

とくとくとくとメニュー

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

6/3 チキンピラフ

かにクリームコロッケ・竹輪とわかめのサラダ



エネルギー
965kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
29.9g



ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、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
① チキンピラフ				
鶏モモ肉	2cm角に切る 油、塩 各	60g 少々	90g 少々	120g 少々
ニンニク	} みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
米	洗ってザルに上げる 塩コショウ	1と1/2合 少々	2と1/4合 少々	3合 少々
固形スープ	水 バター ケチャップ	1こ 大1/2 大2	1と1/2こ 大2/3 大3	2こ 大1 大4
ミックスベジタブル	サッと塩茹で	30g	45g	60g
③ かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ 適宜	6こ 適宜	8こ 適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ 塩	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
生わかめ	水で戻しザクザクに切らずと茹でる 輪切り	5g	7g	10g
竹輪		1本	1と1/2本	2本
白胡麻	マヨネーズ 塩コショウ	2g 少々	3g 少々	4g 少々

① チキンピラフ
①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。
②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。
③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。
④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。
⑤炊き上がったからバター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

③ かにクリームコロッケ
①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。
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。

② 竹輪とわかめのサラダ
①胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①、水気をきったわかめ、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。

6/4 きじ焼き

豚挽き肉と厚揚げの煮物



エネルギー
569kcal
たんぱく質
33.2g
脂質
28.0g



カンタンアレンジレシピ
〜鶏肉に辛味とコクを!〜
焼くとより一層コクの出るマヨネーズと辛味の七味と旨みのガーリックで美味しさUP!
☆作り方(2人前)☆
マヨネーズ(大1)、七味・ガーリックパウダー(少々)を混ぜ合わせて焼きあがったきじ焼きに塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大 醤油 A みりん 砂糖	200g 大2 大1と1/2 大2/3	300g 大3 大2と1/4 大1	400g 大4 大3 大1と1/3
白葱	ぶつ切り 油	1/2本 少々	2/3本 少々	1本 少々
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/7玉	1/6玉	1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉	油	60g 少々	90g 少々	120g 少々
厚揚げ	油抜きし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
じゃが芋	厚めの半月切り だし汁 A 醤油、砂糖 各 酒 みりん	約200g 1C 大1 大2/3 大1/3	約300g 1と1/2C 大1と1/2 大1 大1/2	約400g 2C 大2 大1と1/3 大2/3
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

② きじ焼き
①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。
②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。
③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。
※先にきじ焼きの『鶏肉』を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。

① 豚挽き肉と厚揚げの煮物
①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

6/5 たららの胡麻焼き

筍の味噌煮・お吸い物



エネルギー
272kcal
たんぱく質
22.4g
脂質
9.9g



プラス
+1
たらの胡麻焼きの「たら切身」を追加できます。
02 たら切身 200円
1切

先にたらの胡麻焼きの「たら」を漬けておくと、更に段取りよく調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たららの胡麻焼き				
たら切身	好みで加減する	2切	3切	4切
豆板醤	A 酒、醤油 各	1/2P 大1	2/3P 大1と1/2	1P 大2
白胡麻<9g>	油	1P 大1	1と1/2P 大1と1/2	2P 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
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
① 筍の味噌煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗いし茹でてちぎる 塩 だし汁	1/4枚 少々 1と1/2C	1/3枚 少々 2と1/4C	1/2枚 少々 3C
筍	} 乱切り	100g	150g	200g
人参		40g	60g	80g
グリーンピース	砂糖、みりん 各 味噌	大1 大1と1/3	大1と1/2 大2	大2 大2と2/3
③ お吸い物				
とろろ昆布	だし汁 塩 醤油	2枚 2C 小1/3 小1/2	3枚 3C 小1/2 小2/3	4枚 4C 小2/3 小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

② たららの胡麻焼き
①豆板醤をAで溶き、水気をふき取った鱈を10分程度漬けておく。
②①の表面に白胡麻を押しつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
③水気をきったキャベツと大葉を混ぜて器に盛り、手前に②を置く。

① 筍の味噌煮
①鍋にこんにゃくを入れて乾煎りし、だし汁、筍、人参を加えて煮る。
②人参が軟らかくなったら砂糖、みりんを加えて10分程度煮、味噌を入れて沸騰させないように煮含める。
③おろし際にグリーンピースを加えてひと混ぜし、器に盛る。

③ お吸い物
①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら塩と醤油で調味する。
②器にとろろ昆布を入れ、①を注ぎ、葱を散らす。

6/6 豚肉の味噌焼き

がんもと大根の煮物・お吸い物



エネルギー 439kcal
たんぱく質 26.0g
脂質 28.0g

※豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵		2コ	3コ	4コ
	油、塩コショウ 各	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	1/2枚	2/3枚	1枚
① がんもと大根の煮物				
がんも	半分に切る	1コ	1と1/2コ	2コ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

豚肉の味噌焼き

- フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
- 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①を添える。

がんもと大根の煮物

- 鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。
- 器に①を盛る。

6/7 鶏肉の胡麻唐揚げ

冷やっこ・ひじきの炒め煮



エネルギー 523kcal
たんぱく質 33.6g
脂質 28.7g

※片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
	A(酒、水 各)	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	すりおろす	少々	少々	少々
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	B	少々	少々	少々
	塩	4g	6g	8g
白胡麻	適宜	適宜	適宜	適宜
ペーパータオル	適宜	適宜	適宜	適宜
胡瓜	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
★人参	ピーラーで皮をスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ドレッシング		2P	3P	4P
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	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
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

鶏肉の胡麻唐揚げ

- 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
- 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
- 器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

冷やっこ

- 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮含める。
- ①を器に盛る。

6/8 ブラウンシチュー

ハムと玉子のサラダ・漬物



エネルギー 587kcal
たんぱく質 23.9g
脂質 31.1g

※バター、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 ブラウンシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	140g	210g	280g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1コ	1と1/2コ	2コ
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参	一口大	40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
グリーンピース		10g	15g	20g
② ハムと玉子のサラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
卵	茹でてスライサーで切る	1コ	1と1/2コ	2コ
キャベツ	斜め切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

ブラウンシチュー

- 豚肉に塩コショウを振る。
- 鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
- ②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
- 野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを入れて味をなじませ、器に盛る。

ハムと玉子のサラダ

- 器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、手前にハム、玉子を盛り、お好みのドレッシングで頂く。

6/9 さばの照り焼き

根菜の白和え・すまし汁



エネルギー 479kcal
たんぱく質 25.7g
脂質 29.1g

※白味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ さばの照り焼き				
生さば		2切	3切	4切
生薑	すりおろす	少々	少々	少々
	A(砂糖)	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
★大根	せん切りにし水にさらす	1/9本	1/8本	1/7本
大葉	水にさらす	2枚	3枚	4枚
① 根菜の白和え				
★大根	短冊切り	少々	少々	少々
人参	石突きを落としほぐす	40g	60g	80g
しめじ	1/4P	1/3P	1/2P	1/2P
	A(だし汁)	1C	1と1/2C	2C
	みりん、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
豆腐	重石をし水気をとる	小1丁	2/3丁	1丁
	B(白味噌、砂糖 各)	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2
すり胡麻		5.5g	11g	11g
いんげん	斜め切りにし茹でる	10g	15g	20g
② すまし汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
卵	溶きほぐす	1/2コ	2/3コ	1コ
	だし汁	2C	3C	4C
	A(塩)	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

さばの照り焼き

- ボウル等に生薑(好みに加減する)とAを合わせ、さばを10分程度漬け、グリル等で両面を焼く。(途中漬け汁をハケで数回塗ると照りがよくなります。)
- 器に水気をきった大根と大葉を盛り、手前に①を盛る。

根菜の白和え

- 大根、人参、しめじはAで軟らかく煮る。
- しっかりと水気をきった豆腐はすり鉢でよくすり、更にBとすり胡麻を加えてすり合わせる。
- ②のすり鉢に汁気をよくきった①、いんげんを加えて和え、器に盛る。

すまし汁

- 鍋にだし汁とAを入れて火にかけ、沸騰したらわかめを加え、再沸騰したら火を弱めて卵を糸状に流し入れ、ふわりしたら火を止める。
- 器に①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。

6月3日(月) ~ 6月9日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

牛肉のオイスターソース炒め



■熱量/347kcal ■蛋白質/19g ■脂質/20g

作り方

■牛肉のオイスターソース炒め

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②玉ネギはクシ形切り、キャベツはザク切りにする。
- 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、オイスター風ソース適量を加えて絡める。

■シルバーサラダ

- ①春菊は茹でて水にとり、ザク切りにする。
- ②きゅうりはせん切りにする。
- ③①・②をAで和えて器に盛り、小玉トマトを添える。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉のオイスターソース炒め			
牛もも肉(スライス)	160g	240g	320g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
キャベツ	180~200g	230~250g	230~250g
オイスターソース	1P	2P	2P
サラダ油	大1/2	大1	大1 1/2
■シルバーサラダ			
きゅうり	1本	1本	2本
小玉トマト	4ヶ	6ヶ	8ヶ
緑豆春雨(20g)	1P	1P	2P
緑豆春雨(10g)	—	1P	—
A マヨネーズ	適量	適量	適量
B 塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
■オイスター風ソース…小要使用			

(F2)メニュー



■熱量/424kcal ■蛋白質/32.1g ■脂質/45.2g

豚肉ときのこのおろし焼き

作り方

■豚肉ときのこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、Aをふる。
- ②しめじ、えのきだけは根元を切り、小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱して①を焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足して②をいため、Aで調味して③の上のせる。
- ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてぼん酢しょうゆをかける。

■マヨネーズあえ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②かにかまぼこはブツ切りにする。
- ③①、②は⑥であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。

●こしょう
●ぼん酢しょうゆ
●マヨネーズ

35分
MEMO

材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉ときのこのおろし焼き			
豚肉(もも)・大根	160g 100g	240g 150g	320g 200g
しめじ	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	適宜	適宜	適宜
ぼん酢しょうゆ	適量	適量	適量
■マヨネーズあえ			
かにかまぼこ♥	2個	3個	4個
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	1/2P	1P	1P
B マヨネーズ	適量	適量	適量
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■かにかまぼこ…小要、乳、卵使用			