

# 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。

手はず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 | 4,500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 |

### 4/29 月 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

さばの煮付けは煮込みすぎるとせっかくの脂を含んだ軟らかな身がパリパリになります。煮立ったら火を中火にし、フツフツとなる程度でサッと煮ましょう。中に火が通ったら火を止めてそのままおきます。冷める間に味が浸み入りますので頂く直前に軽く温めると良いでしょう。

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    |            |        |        |      |
| さば          |            | 2切     | 3切     | 4切   |
| 生姜          |            | 少々     | 少々     | 少々   |
|             | 薄くスライス     |        |        |      |
|             | みりん、砂糖、酒 各 | 大1     | 大1と1/2 | 大2   |
|             | A 醤油       | 大1と1/2 | 大2と1/4 | 大3   |
|             | 水          | 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      |            | 30g    | 45g    | 60g  |
|             | バター        | 少々     | 少々     | 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(好みで加減する)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。

### 4/30 火 ごま照りチキン

切干大根煮・味付もずく

エネルギー 565kcal  
たんぱく質 33.7g  
脂質 20.8g

30分

ごま照りチキンの「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**

片栗粉、ゴマ油、油

| 材料        | 下ごしらえ/調味料   | 2人前    | 3人前    | 4人前    |
|-----------|-------------|--------|--------|--------|
| ② ごま照りチキン |             |        |        |        |
| 鶏モモ肉      | 小さめに削ぎ切り    | 240g   | 360g   | 480g   |
|           | 片栗粉         | 適宜     | 適宜     | 適宜     |
| スパゲティ     | 熱湯で約7分茹でる   | 60g    | 90g    | 120g   |
| しめじ       | 石突きを落としほぐす  | 1/2P   | 2/3P   | 1P     |
|           | 塩コショウ、油 各   | 少々     | 少々     | 少々     |
| ニンニク      | すりおろす       | 少々     | 少々     | 少々     |
|           | A 酒、砂糖、醤油 各 | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
| 白胡麻       |             | 3g     | 5g     | 5g     |
| ① 切干大根煮   |             |        |        |        |
| 切干大根      | 水で戻し食べやすく切る | 20g    | 30g    | 40g    |
| 油揚げ       | 油抜きし細切り     | 1/2枚   | 2/3枚   | 1枚     |
|           | ゴマ油         | 少々     | 少々     | 少々     |
|           | だし汁         | 1と1/3C | 2C     | 2と2/3C |
|           | A 醤油        | 大2     | 大3     | 大4     |
|           | 砂糖、みりん 各    | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
| いんげん      | 斜め切り        | 40g    | 60g    | 80g    |
| ③ 味付もずく   |             |        |        |        |
| 味付もずく     |             | 2P     | 3P     | 4P     |

**② ごま照りチキン**

- ① 鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。
- ② フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。
- ③ ②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。
- ④ 器に③を盛り、②を添える。

**① 切干大根煮**

- ① 鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ② ①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

### 5/1 水 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

30分

牛肉のロールカツの「牛モモ肉」を追加できます。

プラス +1 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  |
|                 | 塩コショウ       | 少々     | 少々     | 少々    |
| 棒チーズ            | 1/4の棒状に切る   | 1本     | 1と1/2本 | 2本    |
| 卵               | 溶きほぐす       | 1/2こ   | 2/3こ   | 1こ    |
|                 | 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     | 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    |

**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。
- ② ①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をこんがり揚げろ。
- 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。



### 5/2 木 ポークソテーおろしソース 玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー 696kcal  
たんぱく質 30.1g  
脂質 23.8g

※『豚肉』におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

| 材料             | 下ごしらえ/調味料   | 2人前  | 3人前    | 4人前  |
|----------------|-------------|------|--------|------|
| ① ポークソテーおろしソース |             |      |        |      |
| 豚肩ロース肉         | 塩コショウする     | 160g | 240g   | 320g |
| 大根             | 塩コショウ、油 各   | 少々   | 少々     | 少々   |
| ぼん酢            | すりおろす       | 1/8本 | 1/7本   | 1/6本 |
| キャベツ           | 醤油          | 1/2P | 2/3P   | 1P   |
|                |             | 小1   | 小1と1/2 | 小2   |
|                | せん切りにし水にさらす | 1/8玉 | 1/7玉   | 1/6玉 |
| ② 玉子とじゃこの炒飯    |             |      |        |      |
| 卵              | 溶きほぐす       | 1こ   | 1と1/2こ | 2こ   |
| 生姜             | みじん切り       | 少々   | 少々     | 少々   |
| しらす干し          | 油           | 20g  | 30g    | 40g  |
|                |             | 少々   | 少々     | 少々   |
| ご飯             |             | 480g | 720g   | 960g |
| 葱              | 小口切り        | 1/2本 | 2/3本   | 1本   |
| 白胡麻            |             | 3g   | 5g     | 5g   |
|                | 塩コショウ       | 少々   | 少々     | 少々   |
| ③ 中華スープ        |             |      |        |      |
| 即席中華スープ        |             | 2P   | 3P     | 4P   |

#### 作り方

① ポークソテーおろしソース  
①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。  
②大根にAを合わせてソースを作る。  
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

② 玉子とじゃこの炒飯  
①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。  
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。  
④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

### 5/3 金 サーモントルタルフライ マセドアンサラダ・金平こぼろ・味噌汁



エネルギー 529kcal  
たんぱく質 16.0g  
脂質 28.6g

プラス +1  
サーモントルタルフライの「サーモントルタルフライ」を追加できます。

04 サーモントルタルフライ 1こ **180円**

油、マヨネーズ、七味

| 材料              | 下ごしらえ/調味料   | 2人前   | 3人前    | 4人前    |
|-----------------|-------------|-------|--------|--------|
| ③ サーモントルタルフライ   |             |       |        |        |
| サーモントルタルフライ     | 油           | 2こ    | 3こ     | 4こ     |
| 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     |
| レモン             | くし形切り       | 1/4こ  | 1/3こ   | 1/2こ   |
| ① マセドアンサラダ      |             |       |        |        |
| ロースハム           | 小さい角切り      | 1枚    | 1と1/2枚 | 2枚     |
| じゃが芋            | 小さい角切りにし塩茹で | 約150g | 約220g  | 約300g  |
| ミックスベジタブル       | 塩茹で         | 40g   | 60g    | 80g    |
|                 | 塩、塩コショウ 各   | 少々    | 少々     | 少々     |
|                 | マヨネーズ       | 適宜    | 適宜     | 適宜     |
| ② 金平こぼろ         |             |       |        |        |
| こぼろ             | 細切りにし水にさらす  | 1/2本  | 2/3本   | 1本     |
| 人参              | 細切り         | 40g   | 60g    | 80g    |
|                 | 醤油          | 大1    | 大1と1/2 | 大2     |
|                 | 砂糖          | 大2/3  | 大1     | 大1と1/3 |
|                 | みりん         | 大1/3  | 大1/2   | 大2/3   |
|                 | だし汁         | 大2    | 大3     | 大4     |
|                 | 油、七味 各      | 少々    | 少々     | 少々     |
| ④ 味噌汁           |             |       |        |        |
| 即席生味噌汁          |             | 2P    | 3P     | 4P     |

#### 作り方

③ サーモントルタルフライ  
①サーモントルタルフライは油で揚げる。  
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を盛ってレモンを添える。

① マセドアンサラダ  
①ロースハム、じゃが芋、ミックスベジタブルをマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 金平こぼろ  
①フライパンに油を熱してこぼろ、人参を炒め、Aで調味する。  
②器に①を盛り付け、好みに七味を振る。

### 5/4 土 スタミナ焼肉と野菜炒め 厚揚げと竹輪の煮付け・赤出し



エネルギー 455kcal  
たんぱく質 30.9g  
脂質 21.1g

赤味噌

お肉を焼く時は汁気がたくさんついたまま焼くと火が通る前に焦げやすくなります。汁気をしっかりきり、余った汁気は野菜炒めの味付けに使いましょう。

| 材料            | 下ごしらえ/調味料 | 2人前    | 3人前    | 4人前    |
|---------------|-----------|--------|--------|--------|
| ② スタミナ焼肉と野菜炒め |           |        |        |        |
| 牛モモ肉          | Aに5分位漬け込む | 160g   | 240g   | 320g   |
| ニンニク          | みじん切り     | 少々     | 少々     | 少々     |
|               | 砂糖        | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
|               | 醤油        | 大2     | 大3     | 大4     |
|               | 酒         | 大2/3   | 大1     | 大1と1/3 |
| ニラ            | ザク切り      | 1/3束   | 1/2束   | 2/3束   |
| キャベツ          |           | 1/8玉   | 1/7玉   | 1/6玉   |
| ★玉葱           | 薄切り       | 1/2こ   | 2/3こ   | 1こ     |
| 人参            | 短冊切り      | 20g    | 30g    | 40g    |
|               | 油、塩 各     | 少々     | 少々     | 少々     |
| ① 厚揚げと竹輪の煮付け  |           |        |        |        |
| 厚揚げ           | 一口大       | 1/2枚   | 2/3枚   | 1枚     |
| 竹輪            |           | 1本     | 1と1/2本 | 2本     |
|               | だし汁       | 2/3C   | 1C     | 1と1/3C |
|               | 砂糖、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 |
| ③ 赤出し         |           |        |        |        |
| 生わかめ          | 水洗いしザク切り  | 10g    | 10g    | 15g    |
| ★玉葱           | 薄切スライス    | 1/4こ   | 1/3こ   | 1/2こ   |
|               | だし汁       | 2C     | 3C     | 4C     |
|               | 赤味噌       | 大1と1/3 | 大2     | 大2と2/3 |
| 葱             | 小口切り      | 1/2本   | 2/3本   | 1本     |

#### 作り方

② スタミナ焼肉と野菜炒め  
①牛肉は汁気をきってオイル焼きにする。(残り汁は②で使用)  
②フライパンに油を熱し、ニラ、キャベツ、玉葱、人参を炒め、①の残り汁で調味し、塩で味を調える。  
③皿に②を盛り、①を上のにせる。

① 厚揚げと竹輪の煮付け  
①厚揚げ、竹輪はAで煮合せて器に盛る。

③ 赤出し  
①鍋にだし汁と玉葱を入れ、煮立ててわかめを加え、火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

### 日 鶏マヨポン ハムとキャベツのソテー・味噌汁



エネルギー 538kcal  
たんぱく質 26.8g  
脂質 34.8g

片栗粉、マヨネーズ、オリーブオイル、ぼん酢

鶏肉の下処理で身の部分にある黄色の脂は鶏肉の臭みの原因になるので取り除きましょう!鶏肉に下味をつけている間にBの調味料を合わせておくと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    |
|-----------------|-----------------|--------|--------|--------|
| ③ 鶏マヨポン         |                 |        |        |        |
| 鶏モモ肉            | 削ぎ切りにしAに漬け込む    | 240g   | 360g   | 480g   |
|                 | 塩コショウ           | 少々     | 少々     | 少々     |
|                 | 酒、醤油 各          | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
|                 | 片栗粉             | 適宜     | 適宜     | 適宜     |
|                 | マヨネーズ(炒める用)     | 大2     | 大3     | 大4     |
|                 | マヨネーズ(味付け用)     | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
|                 | ぼん酢             | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
| 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     |
| ★人参             | 短冊切り            | 20g    | 30g    | 40g    |
| 葱               | 小口切り            | 1/2本   | 2/3本   | 1本     |
| ① ハムとキャベツのソテー   |                 |        |        |        |
| ロースハム           | 短冊切り            | 2枚     | 3枚     | 4枚     |
| キャベツ            |                 | 1/8玉   | 1/7玉   | 1/6玉   |
| ★人参             |                 | 20g    | 30g    | 40g    |
|                 | オリーブオイル、塩コショウ 各 | 少々     | 少々     | 少々     |
| ② 味噌汁           |                 |        |        |        |
| じゃが芋            | いちよう切り          | 約100g  | 約150g  | 約200g  |
| 玉葱              | スライス            | 1/2こ   | 2/3こ   | 1こ     |
|                 | だし汁             | 2C     | 3C     | 4C     |
|                 | 味噌              | 大1と1/3 | 大2     | 大2と2/3 |

#### 作り方

③ 鶏マヨポン  
①鶏肉の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。  
②フライパンを熱してマヨネーズ(炒める用)を入れ、マヨネーズが溶けてきたら①を入れて強めの中火で焼く。焼き目がついたら火を弱めて中まで火を通し、Bを加えてサッと炒める。  
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を盛って人参と葱を散らす。

① ハムとキャベツのソテー  
①フライパンにオリーブオイルを熱し、ハム、キャベツ、人参を入れて炒め、塩コショウで調味する。  
②器に①を盛る。

② 味噌汁  
①鍋にだし汁とじゃが芋、玉葱を入れ、じゃが芋に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぐ。

【★材の材料】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。



# 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30日(火) ~ 5月6日(月)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



## 豚肉の立田焼き

### 作り方

#### ■豚肉の立田焼き

- ① 豚肉は一口大に切り、Aで下味をつけ、かたくり粉をはたく。
- ② フライパンに多めの油を熱し、①を焼く。
- ③ ミントマト、ししとうは串に刺し、熱した焼き網で焼き、②に添える。

#### ■大根のツナあえ

- ① 大根、にんじんは細切りにし、ツナと共に盛り合わせる。
- ② ①はドレッシングである。

所要時間  
35分

お買い物  
MEMO

- 酒
- かたくり粉
- ドレッシング

### 材料

| 材料             | 2人用  | 3人用  | 4人用  |
|----------------|------|------|------|
| <b>豚肉の立田焼き</b> |      |      |      |
| 豚肉(もも)         | 200g | 300g | 400g |
| ミニトマト          | 2個   | 3個   | 4個   |
| ししとう           | 2本   | 3本   | 4本   |
| しょうゆ           | 大1½  | 大2¼  | 大3   |
| 酒              | 大1   | 大1½  | 大2   |
| かたくり粉          | 適量   | 適量   | 適量   |
| <b>大根のツナあえ</b> |      |      |      |
| ツナ缶            | 1缶   | 1缶   | 1缶   |
| 大根             | 160g | 240g | 320g |
| にんじん           | 小1本  | 1本   | 1本   |
| ドレッシング         | 適量   | 適量   | 適量   |

■熱量/387Kcal ■蛋白質/36.0g ■脂質/18.0g

## (F2)メニュー



## チキンステーキレモンソース

### 作り方

#### ■チキンステーキレモンソース

- ① 鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮目をフォーク等で刺し、Aで下味をつける。
- ② にんにくは薄切りにする。
- ③ レモンは表面に塩少々をまぶしてこすり洗いをし、いちょう切りにする。
- ④ フライパンに②、油を入れて火にかけ、香りがたつたらにんにくを取り出す。
- ⑤ ④のフライパンで①を両面焼く。
- ⑥ ⑤ににんにくを戻し入れ、③、⑧を加え、弱火で煮からめる。
- ⑦ ⑥にサラダ用菜を添える。

#### ■スープ煮

- ① かぼちゃは食べやすく切る。
- ② たまねぎはくし形切りにする。
- ③ ①、②は④、固形スープで煮る。

所要時間  
40分

お買い物  
MEMO

- こしょう
- バター
- 白ワイン又は酒

### 材料

| 材料                   | 2人用  | 3人用  | 4人用  |
|----------------------|------|------|------|
| <b>チキンステーキレモンソース</b> |      |      |      |
| 鶏肉(もも)               | 240g | 360g | 480g |
| にんにく                 | 少々   | 少々   | 少々   |
| レモン                  | 1個   | 1個   | 1個   |
| サラダ用菜                | 適宜   | 適宜   | 適宜   |
| A   塩、こしょう(各)        | 少々   | 少々   | 少々   |
| B   バター              | 大¾   | 大1¼  | 大1½  |
| 白ワイン又は酒              | ½C   | ¼C   | ⅓C   |
| 塩、こしょう(各)            | 少々   | 少々   | 少々   |
| <b>スープ煮</b>          |      |      |      |
| かぼちゃ                 | 200g | 300g | 400g |
| たまねぎ                 | 小1個  | 1個   | 1個   |
| 固形スープ                | ½個   | ¾個   | 1個   |
| 水                    | 2C   | 3C   | 4C   |
| 塩、こしょう(各)            | 少々   | 少々   | 少々   |

■熱量/453Kcal ■蛋白質/22.6g ■脂質/24.7g

■固形スープ…小袋使用