

# 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

### 3/25 月 ササミのパン粉焼き

胡瓜の酢物・かき玉汁



エネルギー  
221kcal  
たんぱく質  
29.0g  
脂質  
6.1g



プラス  
+1

ササミのパン粉焼きの「鶏ササミ」を追加できます。

02 鶏ササミ 1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大	180g	270g	360g
粉チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	10g	15g	20g
	パン粉	少々	少々	少々
	油	大2	大3	大4
		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
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振りしんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	葱	小口切り	1/2本	2/3本
		1本	1本	1本

### ササミのパン粉焼き

- ① ササミは塩コショウをする。
- ② パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ③ 皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

### 胡瓜の酢物

- ① Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。

### かき玉汁

- ① 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
- ② 器に①を注ぎ、葱を散らす。

### 3/26 火 沖ぶりの照り焼き

豆腐のステーキ・かやくご飯



エネルギー  
925kcal  
たんぱく質  
32.8g  
脂質  
18.4g



プラス  
+1

沖ぶりの照り焼きの「沖ぶりのみりん漬け」を追加できます。

01 沖ぶりのみりん漬け 1切 **185円**

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬け		2切	3切	4切
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
② 豆腐のステーキ				
豆腐	重石等で水気をきり等分に切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 酒、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1と1/3	大2	大2と2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① かやくご飯				
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
ごぼう	さがきにし水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
人参	細切り	40g	60g	80g
	洗ってザルに上げる	2合	3合	4合
	A { 酒、醤油、みりん 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	だし汁	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C

### 沖ぶりの照り焼き

- ① 沖ぶりのみりん漬けは焼き網等で焼く。
- 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を盛り付ける。

### 豆腐のステーキ

- ① 豆腐に小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱して①を入れ、両面にこんがり焼き色をつけて中までよく火を通し、ニンニクとAを加えて全体に味を絡ませる。
- ③ 器に②を盛り付け、かつお節、葱を散らす。

### かやくご飯

- ① 炊飯器に米、油揚げ、ごぼう、人参、Aを入れて炊き、炊き上がったら、ひと混ぜして器に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

### 3/27 水 牛肉とピーマンのせん切り炒め

ギョーザ・かき玉スープ



エネルギー  
632kcal  
たんぱく質  
19.5g  
脂質  
43.4g



プラス  
+1

牛肉とピーマンのせん切り炒めの「牛バラスライス肉」を追加できます。

01 牛バラスライス肉 1パック(100g) **190円**

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、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 牛肉とピーマンのせん切り炒め				
牛バラスライス肉	せん切りにしAで下味をつける	160g	240g	320g
	A { 醤油、酒 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
	ゴマ油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
筍	サツと湯通ししてせん切り	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	2こ	3こ	4こ
	B { 醤油、酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	味噌	大1/3	大1/2	大2/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② ギョーザ				
ギョーザ		6こ	9こ	12こ
	油	少々	少々	少々
	水	大2	大3	大4
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ かき玉スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1

### 牛肉とピーマンのせん切り炒め

- ① ボウル等にBを合わせておく。
- ② 牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりとしたらピーマンを加えてサツと炒める。
- ④ ③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。

### ギョーザ

- ① フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
- ② 皿に①のをせて、ぼん酢等で頂く。

### かき玉スープ

- ① 鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。
- ② 器に①を注ぐ。



## 3/28 麻婆茄子

### 木 塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー 355kcal  
たんぱく質 17.8g  
脂質 14.0g

調理時間 40分

茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g
茄子	縦に1/4に切り水にさらす	2本	3本	4本
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
豆板糖	油	適宜	適宜	適宜
★鶏がらスープ<顆粒>	※好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
	水	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	3/4C	1C強	1と1/2C
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g
		大1/2	大2/3	大1
③ 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	短冊切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	ゴマ油	少々	少々	少々
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり	醤油	小1/2	小2/3	小1
		1/2P	1/3P	1P
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

### ① 麻婆茄子

- Aは混ぜ合わせておく。
- 茄子は油で素揚げする。
- フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
- ③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

### ③ 塩焼きそば

- フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
- ①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

### ② わかめスープ

- 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味し、器に注ぐ。

## 3/29 あじフライ

### 金 厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー 397kcal  
たんぱく質 25.1g  
脂質 15.8g

調理時間 30分

あじフライの「あじフライ」を再加できます。

プラス +1 02 あじフライ 1枚 85円

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじフライ				
あじフライ		4枚	6枚	8枚
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	2/3枚	1枚	1と1/3枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

### ③ あじフライ

- あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

### ② 厚揚げの中華炒め

- 油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

### ① とろろ汁

- Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- 山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント “とろろ”をすりおろす時は、おろしがねでなく、“すり鉢”ですると、きめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

## 3/30 ボリューム豚汁

### 土 焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー 438kcal  
たんぱく質 22.6g  
脂質 16.7g

調理時間 20分

豚肉、芋、根野菜、葉野菜、麺…と色々な食材がたっぷり入ったメニューです。アツアツの「豚汁」に七味を効かせて(\*^o^\*)

七味(お好みで)、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 ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	いちちょう切り	少々	少々	少々
人参	いちちょう切り	40g	60g	80g
里芋	半分になる	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り5mm幅に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
③ 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

### ② ボリューム豚汁

- 鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。
- 碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

### ③ 焼き鳥

- 焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

### ① はりはりサラダ

- 器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

## 3/31 鶏肉の衣揚げ南蛮風

### 日 ひじきの炒め煮・ポテトチヂミ



エネルギー 620kcal  
たんぱく質 27.6g  
脂質 32.4g

調理時間 40分

「鶏肉」は大きいまま揚げて後から切り分けられます。小さく切れば火の通りは早くなりますが、油に触れる表面積が広がるので油の吸収率も高くなります。最小限の油でおいしく頂きたいものですね。

油、小麦粉、片栗粉、コチュジャン、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉の衣揚げ南蛮風				
鶏モモ肉	半分に切り塩コショウを振る	200g	300g	400g
卵	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	小麦粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { 酢、醤油、砂糖 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
		2P	3P	4P
① ひじきの炒め煮				
ひじき	洗って水で戻す	10g	15g	20g
人参	千本	20g	30g	40g
こんにゃく	塩でもみ水洗いし細切り	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	醤油 各	少々	少々	少々
	薄切りにし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A { 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油	10g	15g	20g
	斜め切り			
② ポテトチヂミ				
じゃが芋	半分はすりおろし残りはせん切り	約180g	約270g	約360g
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	A { 片栗粉	大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/4	小1/3	小1/2
	油	少々	少々	少々
	B { 酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	コチュジャン、ゴマ油 各	小1	小1と1/2	小2

### ③ 鶏肉の衣揚げ南蛮風

- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- 鍋に油を170度に熱して鶏肉に小麦粉、卵の順に衣をつけて揚げる。8分程度かけて中までしっかり火を通す。
- 揚げたての②を①の甘酢にサッと絡め、食べやすい大きさに切って器に盛り、水気をきったキャベツを添え、タルタルソースをかける。

### ① ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱してひじき、こんにゃくと人参を炒めて油がなじんだら油揚げとだし汁を加える。
- 煮立ったらAを加えて味を煮合わせる。
- 煮汁が半量程度に減ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

### ② ポテトチヂミ

- 2種類のじゃが芋、ニラとAを混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱し、①を流し入れ、片面に焦げ目がついたら裏返して弱火にし、中に火が通るまでしっかり加熱し、白胡麻を振る。
- Bを混ぜ合わせる。(たれはBの他にぼん酢に七味を混ぜ合わせたたれでも良い)
- 器に②を切り分けて盛り、③を添える。



# 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ください。

3月25日(月) ~ 3月31日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■ 熱量 / 659Kcal ■ 蛋白質 / 26.0g ■ 脂質 / 40.6g

### 牛肉のさっぱりオニオンソース



#### ■牛肉のさっぱりオニオンソース

- ①たまねぎはごく薄く切ってAであえる。
- ②牛肉は塩少々をふってフライパンで焼き、皿に盛って①のをせサラダ用菜を添える。

#### ■チーズマヨサラダ

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②ブロッコリーは熱湯にサッと通す。
- ③スティックチーズは小口切りにし、①、②と合わせて、Bであえる。

●許  
●マヨネーズ  
●こしょう

35分  
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉のさっぱりオニオンソース</b>			
牛肉(胸ロース)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
A   許 しょうゆ	大2 大3/4	大3 大1	大4 大1 1/2
<b>●チーズマヨサラダ</b>			
かぼちゃ	160g	240g	320g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
スティックチーズ	1本	2本	2本
B   マヨネーズ 塩、こしょう(各)	適量 少々	適量 少々	適量 少々
■スティックチーズ…乳使用			

## (F2)メニュー



■ 熱量 / 611Kcal ■ 蛋白質 / 21.1g ■ 脂質 / 39.5g

### 香味焼き



#### ■香味焼き

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにし、Aと合わせ、半■を①にもみ込む。
- ④フライパンに油を熱してB、もやしをいため、Cをふり、皿に取る。
- ⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切りにした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。
- ⑥④、⑤を盛り合わせる。

#### ■じゃがコーンサラダ

- ①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽くCをふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。

●酒  
●こしょう  
●ごま油  
●マヨネーズ

40分  
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●香味焼き</b>			
豚肉(バラ)	200g	300g	400g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ピーマン	1個	1個	2個
もやし	100g	150g	200g
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
A   しょうゆ 砂糖	大2 大1/2	大3 大3/4	大4 大1
B   酒 砂糖	少々	少々	少々
C   塩、こしょう(各) ごま油	少々	少々	少々
<b>●じゃがコーンサラダ</b>			
じゃがいも	3個	5個	6個
ホールコーン	30g	45g	60g
パセリ	少々	少々	少々
D   塩、こしょう(各) マヨネーズ	少々 適量	少々 適量	少々 適量