

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

2/25 鶏肉の胡麻唐揚げ

冷やっこ・ひじきの炒め煮



エネルギー
523kcal
たんぱく質
33.6g
脂質
28.7g

調理時間
約40分

カンタンアレンジレシピ

~辛いもの大好きな方! 唐揚げにスイートチリソースを! ~
タイの調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズ
をプラス。つけながら食べてみましょう。

☆作り方(2人前)

スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。

※配合はあくまで目安です。お好みで調整してください。

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	A { 酒、水 各 少々 塩コショウ 少々 すりおろす 少々 砂糖 少々 醤油 少々 塩 少々	大1 少々 大1/3 大1/2 少々 4g	大1と1/2 少々 大1/2 大2/3 少々 6g	大2 少々 大2/3 大1 少々 8g
白胡麻	片栗粉、油 各 適宜	適宜	適宜	適宜
ペーパータオル	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
② 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
ドレッシング		少々	少々	少々
③ ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
人参	拍子木切り	20g	30g	40g
油揚げ	だし汁 1C 油抜きし短冊切り	1C 1/2枚	1と1/2C 2/3枚	2C 1枚
いんげん	A { 砂糖、みりん 各 少々 醤油 少々 だし汁 少々	大1と1/2 大2 大2	大2と1/4 大3 大3	大3 大4 大4

鶏肉の胡麻唐揚げ

- 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
- 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
- 器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がぱさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。
ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

冷やっこ

- 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合わせる。
- ①を器に盛る。

2/26 豚の生姜じょうゆ

ポテトサラダ・味噌汁



エネルギー
467kcal
たんぱく質
29.4g
脂質
26.8g

調理時間
約30分

プラス +1 豚の生姜じょうゆの「豚モモ肉」を追加できます。
03 豚モモ肉 1パック(100g) **190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 豚の生姜じょうゆ				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
生姜	塩コショウ、油 各 少々 すりおろす 少々	少々 少々	少々 少々	少々 少々
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちょう切りにし茹でる	20g	30g	40g
味噌汁	マヨネーズ 適宜 塩コショウ 少々	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
葱	だし汁 2C 味噌 大1と1/3 小口切り 1/2本	2C 大1と1/3 1/2本	3C 大2 2/3本	4C 大2と2/3 1本

豚の生姜じょうゆ

- 豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
- ①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
- Aと生姜(好みに加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。
- 皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

ポテトサラダ

- 胡瓜は細切りにする。
- じゃが芋は好みに潰す。
- ①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

味噌汁

- 鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

2/27 赤魚の変わり天丼

胡瓜の和風サラダ・漬物



エネルギー
752kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
25.0g

調理時間
約40分

プラス +1 赤魚の変わり天丼の「赤魚角切り」を追加できます。
04 赤魚角切り 1パック(100g) **228円**

最初に「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

天ぷら粉、油、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 赤魚の変わり天丼				
赤魚角切り	鍋に湯を沸かし卵を入れ6分程茹でる	180g	270g	360g
★卵		2こ	3こ	4こ
ピーマン	食べやすい大きさに切る	1こ	1と1/2こ	2こ
★卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
ご飯	冷水、天ぷら粉、油 各 適宜 だし汁 1/3C みりん、醤油 各 大1/2 砂糖 大1/3	適宜 1/3C 大1/2 大1/3	適宜 1/2C 大2/3 大1/2	適宜 2/3C 大1 大2/3
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	スライスし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
竹輪	スライス	1本	1と1/2本	2本
すり胡麻<3.6g>	マヨネーズ 大2 塩コショウ 少々	1/2P 大2 少々	2/3P 大3 少々	1P 大4 少々
③ 漬物				
つぼ漬け		40g	60g	80g

赤魚の変わり天丼

- Aを鍋に入れて加熱し、煮詰めておく。
- 茹でた玉子を冷水にとり、殻をむく。
- 溶き卵+冷水と天ぷら粉が同量になるような衣を作る。
- 鍋に油を熱し、半熟玉子、ピーマン、赤魚の順に③をつけて揚げ、油をきる。
- 丼にご飯を盛って④を形よく盛り、①のつゆをまんべなくかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

衣をつけるときは、先に食材に小麦粉をまぶしてから衣をつけると衣がしっかり付き、油はねしにくくなります。

胡瓜の和風サラダ

- 胡瓜はサッと水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ボウルに竹輪、すり胡麻と①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。

2/28 木 牛肉のロールカツ
南瓜の煮物・味噌汁



エネルギー
532kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
23.3g



プラス
+1 牛肉のロールカツの「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、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
棒チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油	適宜	適宜	適宜
	A { ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 牛肉のロールカツ
①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。
②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。
③鍋に油を170度に熱し、②をこんがり揚げ揚げる。
④皿に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

① 南瓜の煮物
①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

3/1 金 さばの塩焼き
キムチと豆腐の炒め物・胡瓜の酢物



エネルギー
442kcal
たんぱく質
26.2g
脂質
30.7g



プラス
+1 さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。

01 生さば切身 1切 **165円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② キムチと豆腐の炒め物				
豚モモ肉	一口大	50g	75g	100g
葱	ザク切り	1/2本	2/3本	1本
生姜	せん切り	少々	少々	少々
豆腐	水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
キムチ	ザク切り	30g	45g	60g
	油	少々	少々	少々
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	酒	大1/2	大2/3	大1
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	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	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

作り方

③ さばの塩焼き
①鯖は焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①のをのせ、大根を添える。

② キムチと豆腐の炒め物
①フライパンに油を熱し、葱、生姜(好みで加減する)を炒め、豚肉を加えて更に炒める。
②豆腐は色紙切り又は崩してキムチと共に①に加えて炒め、Aで調味し、器に盛る。

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、①②と和えて器に盛る。

3/2 土 ポークシチュー
野菜サラダ



エネルギー
596kcal
たんぱく質
24.3g
脂質
30.9g



※ 今回はシチューに「豚肉」を使用しました。ビタミンB1が豊富に含まれており、疲れ知らず。煮込んで簡単♪

バター、ドレッシング(お好み)、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	160g	240g	320g
玉葱	塩コショウ、バター 各	少々	少々	少々
じゃが芋	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
人参	一口大	約200g	約300g	約400g
	バター	40g	60g	80g
	水	大1	大1と1/2	大2
	A { ケチャップ	2と1/2C	3と3/4C	5C
	ウスターソース	60g	90g	120g
	大1	大1と1/2	大2	
	大2	大3	大4	
グリーンピース		10g	15g	20g
② 野菜サラダ				
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	スライスし半分に切る	小1/2本	小2/3本	小1本
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でてスライスする	1こ	1と1/2こ	2こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

作り方

① ポークシチュー
①豚肉に塩コショウを振る。
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、人参を入れて炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し入れ、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とAを加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを加えて味をなじませ、器に盛る。

② 野菜サラダ
①器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、コーンを散らし、玉子を置いてお好みのドレッシング等で頂く。

3/3 日 チキンソテー
じゃが芋のほっくり煮・味噌汁



エネルギー
496kcal
たんぱく質
25.5g
脂質
24.1g



プラス
+1 チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加できます。

04 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好み)、オリーブオイル

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
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	ブラックペッパー	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		20g	30g	40g
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
① じゃが芋のほっくり煮				
じゃが芋	大き目の乱切りにし水にさらす	約180g	約270g	約360g
玉葱	くし形切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
人参	乱切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	酒	大2	大3	大4
	A { 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② チキンソテー
①鶏肉に小麦粉をまぶし、オリーブオイル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フライパンにオリーブオイルを熱し、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を盛る。

① じゃが芋のほっくり煮
①鍋に油を熱し、水気をきったじゃが芋と玉葱、人参を入れて炒め、だし汁と酒を加えて煮る。
②じゃが芋に火が通ったらAとグリーンピースを入れて火を強め、煮汁を蒸発させながら時々混ぜ、煮含めて器に盛る。

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ください。

2月25日(月) ~ 3月3日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/314Kcal ■蛋白質/17.3g ■脂質/16.9g

牛肉のオイスターソースいため

作り方

■牛肉のオイスターソースいため

- しょうがは一部をみじん切り、残りをしょうが汁にする。
- 牛肉はAとしょうが汁をもみ込むようにして下味をつける。
- 干しいたけはぬるま湯につけて戻し、薄切りにする。
- たけのこは薄切りにする。
- フライパンに油を熱し、しょうがのみじん切り、②をいため、③、④をいため合わせてB、オイスターソースで調味する。
- 小口に切った青ねぎをからめ、ゆでてザク切りにした青梗菜を添える。

■ビーフンスープ

- ビーフンは熱湯でゆで、2~3か所包丁を入れる。
- わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ①にかたくり粉をまぶして①、②を入れて煮、③で調味する。

所要時間
40分

お買い得
MEMO

- 酒 ●こしょう
- かたくり粉
- 中華スープの素

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
牛肉のオイスターソースいため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
たけのこ	適宜	適宜	適宜
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
青梗菜(チンゲンサイ)	適宜	適宜	適宜
しょうが	少々	少々	少々
オイスターソース	少々	少々	少々
A	酒 小1	小1 1/2	小2
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	小1	小1 1/2	小2
水	大1/2	大3/4	大1
B	酒 小1	小1 1/2	小2
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
水	大3/4	大1強	大1 1/2
ビーフンスープ			
わかめ	1P	2P	2P
かにかまぼこ	1本	2本	2本
ビーフン	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
③	酒 大1/2	大3/4	大1
しょうゆ、塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■オイスターソース・小麦使用 かにかまぼこ…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

作り方

■豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

- 豚肉は食べやすく切り、Aで下味をつける。
- にんじん(みそ煮に一部使用)はせん切りにする。
- ①にかたくり粉をまぶして多めの油でカリカリに焼く。
- ③でもやし、②を煮、野菜が柔らかくに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

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

お買い得
MEMO

- 酒 ●かたくり粉

35分

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)	180g	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
B	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
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
C	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