

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

4/8 月 豚ロース味噌漬け焼き 南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー
482kcal
たんぱく質
29.9g
脂質
20.0g



豚ロース味噌漬け焼きの「豚ロース味噌漬け」を追加できます。
01 豚ロース味噌漬け 1枚 190円

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② 豚ロース味噌漬け焼き 豚ロース味噌漬け 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		2枚 1枚	3枚 1と1/2枚	4枚 2枚	② 豚ロース味噌漬け焼き ①豚肉は焼き網等で焼く。 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。
① 南瓜のそぼろあん 鶏挽き肉 南瓜		50g 約240g	75g 約360g	100g 約480g	① 南瓜のそぼろあん ①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。 ②鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。 ③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④③を②の南瓜にかける。
A	だし汁 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉(同量の水で溶く)	1C 少々 大1と1/2 大1 小1 大1/2	1と1/2C 少々 大2と1/4 大1と1/2 小1と1/2 大2/3	2C 少々 大3 大2 小2 大1	
③ 味噌汁 即席味噌汁		2P	3P	4P	③ 南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

4/9 火 牛肉豆腐 貝割れと大根の酢物



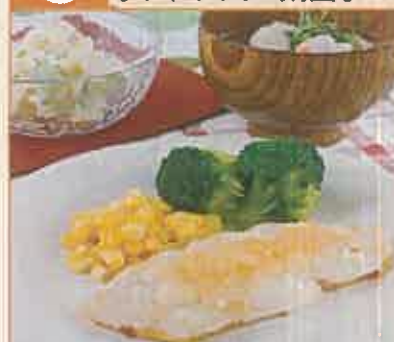
エネルギー
433kcal
たんぱく質
15.5g
脂質
25.7g



牛肉豆腐の「牛切り落とし肉」を追加できます。
02 牛切り落とし肉 1パック(100g) 185円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① 牛肉豆腐 牛切り落とし肉 糸こんにゃく 白菜 豆腐 葱		100g 1P 1/8株 1/2丁 1/3束	150g 1と1/2P 1/7株 2/3丁 1/2束	200g 2P 1/6株 1丁 2/3束	① 牛肉豆腐 ①鍋に油を熱して牛肉と糸こんにゃくを入れて炒め、色が変わったたらAを加え、白菜、豆腐、葱の火の通りにくい順に入れ、煮含めて器に盛る。
A	だし汁 醤油 砂糖 酒	1C 大3と1/2 大3 大1	1と1/2C 大5と1/4 大4と1/2 大1と1/2	2C 大7 大6 大2	
② 貝割れと大根の酢物 貝割れ 胡瓜 大根	根元を落とし半分切る せん切り	1/2P 小1本 1/8本	2/3P 2/3本 1/7本	1P 1本 1/6本	② 貝割れと大根の酢物 ①ボウルにAを合わせて貝割れ、胡瓜、大根を加えて混ぜ合わせる。 ②器に①を盛り付ける。
A	酢 砂糖、だし汁 醤油 塩	各 大1 小1/2 少々	各 大1と1/2 小2/3 少々	各 大2 小1 少々	

4/10 水 白身魚のチーズ焼き ポテトサラダ・鶏団子のお吸い物



エネルギー
423kcal
たんぱく質
28.0g
脂質
20.3g



白身魚のチーズ焼きの「ホキ切身」を追加できます。
05 ホキ切身 1切 155円

小麦粉、バター、マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ 白身魚のチーズ焼き ホキ切身 粉チーズ	塩コショウを振る 小麦粉に混ぜる	2切 10g	3切 15g	4切 20g	③ 白身魚のチーズ焼き ①フライパンに油を熱し、ホキに小麦粉(粉チーズ入り)をまぶし、両面をこんがり焼き、取り出す。 ②①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。 ③器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。
A	小麦粉 油	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々	
① ポテトサラダ 人参 胡瓜 じゃが芋	いちょう切りにし塩を振る 輪切りにし塩を振る 塩 一口大 マヨネーズ 塩コショウ	20g 小1/2本 少々 約200g 大2 少々	30g 小2/3本 少々 約300g 大3 少々	40g 小1本 少々 約400g 大4 少々	① ポテトサラダ ①人参、胡瓜は塩もみ後、サッと洗って絞る。 ②じゃが芋は茹でて茹で上がったたら鍋の湯を捨て、弱火で鍋をゆすりながら余分な水分を除き、粉ふき芋にする。(好みで漬す) ③①②をマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
B	醤油 味噌 片栗粉 だし汁 塩 醤油	大2/3 小1/2 大1/3 2C 小1/2 小2/3	大1 小2/3 大1/2 3C 小2/3 小1	大1と1/3 小1 大2/3 4C 小1 小1と1/3	
② 鶏団子のお吸い物 鶏挽き肉 卵	溶きほぐす 酒 A 醤油 味噌 片栗粉 だし汁 塩 醤油	60g 1/2C 大1/2 大2/3 小1/2 大1/3 2C 小1/2 小2/3	90g 2/3C 大2/3 大1 小2/3 大1/2 3C 小2/3 小1	120g 1C 大1 大1と1/3 小1 大2/3 4C 小1 小1と1/3	② 鶏団子のお吸い物 ①ボウルに鶏挽き肉とAを入れて粘りが出るまで混ぜる。 ②鍋にだし汁とBを入れて加熱し、煮立ったら①の種を丸めながら加える。途中アクを取り除く。 ③つくねに火が通ったら器に注ぎ、葱を散らす。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせた分量でのお届けとなります。切り分けてお使いください。

※掲載の写真は調理例です。■色付きの品は、セットには含まれておりません。ご家庭の調味料をご使用ください。

4/11 木 鶏肉のパリパリ焼き

切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー 524kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 35.3g

30分

鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
ホールコーン	酒、オリーブオイル 各 大1 塩コショウ 少々	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
★パセリ	塩、バター 各	少々	少々	少々
タルタルソース		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2/3C	1C強	1と1/2C
	A [砂糖 大1 みりん 大1/3 醤油 大1と1/2]	大1 大1/3 大1と1/2	大1と1/2 大1/2 大2と1/4	大2 大2/3 大3
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	いちよう切り	40g	60g	80g
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩、塩コショウ 各	2C 少々	3C 少々	4C 少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方

③ 鶏肉のパリパリ焼き

- 鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
- グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
- 鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。
- ②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

① 切り昆布の煮物

- 鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

② マカロニと野菜のスープ

- 鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

4/12 金 かにクリームコロッケ

ニラ玉・胡瓜の和風サラダ



エネルギー 574kcal
たんぱく質 24.6g
脂質 32.0g

30分

かにクリームコロッケの「かにクリームコロッケ」を追加できます。

プラス +1 02 かにクリームコロッケ 1パック(2コ) **120円**

油、ケチャップ、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 かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	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
② ニラ玉				
豚切り落とし肉		80g	120g	160g
ニラ	4cm幅に切る	1/2束	2/3束	1束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	5g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

③ かにクリームコロッケ

- 鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがりとし色づくまで揚げる。
- 皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛り、ケチャップを添える。

② ニラ玉

- フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらニラを加えて塩コショウを振る。
- ①に卵を加え、半熟状に仕上げ器に盛る。

① 胡瓜の和風サラダ

- 胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
- ボウルに①、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

4/13 土 牛肉の胡麻焼き

マカロニエッグサラダ・白菜の煮浸し



エネルギー 865kcal
たんぱく質 34.9g
脂質 62.1g

30分

牛肉の胡麻焼きの「牛ハラミ切り落とし肉<味付>」を追加できます。

プラス +1 01 牛ハラミ切り落とし肉<味付> 1パック(100g) **120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 牛肉の胡麻焼き				
牛ハラミ切り落とし肉<味付>		240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	5mm幅にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g
① マカロニエッグサラダ				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	約10分塩茹で	40g	60g	80g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	かた茹で	1こ	1こ	1こ
② 白菜の煮浸し				
人参	細切り	20g	30g	40g
厚揚げ	湯通しし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
白菜	3cm幅に削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A [みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

作り方

③ 牛肉の胡麻焼き

- フライパンに油を熱して玉葱、ピーマン、キャベツを入れて炒め、塩コショウで調味して皿に移す。
- ①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①を戻し入れ、サッと炒めて器に盛る。

① マカロニエッグサラダ

- 胡瓜はサッと水洗いして余分な塩気を取り、水気を絞る。
- ボウルに①とロースハム、マカロニを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。玉子を粗く切ってざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

② 白菜の煮浸し

- 鍋にだし汁と人参、Aを入れて煮立て厚揚げ、白菜を加えて煮る。火が通ったらそのまましばらく置き、器に盛る。

4/14 日 鶏肉のブラウンソース煮

～温野菜添え～
盛り合わせサラダ・たまごスープ



エネルギー 601kcal
たんぱく質 26.9g
脂質 35.9g

40分

鶏肉のブラウンソース煮の「鶏モモ肉」を追加できます。

プラス +1 01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ、ドレッシング(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉のブラウンソース煮				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウして揉み込む	200g	300g	400g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉、オリーブオイル 各	適宜	適宜	適宜
ニンニク	半分は切り包丁の背で裏す	少々	少々	少々
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	水	1C	1と1/2C	2C
シチューの素<顆粒>	短冊切りにし塩茹で	60g	90g	120g
★人参	ザク切りにし塩茹で	20g	30g	40g
キャベツ	塩	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
③ 盛り合わせサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
	塩	少々	少々	少々
★人参	せん切り	20g	30g	40g
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
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② たまごスープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方

① 鶏肉のブラウンソース煮～温野菜添え～

- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火～強火にかえ、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。
- 鶏肉に焦げ目が軽くなったら玉葱を入れ、軽く炒めて水を入れ、5～10分煮込む。
- ②にシチューの素を入れて更に弱火で10分煮込む。
- 器に水気をきった人参とキャベツを盛り、③を手前に盛り、パセリを散らす。

③ 盛り合わせサラダ

- ボウルにスパゲティを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和える。
- 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、①と人参、ロースハムを形良く盛り、お好みでドレッシングをかけて頂く。

② たまごスープ

- 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで味を調え、卵を流し入れてふんわりと仕上げる。
- 器に①を注ぎ、パセリを散らす。

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下さい。

4月8日(月) ~ 4月14日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/398Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/21.7g

豚肉のベーコンソテー

作り方

■豚肉のベーコンソテー

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをふる。
- ②フライパンに油を熱して薄切りにしたにんにくをいため、①を焼き、皿に盛る。
- ③②のフライパンに粗く刻んだベーコンを入れ、⑥を加えて少し煮、②にかける。
- ④ゆでてザク切りにした青菜とホールコーンは共にいため、Aで調味して③に添える。

■さっぱり豆腐

- ①オクラは熱湯にサッと通して小口切りにする。
- ②水きりした豆腐の上に①、かつお節をのせてしょうゆをかけていただく。

お買い得 MEMO
●こしょう
●酒

40分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のベーコンソテー			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
青菜	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
にんにく	少々	少々	少々
④塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
⑥しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
●さっぱり豆腐			
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
かつお節♥	1P	1P	1P
しょうゆ	少々	少々	少々

■ベーコン…小袋、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

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。

●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
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き			
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)ケチャップ、ソース(各)	適宜	適宜	適宜
水	2/3C	1C	1 1/3C
B)牛乳	1/3C	1/2C	2/3C
バター	小1/2g	小1	小1 1/2
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量
●チーズサラダ			
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…小袋、乳、卵使用
スティックチーズ…乳使用