

# 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。

まずはお電話にお電話下さい!!

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  
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

## 2/4 さけの塩焼き

揚げ出し豆腐・胡瓜の酢物



エネルギー  
347kcal  
たんぱく質  
21.8g  
脂質  
19.6g



カンタンアレンジレシピ

〜揚げ出し豆腐を山椒塩で!〜

ちょっと山椒風味を生かして、刺激的に食べてみましょう…

☆作り方(2人前)

器に粉山椒(小1/2)、七味(2~3振り)、粗塩又は味塩(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつけながら食べる。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さけの塩焼き				
銀さけ	塩を振る	2切 少々	3切 少々	4切 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる	小1丁 適宜	2/3丁 適宜	1丁 適宜
	片栗粉、油 各	1/2C	3/4C	1C
	A { だし汁	大1	大1と1/2	大2
	みりん、醤油 各	1/2本	2/3本	1本
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

作り方
③ さけの塩焼き
①さけは焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①を盛り、大根を添える。
② 揚げ出し豆腐
①豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。
②Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。
③器に①を盛り、②をかけて葱のをせる。
① 胡瓜の酢物
①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
③Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。

## 2/5 豚肉の味噌焼き

がんもと大根の煮物・お吸い物



エネルギー  
439kcal  
たんぱく質  
26.0g  
脂質  
28.0g



※ 豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、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	1/2枚	2/3枚	1枚
① がんもと大根の煮物				
がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちちょう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A { みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方
② 豚肉の味噌焼き
①フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
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を盛って①を添える。
① がんもと大根の煮物
①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。
②器に①を盛る。

## 2/6 チキン南蛮

ふろふき大根・すまし汁



エネルギー  
608kcal  
たんぱく質  
31.6g  
脂質  
32.4g



チキン南蛮の「鶏モモ肉」を追加できます。  
**04 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

片栗粉、油、マヨネーズ、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキン南蛮				
鶏モモ肉	人数分に切り厚い部分を開く	240g	360g	480g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { 砂糖	大3	大4と1/2	大6
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	酢	大4	大6	大8
卵	茹で玉子にしみじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
人参	みじん切り	20g	30g	40g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	B { 砂糖、酢 各	小1/2	小1弱	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜めスライス	小1/2本	小2/3本	小1本
① ふろふき大根				
大根	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
	砂糖、酒、みりん、水 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻<2g>		1/2P	2/3P	1P
すまし汁				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方
② チキン南蛮
①鍋にAを入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止めて酢を加える。
②別鍋に油を中温(170度)に熱し、鶏肉に塩コショウと片栗粉をまぶして入れ、きつね色になるまで揚げ、熱いうちに①に漬ける。
③ポウルに玉子、玉葱、人参を入れ、マヨネーズとBで和える。(酢と砂糖を入れると味がしっかりしますが入れなくてもOK!)
④皿に水気をきったキャベツと胡瓜を敷き、食べやすく切った②を盛り、③をかける。
① ふろふき大根
①鍋にだし汁と大根を入れて軟らかくなるまで煮る。
②別鍋にAを入れて練り合わせ、火にかけて焦げないように弱火で煮詰める。
③器に①を盛り、②をかけて白胡麻を振る。



### 2/7 木 さばの煮付け

ほうれん草のソテー・味噌汁



エネルギー 417kcal  
たんぱく質 18.6g  
脂質 27.3g

30分

プラス +1 さばの煮付けの「生さば」を追加できます。

04 生さば切身 1切 **165円**

バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
生さば	薄くスライス	2切 少々	3切 少々	4切 少々
生姜	A 〔みりん、砂糖、酒 各〕	大1	大1と1/2	大2
	〔醤油、水〕	大1と1/2	大2と1/4	大3
		1/2C	3/4C	1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン	バター	30g 少々	45g 少々	60g 少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**② さばの煮付け**

- ①鍋にAを煮立てて生姜(好みに加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落とし蓋をして中火で10分程煮る。
- ②時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

**① ほうれん草のソテー**

- ①フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

### 2/8 金 牛玉丼

コロッケ・白菜の胡麻醤油かけ



エネルギー 912kcal  
たんぱく質 24.2g  
脂質 35.3g

30分

※「胡麻」は体にも美容にも良い料理の名脇役！肝機能の向上作用や二日酔い防止に効果があるのでアルコールを多飲するときにはもってこいの食材です。

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼				
牛バラスライス肉	薄切り	100g 小1こ 少々	150g 2/3こ 少々	200g 1こ 少々
玉葱	A 〔だし汁、砂糖、みりん、醤油、酒 各〕	1/2C 大1	3/4C 大1と1/2	1C 大2
		大1/2	大2/3	大1
		大1と1/2	大2と1/4	大3
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株 少々	1/7株 少々	1/6株 少々
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
	A 〔だし汁、醤油、砂糖〕	大1/3 大1	大1/2 大1と1/2	大2/3 大2
		大1/3 大1/2	大1/2 大2/3	大2/3 大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

**③ 牛玉丼**

- ①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。Aを入れて煮詰め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
- ②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

**② コロッケ**

- ①コロッケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

**① 白菜の胡麻醤油かけ**

- ①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
- ②白胡麻とAを混ぜ合わせる。
- ③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

### 2/9 土 豚肉のオイスターソース炒め

ブロッコリーの胡麻和え



エネルギー 341kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 18.4g

30分

プラス +1 豚肉のオイスターソース炒めの「豚肉」を追加できます。

03 豚肉ロース角切り肉 1パック(100g) **200円**

先に「豚肉」を漬け込んでおく(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオイスターソース炒め				
豚肉ロース角切り肉		150g	220g	300g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A 〔醤油、酒 各〕	小1	小1と1/2	小2
		小1	小1と1/2	小2
		2P	3P	4P
鶏がらスープ(顆粒)				
オイスターソース	水	1/4C 大1/2	1/3C 大2/3	1/2C 大1
	B 〔砂糖、醤油、酒 各〕	大1/2	大2/3	大1
ニンニク	薄切り	少々	少々	少々
人参	半月切り	40g	60g	80g
筍	薄切り	100g	150g	200g
生椎茸	軸を落とし1/4に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	油、片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
① ブロッコリーの胡麻和え				
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/2株 少々	2/3株 少々	1株 少々
すり胡麻	A 〔だし汁、醤油、砂糖 各〕	5.5g 大1	5.5g 大1と1/2	11g 大2
		大1/2	大2/3	大1

**② 豚肉のオイスターソース炒め**

- ①Aと生姜の搾り汁(好みに加減する)を合わせ豚肉を漬け込む(10分程度)。
- ②ポウルに水、B、鶏がらスープ、オイスターソースを合わせておく。
- ③鍋に油を熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④フライパンに油を熱し、ニンニクを焦がさないように炒め、人参、筍、椎茸、ピーマン、玉葱、③を加えて炒め、②を加えてとろみが出るまで煮、器に盛る。

**① ブロッコリーの胡麻和え**

- ①Aとすり胡麻を合わせ、ブロッコリーと和えて器に盛る。

### 2/10 日 クリームシチュー

マカロニサラダ・漬物



エネルギー 670kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 37.9g

40分

※牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材！加熱しても栄養素には変化がない優れたものでシチューにはもってこい！パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

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 クリームシチュー				
鶏モモ肉	一口大	140g	210g	280g
	バター	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
じゃが芋	4つ割り	約200g	約300g	約400g
人参	一口大	40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2C	3C	4C
クリームシチューの素		50g	75g	100g
牛乳		1/2P	2/3P	1P
パセリ	塩コショウ	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
② マカロニサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅のスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切り	小1/2本 少々	小2/3本 少々	小1本 少々
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でて放射線状に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
マカロニ	熱湯で10分位茹でザルに上げる	40g	60g	80g
	マヨネーズ	大2と1/2	大3と3/4	大5
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 漬物				
柴漬け		40g	60g	80g

**① クリームシチュー**

- ①鶏肉は塩コショウを振る。
- ②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
- ③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
- ④野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、牛乳(お好みに加減する)、塩コショウを加えて味を調え、器に注ぎ、パセリを散らす。

**② マカロニサラダ**

- ①胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。



# 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。

2月4日(月) ~ 2月11日(月)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/449Kcal ■蛋白質/23.5g ■脂質/27.0g

### 鶏肉の和風いため



#### ■鶏肉の和風いため

- ①鶏肉は一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②にんじん(とろみ煮に一部使用)は短冊切りにする。
- ③さやいんげんはブツ切りにする。
- ④油を熱したフライパンで①を焼き、②、③をいため合わせてBを加えてからめる。

#### ■大根と青菜のとろみ煮

- ①大根、にんじんは乱切りにする。
- ②かにかまぼこはほぐす。
- ③なべに①、②を入れ、蓋をして中火で煮る。
- ④③の野菜に火が通ったら②、ゆでてザク切りにした青菜を加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

お買い物 MEMO  
●酒  
●みりん  
●かたくり粉

35分  
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉の和風いため</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(香)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ、砂糖(香)	大2/3	大1	大1 1/3
酒、みりん(香)	大2/3	大1	大1 1/3
<b>●大根と青菜のとろみ煮</b>			
かにかまぼこ	1本	2本	2本
大根	200g	300g	400g
にんじん(和風いため一部使用)	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
だし汁	2C	3C	4C
塩	小1/2	小3/4	小1
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
かたくり粉	適量	適量	適量
■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用			

## (F2)メニュー



■熱量/425Kcal ■蛋白質/25.1g ■脂質/30.3g

### ポークソテー・ジンジャーソース



#### ■ポークソテー・ジンジャーソース

- ①豚肉はAをふる。
- ②しょうがは半分を針しょうがにし、残りはしょうが汁にする。
- ③フライパンに油を熱し、②の針しょうがをカリカリになるまで弱火でいため取り出す。
- ④③のフライパンをきれいにしてバターを熱し、①を焼いてしょうが汁をふりかけ酒少々を加えて煮からめる。
- ⑤④を皿に盛り、③、サラダ用菜を添える。

#### ■ごまマヨネーズ

- ①ハム、ごぼうは細切りにし、ごぼうは水に放してゆでる。
- ②さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ③①、②はごま、Bであえる。

お買い物 MEMO  
●ごしょう  
●バター  
●マヨネーズ  
●酒

35分  
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●ポークソテー・ジンジャーソース</b>			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
しょうが	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
A しょうゆ、酒(香)	少々	少々	少々
バター、酒(香)	少々	少々	少々
<b>●ごまマヨネーズ</b>			
ごぼう	80g	120g	160g
ハム	2枚	3枚	4枚
さやいんげん	少々	少々	少々
白ごま	少々	少々	少々
マヨネーズ	大2	大3	大4
B ごま、ごしょう(香)	少々	少々	少々
■ハム…小麦、乳、卵使用			