

# 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	4,500円	5,400円	980円
3人前	5,950円	7,140円	1280円
4人前	7,300円	8,760円	1600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)	5,000円	6,450円	7,800円

**4/1 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

プラス +1  
04 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

鶏肉のプルコギの「鶏もも肉」を追加できます。

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
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
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
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**

- ポウルにすり胡麻、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。
- 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。
- 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)加熱すると絞りやすくなります。

**蒸しシューマイ**

- シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

**わかめとしらすのゴマ油炒め**

- 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いて加え、更に炒め合わせる。
- 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。

**4/2 牛玉丼**  
コロケ・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

プラス +1  
02 牛バラスライス肉 1パック(100g) **190円**

牛玉丼の「牛バラスライス肉」を追加できます。

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
牛玉丼				
牛バラスライス肉	薄切り	100g	150g	200g
玉葱		小1こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
コロケ				
コロケ	油	2こ	3こ	4こ
		適宜	適宜	適宜
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	1/7株	1/6株
	醤油	少々	少々	少々
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
	だし汁	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

**牛玉丼**

- 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。
- 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。

**コロケ**

- コロケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

**白菜の胡麻醤油かけ**

- 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。
- 白胡麻とAを混ぜ合わせる。
- 器に①、貝割れを盛り、②をかける。

**4/3 さけの味噌マヨホイル焼き**  
きんぴらごぼう・お吸い物

エネルギー 333kcal  
たんぱく質 21.7g  
脂質 16.5g

プラス +1  
01 銀さけ切身 1切 **165円**

さけの味噌マヨホイル焼きの「銀さけ」を追加できます。

小麦粉、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
さけの味噌マヨホイル焼き				
銀さけ	塩コショウを振る	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	A	マヨネーズ	大2	大3
	味噌	大1/2	大2/3	大1
★人参	せん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
きんぴらごぼう				
ごぼう	ささがきにし水にさらす	2/3本	1本	1と1/3本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A	砂糖、酒 各	大2/3	大1
	醤油、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

**さけの味噌マヨホイル焼き**

- フライパンにバターを熱し、バターが半分溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
- Aと人参を混ぜ合わせておく。
- アルミホイルを広げて①のをのせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。
- 皿に③のをのせてアルミを開いてパセリを散らす。

**きんぴらごぼう**

- 鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

### 4/4 手作りチーズメンチカツ

木 ひじきの炒め煮



エネルギー  
511kcal  
たんぱく質  
30.0g  
脂質  
30.0g



プラス +1  
01 ハンバーグの種  
1パック(120g) **210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 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
	溶きほぐす			
	小麦粉、パン粉、油 各	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	大1	大1と1/2	大2
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 ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 手作りチーズメンチカツ

- ①ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
- ②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
- ③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
- ④皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。

① ひじきの炒め煮

- ①鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
- ②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加え、サッと煮て器に盛る。

### 4/5 照り焼きチキン

金 さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー  
405kcal  
たんぱく質  
26.5g  
脂質  
19.8g



プラス +1  
01 鶏もも肉  
1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの『鶏もも肉』を漬け込んでおくと、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
⑥ 照り焼きチキン				
鶏もも肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	油	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
① さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さ切る	1/7株	1/6株	1/5株
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄し輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯を かけザク切り	20g	30g	40g
	A { 酢、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各	少々	少々	少々

⑥ 照り焼きチキン

- ①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。
- ②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くついたらひっくり返し、中までしっかり焼く。
- ③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、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し

- ①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。
- ②器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物

- ①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

### 4/6 オムレツ

土 南瓜煮・青菜のお浸し



エネルギー  
591kcal  
たんぱく質  
33.2g  
脂質  
25.4g



※『南瓜』には、抗酸化作用のあるβ-カロテンに加えて『ビタミンE』は野菜の中でもトップクラス。人間の体にも効果的に働き、日焼けやシミなどの予防に。

ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑧ オムレツ				
合挽き肉		90g	140g	180g
玉葱	} 粗くみじん切り又はスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参		40g	60g	80g
ピーマン		1/2こ	2/3こ	1こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	塩を加え2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
① 南瓜煮				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約250g	約380g	約500g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん 各	大1と1/3	大2	大2と2/3
	醤油	大2	大3	大4
いんげん	2~3つに切る	40g	60g	80g
② 青菜のお浸し				
青菜	サッと茹でて3cm長さに切る	1/2束	2/3束	1束
厚揚げ	油抜きし食べやすい大きさに切る	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 砂糖	小1	小1と1/2	小2
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3

⑧ オムレツ

- ①油を熱して挽き肉と玉葱、人参、ピーマンを合わせて炒め、塩コショウで調味する。
- ②フライパンに油を引いて卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したものをのせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。
- ③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添え、お好みでケチャップをかけて頂く。

① 南瓜煮

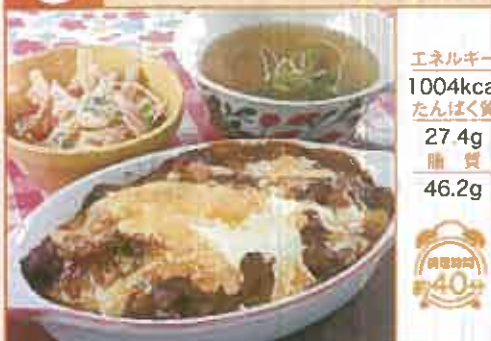
- ①南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。
- ②鍋に①とAを入れて加熱し、味が入ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

② 青菜のお浸し

- ①鍋にAを煮立て青菜と厚揚げを加えて煮る。青菜に火が通ったら火を止め、そのまま冷まして器に盛る。

### 4/7 ビーフ焼きカレー

日 マカロニサラダ・コンソメスープ



エネルギー  
1004kcal  
たんぱく質  
27.4g  
脂質  
46.2g



※カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいに♪玉子を混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン<赤>、ケチャップ、ウスターソース、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 ビーフ焼きカレー				
牛バラスライス	一口大	80g	120g	160g
	クッキングワイン<赤>	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
カレールウ<甘口>	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A { ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
ご飯		480g	720g	960g
卵		2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		30g	45g	60g
② マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ローズハム	} せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
★貝割れ		根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ コンソメスープ				
大根	せん切り	少々	少々	少々
かにかまぼこ	手で裂く	1本	1と1/2本	2本
面形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P

① ビーフ焼きカレー

- ①フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。
- ②①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールウを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調え、少し煮て火を止める。
- ③グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とす。卵の上にかぶせるようにチーズをかける。
- ④オーブンを300度で予熱し、卵が半熟になるまで6分程度焼く。  
※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけください。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② マカロニサラダ

- ①ボウルにマカロニ、ローズハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ コンソメスープ

- ①鍋に水と面形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。
- ②器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとく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。

4月1日(月) ~ 4月7日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/321Kcal ■蛋白質/27.8g ■脂質/15.3g

### 豚肉のねぎしょうゆだれ

作り方

#### ■豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①野菜はザク切りにする。たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかしAを加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて野菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①のたまねぎを散らして、⑥をかける。

#### ■麩の卵とし

- ①麩と干しいたげは戻し、水けをきっておく。
- ②青ねぎは斜め切りにする。
- ③なべにC、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のねぎしょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	160g	240g	320g
野菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A 酒、塩(各)	少々	少々	少々
⑥ 酢	大1	大1½	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
●麩の卵とし			
麩	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	2個	3個
干しいたげ	2枚	3枚	4枚
だし汁	1/2C	3/4C	1C
砂糖	小1/2	小3/4	小1
C しょうゆ	大1	大1½	大2
みりん	大1/2	大3/4	大1
■...小量使用			

## (F2)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/16.5g ■脂質/32.0g

### 牛肉じゃが

作り方

#### ■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは4つ割りにし、水に放す。
- ②たまねぎはくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- ③なべに油を熱して牛肉をいため、①、②を加えて更にいため、④を加えてアクを取り、落とし蓋をして煮る。
- ④③にブツ切りにしたさやいんげんを加え、ひと煮する。

#### ■いりたまサラダ

- ①卵はマヨネーズを入れて溶き、炒り卵を作る。
- ②サラダ用菜は好みにちぎり、青ねぎは小口切りにする。
- ③①、②を盛り合わせ、ドレッシングであえる。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉じゃが			
牛肉(小腕)	120g	180g	240g
じゃがいも	3個	5個	6個
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
A 砂糖	大3/4	大1強	大1½
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1½
塩	2C	3C	4C
●いりたまサラダ			
卵	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜