

# とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

**T-POINT**  
貯まる!使える!



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。

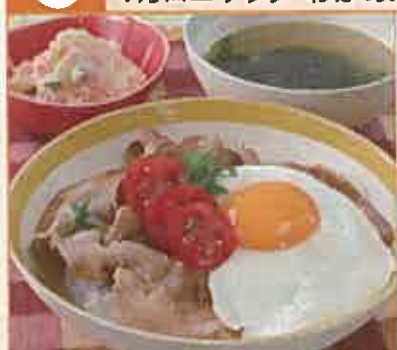
**カット野菜・カット肉付5日間セット**

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

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 TEL092-581-3965 FAX.092-581-3987

## 5/13 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー  
934kcal  
たんぱく質  
33.8g  
脂質  
41.1g



※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。  
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け卵		200g 2こ 少々	300g 3こ 少々	400g 4こ 少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g 少々	30g 少々	40g 少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹でる	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素(顆粒)		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼~目玉焼きのせ~  
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。  
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。  
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ  
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② わかめスープ  
①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加える。  
②再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めてゴマ油を加える。  
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

## 5/14 肉じゃが いわしフライ・味噌汁



エネルギー  
655kcal  
たんぱく質  
22.9g  
脂質  
36.6g



肉じゃがの「牛バラスライス肉」を追加できます。

プラス+1 03 牛バラスライス肉 1パック(100g) **190円**

油

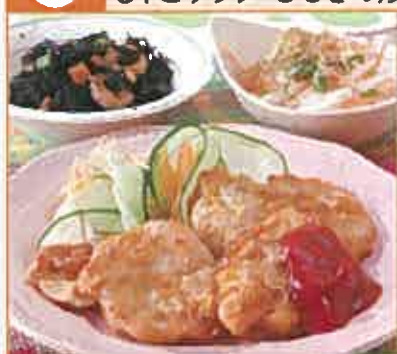
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラスライス肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りにし茹でる	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	3/4こ	1こ	1と1/2こ
人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ いわしフライ				
いわしフライ	油	2枚 適宜	3枚 適宜	4枚 適宜
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 味噌汁				
★玉葱	5mm幅にスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
油揚げ	油抜きし半分切り短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

① 肉じゃが  
①鍋に油を熱して糸こんにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。  
②牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。  
③②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

③ いわしフライ  
①いわしフライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。  
②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を盛る。

② 味噌汁  
①鍋にだし汁、玉葱を入れて加熱し、煮立ったら油揚げ、わかめを加える。  
②沸騰したら火を弱め、玉葱が透き通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
③器に②を注ぐ。

## 5/15 チキンピカタ じゃこサラダ・ひじきの炒め煮



エネルギー  
564kcal  
たんぱく質  
32.3g  
脂質  
37.3g



※日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃことひじきから補給しましょう!  
カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、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 チキンピカタ				
鶏モモ肉	塩コショウ、油 各	240g 少々	360g 少々	480g 少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでリボン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	ケチャップ、マヨネーズ 各	適宜	適宜	適宜
③ じゃこサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g 少々	15g 少々	20g 少々
大根	} 短冊切りにして水にさらす せん切りして水にさらす ドレッシング	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
① ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

② チキンピカタ  
①鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。  
②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中~弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。  
③器に②を置いてケチャップをかける。  
④胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

③ じゃこサラダ  
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとすまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)  
②ボウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。  
③②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

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てサッと煮、味をなじませて器に盛る。

5/16 豚の生姜しょうゆ  
木 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



～メインをミルフィーユカットに！使いまわしテクニック！～  
★作り方★  
豚肉に塩コショウをし、重ねてフライ衣をつけて揚げます。重ねる時に大葉やチーズを入れても美味しいです。少し取っておいて、次の日のお弁当や冷凍してお休みの日に解凍して卵でとじてカツ丼に！

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
豚の生姜しょうゆ				
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	すりおろす	少々	少々	少々
	A 醤油、酢、だし汁	大1と1/2	大2と1/4	大3
		大2	大3	大4
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
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちちょう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	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

豚の生姜しょうゆ

- 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(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜しょうゆを作る。
- 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。
- じゃが芋は好みで漬す。
- 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。

5/17 さけの葱マヨ焼き  
金 切干大根煮・かき玉汁



エネルギー  
527kcal  
たんぱく質  
27.9g  
脂質  
26.1g



プラス +1 さけの葱マヨ焼きの「さけ」を追加できます。

04 さけ 1切 185円

小麦粉、オリーブオイル、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
さけの葱マヨ焼き				
さけ	塩コショウを振り小麦粉をまぶす	2切	3切	4切
	塩コショウ、油	適宜	適宜	適宜
葱	小口切りにしマヨネーズと混ぜる	1/2本	2/3本	1本
	マヨネーズ	大3	大4と1/2	大6
スパゲティ	半分に折り約7分茹でる	40g	60g	80g
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
	オリーブオイル、塩コショウ	各 少々	各 少々	各 少々
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
ブロッコリー	小房に分けて塩茹で	1/8株	1/6株	1/4株
	塩	少々	少々	少々
切干大根煮				
切干大根	水で戻して食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	ゴマ油	少々	少々	少々
	A だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
		大1	大1と1/2	大2
	砂糖、みりん、醤油	各 少々	各 少々	各 少々
	斜め切り	20g	30g	40g
いんげん				
かき玉汁				
生わかめ	水で戻してザク切り	10g	10g	15g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	だし汁	2C	3C	4C
	A 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1	小1と1/2	小2
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ

作り方

さけの葱マヨ焼き

- フライパンに油を熱し、鮭の両面をこんがり焼き、中まで火を通す。グリル又はオーブトースターに移し、葱マヨネーズをかけ、少し焦げ目がつくまで焼く。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、ミックスベジタブルを入れて炒め、スパゲティを加えて炒め合わせ、塩コショウとケチャップで調味する。
- 器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。

切干大根煮

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

かき玉汁

- 鍋にだし汁を入れ、わかめ、人参を加えて加熱し、煮立ったらAを加えて調味する。卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止め、器に注ぐ。

5/18 ジャンボオムレツ  
土 スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー  
521kcal  
たんぱく質  
23.6g  
脂質  
28.3g



「ジャンボオムレツ」は多種食材がたっぷり入った人気メニューです。中の具材がポロポロなのが気になる方は①に水溶き片栗粉で全体にとろみをつけると具材がしっかりとって食べやすくなります。

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
ジャンボオムレツ				
合挽き肉	みじん切り	50g	75g	100g
玉葱	1/2こ	2/3こ	1こ	1こ
じゃが芋	さいの目切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
★人参		20g	30g	40g
	油、塩コショウ	各 少々	各 少々	各 少々
卵	2こずつ溶いておく	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
スパゲティサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅に切る	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
胡瓜	せん切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
コンソメスープ				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜		少々	少々	少々
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(乾燥)		少々	少々	少々

作り方

ジャンボオムレツ

- フライパンに油を熱して挽き肉を入れて炒め、色が変わる前に玉葱を加えて更に炒める。じゃが芋、人参を加えて全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
- フライパンに油を熱して卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて巻き終わりが下になるようにする。
- 器に水気をきったキャベツを置き、②を盛り付け、ケチャップをかけて頂く。

スパゲティサラダ

- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ロースハム、①、水気をきった人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

コンソメスープ

- 鍋にベーコンを入れて炒め、更に白菜を加えて炒める。
- ①に水と固形スープを加えて煮立て、塩コショウで調味し、器に注いでパセリを散らす。

5/19 塩焼きうどん  
日 えびカツ・中華スープ



エネルギー  
464kcal  
たんぱく質  
21.7g  
脂質  
15.1g



～塩焼きうどんをピリッと！～  
辛い大好きな方必見！  
ラー油をかけて食べてみましょう♪  
♪出来上がった塩焼きうどんにお好きなだけラー油を振って召し上がれ♪

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
塩焼きうどん				
豚モモスライス肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	短冊切り	20g	30g	40g
きくらげ	水で戻しせん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油	少々	少々	少々
うどん玉		2玉	3玉	4玉
	だし汁	大1	大1と1/2	大2
オイスターソース		2P	3P	4P
	塩、塩コショウ	各 少々	各 少々	各 少々
卵		2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
	水	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
えびカツ				
えびカツ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
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	1/2枚	2/3枚	1枚
中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

塩焼きうどん

- 鍋にゴマ油を熱して豚肉を入れて炒め、キャベツ、人参、きくらげを加えて更に炒める。
- ①にうどんを加えてだし汁を入れてうどんをほぐしながら炒め、塩、塩コショウ、オイスターソースを加え、サッと炒めて調味する。
- 別のフライパンに油を熱して卵を割って焼き、塩コショウをし、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- 皿に②を盛り、③のをせて葱を散らす。

えびカツ

- 鍋に油を熱してえびカツを揚げる。
- 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を盛る。

【★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。

# 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。

5月13日(月) ~ 5月19日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

## 牛肉の中華いため

作り方

### ■牛肉の中華いため

- ①牛肉はAをもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、1をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせBで調味する。

### ■バリバリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべにCを入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて1にかけ、サラダ用菜を添える。

お買い得 MEMO ●酒 ●かたくり粉 ●ごま油 ●ケチャップ ●酢 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
A	しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4
	酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4
B	しょうゆ	大1	大1 1/2
	酒	大1/2	大3/4
	ごま油	小1/2	小1
●バリバリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
C	ケチャップ	小2	小3
	砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4
	しょうゆ	小3/4	小1強
	水	大2	大3
	かたくり粉	小1/2	小3/4

■ワンタン…小麦使用

## (F2)メニュー



■熱量/342Kcal ■蛋白質/22.6g ■脂質/17.6g

## 鶏のから揚げ ねぎソース

作り方

### ■鶏のから揚げ ねぎソース

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切って、Aをもみこんでおく。
- ②長ねぎはみじん切り、水菜はザク切りにする。
- ③長ねぎ、Bをあわせてソースをつくる。
- ④①にかたくり粉をまぶしつけ、油で揚げる。
- ⑤④と水菜を皿に盛り、③をかける。

### ■きゅうりとザーサイのサラダ

- ①きゅうりは輪切りにし、ザーサイは食べやすく切り、ミニトマトは好みに切る。
- ②①をあわせて器に盛る。

### 鶏のから揚げ ねぎソース

揚げたてのから揚げにねぎの香味豊かなソースをかけてどうぞ!

お買い得 MEMO ●酒 ●かたくり粉 ●酢 40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏のから揚げ ねぎソース			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
水菜	適宜	適宜	適宜
A	酒	大1	大1 1/2
	しょうゆ	小1	小1 1/2
	かたくり粉	大3	大4 1/2
B	しょうゆ	大3	大4 1/2
	酢	大1	大1 1/2
	砂糖	小1	小1 1/2
	粉だんしょう	少々	少々
●きゅうりとザーサイのサラダ			
きゅうり	1本	1本	2本
味付けザーサイ	40g	60g	80g
ミニトマト	2個	3個	4個

■味付けザーサイ…小麦使用