

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

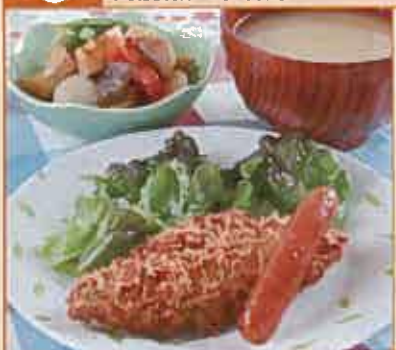
※5人用以上につきましてはご相談ください。

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

5/27 月 白身フライ&ウインナー 筑前煮・味噌汁



エネルギー
477kcal
たんぱく質
20.1g
脂質
24.6g



プラス
+1
白身フライ&ウインナーの
「白身フライ」を追加できます。
01 白身フライ
1こ **85円**

ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身フライ&ウインナー				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
あらびきウインナー		2本	3本	4本
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
A	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	マヨネーズ	大1	大1と1/2	大2
① 筑前煮				
鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g
こんにゃく	塩でもみ水洗いし ちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
塩		少々	少々	少々
油		少々	少々	少々
里芋	} 乱切り	100g	150g	200g
筍		60g	90g	120g
人参		40g	60g	80g
だし汁		1C	1と1/2C	2C
砂糖、みりん	各	大1	大1と1/2	大2
酒、醤油	各	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 白身フライ&ウインナー

- フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。
- 鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。
- Aを合わせておく。
- 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②を食べやすいように切って盛り、③をかける。

① 筑前煮

- 鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。
- 煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸みるまで煮含める。
- いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

5/28 火 煮込みハンバーグ グリーンサラダ



エネルギー
508kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
31.6g



プラス
+1
煮込みハンバーグの「ハンバーグの種」を追加できます。
01 ハンバーグの種
1パック(120g) **210円**

バター、ケチャップ、クッキングワイン(赤)(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
油		少々	少々	少々
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
水		160cc	240cc	320cc
A	ケチャップ	大4	大6	大8
	クッキングワイン(赤)又は酒	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1/3	大1/2	大2/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g	約200g
ホールコーン		30g	45g	60g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
バター、塩コショウ	各	少々	少々	少々
① グリーンサラダ				
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本	小1と1/2本	小2本
A	油	大1と1/3	大2	大2と2/3
	酢、醤油	各	大1	大1と1/3
	砂糖	小1/4	小1/3	小1/2
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

② 煮込みハンバーグ

- ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。
- 鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。
- フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。
- 器に②を盛り、③を添える。

① グリーンサラダ

- Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

5/29 水 照り焼きチキン 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
照り焼きチキンの「鶏もも肉」を追加できます。
01 鶏もも肉
1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏肉」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
③ 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
	酒、醤油	各	大1	大1と1/2
	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長さに切る	1/7株	1/6株	1/5株
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	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
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い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
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油	各	少々	少々

作り方

③ 照り焼きチキン

- 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。
- 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。
- 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

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

② 胡瓜とわかめの酢物

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

5/30 木 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 922kcal
たんぱく質 32.8g
脂質 18.1g



プラス +1 沖ぶりのみりん漬け 185円

最初に豆腐のステーキの「豆腐」の水気をきっておくと、更に段取り良く調理できます。

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 サニーレタス又はグリーンリーフ	2切 1枚	3切 1と1/2枚	4切 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 小麦粉 適宜 油 少々	1/2丁 適宜 2/3丁 少々	1丁 適宜 1/2丁 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 醤油 大1と1/3	大2/3 大1と1/3	大1 大2	大1と1/3 大2と2/3
	かつおバック 葱	1/2P 小口切り	2/3P 2/3本	1P 1本
① かやくご飯	油揚げ ごぼう 人参	細切り 1/2枚 ささがきにし水にさらす 1/4本 細切り 40g	2/3枚 1/3本 60g	1枚 1/2本 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 塩 小1/3 だし汁 2と1/3C	大1と1/2 小1/3 2と1/3C	大2と1/4 小1/2 3と1/2C	大3 小2/3 4と2/3C

作り方

③ 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。

② 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。

① 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。

5/31 金 麻婆茄子 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



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 茄子 生姜 ニンニク	90g 2本 少々 少々	130g 3本 少々 少々	180g 4本 少々 少々
	豆板糖 ★鶏がらスープ<顆粒>	1/2P 小1	2/3P 小1と1/2	1P 小2
	A 水 3/4C 砂糖 大1/2 赤味噌 大1と1/2 醤油 小1	3/4C 大1/2 大1と1/2 小1	1C強 大2/3 小1と1/2	1と1/2C 大1 大2 小2
	グリーンピース	10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 塩焼きそば	ベーコン キャベツ 人参	1枚 1/8玉 20g	1と1/2枚 1/7玉 30g	2枚 1/6玉 40g
	焼きそば玉	1玉	1と1/2玉	2玉
	青のり	小1/2	小2/3	小1
② わかめスープ	生わかめ ★鶏がらスープ<顆粒>	10g 小2	10g 小3	15g 小4
	A 水 2C 醤油 小1/2 塩コショウ 少々	2C 小1/2 少々	3C 小2/3 少々	4C 小1 少々

作り方

① 麻婆茄子
①Aは混ぜ合わせておく。
②茄子は油で素揚げする。
③フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)、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。
④③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
①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。
②①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
①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。

6/1 土 豚肉のオイスターソース炒め ブロッコリーの胡麻和え



エネルギー 341kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 18.4g



プラス +1 豚肉のオイスターソース炒め「豚肩ロース角切り肉」を追加できます。 03 豚肩ロース角切り肉 1パック(100g) 200円

先に「豚肉」を漬け込んでおくと(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオイスターソース炒め	豚肩ロース角切り肉 生姜	150g 少々	220g 少々	300g 少々
	A 醤油、酒 各 小1	小1	小1と1/2	小2
	鶏がらスープ<顆粒> オイスターソース	小1 2P	小1と1/2 3P	小2 4P
	B 水 1/4C 砂糖、醤油、酒 各 大1/2	1/4C 大1/2	1/3C 大2/3	1/2C 大1
	ニンニク	薄切り 少々	少々	少々
	人参	半月切り 40g	60g	80g
	筍	薄切り 100g	150g	200g
	生椎茸	軸を落とし1/4に切る 1枚	1と1/2枚	2枚
	ピーマン	乱切り 1こ	1と1/2こ	2こ
	玉葱	くし形切り 1/2こ	2/3こ	1こ
	油、片栗粉 各 適宜	適宜	適宜	適宜
① ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー	小房に分け塩茹で 1/2株	2/3株	1株
	すり胡麻	塩 少々	少々	少々
	A だし汁、醤油 各 大1 砂糖 大1/2	大1 大1/2	大1と1/2 大2/3	大2 大1

作り方

② 豚肉のオイスターソース炒め
①Aと生姜の搾り汁(好みに加減する)を合わせ豚肉を漬け込む(10分程度)。
②ポウルに水、B、鶏がらスープ、オイスターソースを合わせておく。
③鍋に油を熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。
④フライパンに油を熱し、ニンニクを焦がさないように炒め、人参、筍、椎茸、ピーマン、玉葱、③を加えて炒め、②を加えてとろみが出るまで煮、器に盛る。

① ブロッコリーの胡麻和え
①Aとすり胡麻を合わせ、ブロッコリーと和えて器に盛る。

6/2 日 鶏肉の治部煮 野菜サラダ・味噌汁



エネルギー 624kcal
たんぱく質 30.2g
脂質 28.5g



プラス +1 鶏肉の治部煮の「鶏モモ肉」を追加できます。 02 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

片栗粉、練りわさび(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
① 鶏肉の治部煮	鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす 160g	240g	320g
	厚揚げ 里芋 しめじ	1/2枚 100g 1/2P	2/3枚 150g 2/3P	1枚 200g 1P
	A だし汁 1と1/2C みりん、酒、醤油 各 大2 砂糖 大1	1と1/2C 大2 大1	2と1/4C 大3 大1と1/2	3C 大4 大2
	B だし汁 1/2C 酒、醤油、みりん 各 大1 砂糖 大2/3	1/2C 大1 大2/3	3/4C 大1と1/2 大1	1C 大2 大1と1/3
	練りわさび 少々	少々	少々	少々
③ 野菜サラダ	大根 キャベツ 大葉 人参	1/8本 1/8玉 1枚 20g	1/7本 1/7玉 1と1/2枚 30g	1/6本 1/6玉 2枚 40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁	白菜 油揚げ	1cm幅に切る 少々 薄切しし短冊切り 1/2枚	少々 2/3枚	少々 1枚
	葱	だし汁 2C 味噌 大1と1/3	3C 大2	4C 大2と2/3
		小口切り 1/2本	2/3本	1本

作り方

① 鶏肉の治部煮
①鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。
②別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返しながら煮る。
③器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みに練りわさびを添える。

③ 野菜サラダ
①野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。
②器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② 味噌汁
①鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて火にかける。
②白菜に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

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。

5月27日(月) ~ 6月2日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

作り方

■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボーはさがぎにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、④を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
- ②①は縦半分になり、小口から厚さ1cmに切る。
- ③小松菜はザク切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉の柳川風			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボー(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
だし汁	1/2C	3/4C	1C
醤油・みりん	各大2	各大3	各大4
■豆腐と小松菜のカレー炒め			
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	—	1T	1T
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1/4	大1/2	大1/2
サラダ油(足し用)	大1/4	大1/2	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

(F2)メニュー

肉野菜炒め



■熱量/476kcal ■蛋白質/15g ■脂質/36g

作り方

■肉野菜炒め

- ①豚肉は食べ良く切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ネギは薄切り、人参・ピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら塩・コショウで調味する。

■焼売

蒸気の上上がった蒸し器でシューマイを蒸す。お好みで辛子醤油を添える。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■肉野菜炒め			
豚バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
ピーマン	1ヶ	2ヶ	3ヶ
サラダ油	大1/2	大3/4	大1
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
■焼売			
ポークシューマイ	6ヶ	9ヶ	12ヶ
辛子・醤油	各適量	各適量	各適量

■ポークシューマイ…小麦・乳使用