんぱく質(卵・厚揚げ・練り物)、炭水化物(じゃが芋)、ビタミン・ミネラル(大根)、食物繊維(こんにゃく)などバランスよく多品種の食材が摂れる優れたもの!

練り辛子(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① おでん				
大根	3~4cm厚さの輪切りにし面取りをする	1/7本	1/6本	1/5本
こんにゃく	塩もみし水洗い後三角形に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩	少々	少々	少々
厚揚げ	熱湯にサッとくぐらせ食べやすい大きさに切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	皮をむく	約200g	約300g	約400g
卵	茹でて殻をむく	2こ	3こ	4こ
竹輪	食べやすい大きさに切る	2本	3本	4本
さつま揚げ	熱湯にサッとくぐらせ食べやすい大きさに切る	2枚	3枚	4枚
ミニロールキャベツ		2こ	3こ	4こ
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	酒、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/2	小2/3	小1
	練り辛子	少々	少々	少々

### 作り方

① おでん  
①大根は片面に十文字の切り目を厚みの半分位まで入れ、下茹でする。  
②こんにゃくは熱湯で3~5分間茹でてアク抜きをする。  
③大きな鍋にAを合わせ、①②と他の材料を入れて火にかけ、煮立ったらとろ火にして約1時間程煮込む。  
④器に③を盛り、お好みで練り辛子をつけて頂く。

## 2/3 日 ハヤシライス

ポテトサラダ・漬物



エネルギー 922kcal  
たんぱく質 28.9g  
脂質 35.3g

30分

1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか?実際に350g食べるのは大変!生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

ケチャップ、バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ハヤシライス				
豚切り落とし肉	一口大	150g	230g	300g
玉葱	2mm程度にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	水	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C
ハヤシルウ		40g	60g	80g
ケチャップ		大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
② ポテトサラダ				
ロースハム	1cm幅に切る	2枚	3枚	4枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約150g	約230g	約300g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
卵	茹でて殻を剥きザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩、塩コショウ 各	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
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

### 作り方

① ハヤシライス  
①鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。  
②①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。  
③弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。  
④器にご飯を盛り、③をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② ポテトサラダ  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ロースハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。  
③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、②を盛り付ける。

# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとと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28日(月) ~ 2月3日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/580Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/39.4g

### 鶏肉のバーベキューソテー

お買い得 MEMO  
 ●こしょう ●酒  
 ●ケチャップ  
 ●ウスターソース  
 ●マヨネーズ

35分

作り方

#### ■鶏肉のバーベキューソテー

- ①鶏肉は厚さを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、(A)、すりおろしたにんにくをもみ込むようにして下味をつける。
- ②かぼちゃは薄切りにし、ピーマンは4つ割りにする。
- ③フライパンに油を熱して②を焼いて取り出す。
- ④③のフライパンに油を足して①を焼き、火が通ったら②をからめて③と共に皿に盛る。

#### ■せん切りサラダ

- ①キャベツ、きゅうりはせん切りにしハムは細切りにする。
- ②①をマヨネーズであえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のバーベキューソテー</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ピーマン	1個	2個	2個
かぼちゃ	80g	120g	160g
にんにく	少々	少々	少々
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
A 酒	大1/2	大3/4	大1
ケチャップ	大1 1/2	大2強	大3
B 1 ウスターソース、酒(各)	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1/2	小3/4	小1
<b>●せん切りサラダ</b>			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ハム	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1本	1本	1本
マヨネーズ	適量	適量	適量

■ハム…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/477Kcal ■蛋白質/21.0g ■脂質/28.3g

### ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

お買い得 MEMO  
 ●ケチャップ  
 ●ソース  
 ●マヨネーズ  
 ●牛乳 ●バター  
 ●ドレッシング

40分

作り方

#### ■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

- ①ハンバーグの種は一口大にまとめてフライパンで焼き、Aを加えて煮からめる。
- ②食べやすく切ったアスパラガス、にんじん(サラダに一部使用)はゆでる。
- ③なべでBをあたたため、マッシュポテトを加えて練り合わせる。
- ④耐熱容器に①～③を入れ、マヨネーズをかけてオーブントースターでマヨネーズに焼き目がつくまで焼く。

#### ■チーズサラダ

- ①スティックチーズ、にんじん(マヨネーズ焼きの一部使用)は細切りにする。
- ②サラダ用菜は食べやすく切り、①と共に盛り合わせてドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き</b>			
ハンバーグの種♥	200g	300g	400g
グリーンアスパラガス♥	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
マッシュポテト♥	40g	60g	80g
A 1 ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
水	2/3C	1C	1 1/3C
B 牛乳	1/3C	1/2C	2/3C
バター	小2/3	小1	小1 1/3
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量
<b>●チーズサラダ</b>			
スティックチーズ	2本	3本	4本
にんじん(マヨネーズ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■ハンバーグの種…小麦、乳、卵使用  
 スティックチーズ…乳使用