

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

6/24 薄切り肉の重ねステーキ マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
498kcal
たんぱく質
28.6g
脂質
30.0g



プラス
+1
薄切り肉の重ねステーキの
「牛モモ肉」を追加できます。
01 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	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枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サツと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	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

② 薄切り肉の重ねステーキ
①牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
重ねるときに小さいものなどの中に入れてボリュームがでます!!
③フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
④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、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。
牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。
① マカロニサラダ
①ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。
③ 味噌汁
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

6/25 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め けんちん煮



エネルギー
351kcal
たんぱく質
29.7g
脂質
17.2g



『けんちん煮』は大根、人参、ごぼう、こんにゃく等を油で炒め、煮たものに崩した豆腐を加え、煮汁がなくなるまで煮含める素朴な味わいの料理です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	油	少々	少々	少々
豆板醤		1/2P	2/3P	1P
キャベツ	ザク切り	1/7玉	1/6玉	1/5玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/8こ	1/6こ	1/4こ
オイスターソース		2P	3P	4P
	塩コショウ	少々	少々	少々
① けんちん煮				
大根	} 短冊切り	1/7本	1/6本	1/5本
人参		20g	30g	40g
		少々	少々	少々
	油	1と1/2C	2と1/4C	3C
	だし汁			
豆腐	水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	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
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め
①フライパンに油を熱して豚肉を炒める。肉の色が変わったら豆板醤(好みに加減する)を加えて味を絡ませ、キャベツとパプリカを加えて炒める。
②キャベツがしんなりしてきたらオイスターソースをかけてひと混ぜし、塩コショウで調味して器に盛る。
① けんちん煮
①鍋に油を熱し、大根と人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。
②大根に火が通ったら豆腐を手でちぎりながら加え、更にAを加えて煮含める。
③②にいんげんを加え、サツと煮て器に盛る。

6/26 ニラ玉 白身フライ・中華スープ



エネルギー
474kcal
たんぱく質
25.4g
脂質
31.3g



ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り落とし肉	細切りにして酒を振る	60g	90g	120g
	酒	少々	少々	少々
人参	せん切り	20g	30g	40g
★ニラ	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		4こ	6こ	8こ
鶏がらスープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A { 醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	ケチャップ	大1/3	大1/2	大2/3
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	半分	2こ	3こ	4こ
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① ニラ玉
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
②ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
③小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
④③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつけする。(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)
⑤③に④をかける。
② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
②器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

6/27 木 かれのいの煮付け

豚じゃが・胡麻酢和え



エネルギー 484kcal
たんぱく質 35.9g
脂質 7.1g

【材料のご紹介】
かれのいの煮付けの「切かれい」を追加できます。

01 切かれい 1切 **135円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かれのいの煮付け				
切かれい	薄切り	2切	3切	4切
生姜	少々	少々	少々	少々
A	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、みりん 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酒、醤油 各	大3	大4と1/2	大6
① 豚じゃが				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
じゃが芋	約250g	約370g	約500g	
玉葱	くし形切り	小1こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
A	砂糖、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	醤油	大2	大3	大4
グリーンピース	塩茹で	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
③ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
白胡麻	5g	9g	9g	
A	塩	小1/6	小1/5	小1/3
	塩酢	大1	大1と1/2	大2
	だし汁、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3

作り方

② かれのいの煮付け

- 鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
- ①にかれいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。
- 器に②を盛り付ける。

① 豚じゃが

- 鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。
- ①にAを加えて中火で煮含める。
- 器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

③ 胡麻酢和え

- 白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。
- 器に①を盛り付ける。

6/28 金 鶏の味噌焼き

和風サラダ・雷こんにゃく



エネルギー 361kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 20.7g

【材料のご紹介】
鶏肉はグリルで焼いてもOK!! 焦げすぎの場合はアルミホイルで覆うと焦げ目は付かずに火だけ通ります。油を使わないのでカロリーダウンにもなります。

七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏の味噌焼き				
鶏モモ肉<味噌漬け>	油	250g	380g	500g
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 和風サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参	20g	30g	40g	
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
かつおパック	1P	1と1/2P	2P	
ぼん酢	2P	3P	4P	
① 雷こんにゃく				
こんにゃく	塩もみし水洗いする	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	小1	小1と1/2	小2
	みりん、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	七味	少々	少々	少々

作り方

③ 鶏の味噌焼き

- 鶏肉は油を熱したフライパンで焼き、食べやすく切る。
- ①を皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 和風サラダ

- 水気をきった大根、人参、貝割れを器に彩りよく盛り、かつお節のをせ、ぼん酢をかけて頂く。

① 雷こんにゃく

- こんにゃくは両面に斜め格子の細かい切り目を入れ、一口大の角切りにし、水から茹でて煮立ったら2~3分火を通し、アクを抜く。
- ①を鍋に入れて強火にかけ、水気がなくなるまで乾煎し、油を足して更に炒める。
- ②にAを入れ、汁気がなくなるまで中火で煮、七味(好みで加減する)を加えて火を強め、鍋を揺すりながら残った煮汁を絡めて器に盛る。

6/29 土 ベジロール

具沢山カレースープ



エネルギー 410kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 23.8g

【材料のご紹介】
先にベジロールの「人参」を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

【材料のご紹介】
『もちもちギョーザ』は挽き肉あんをもち皮で一口大に包んだギョーザ(団子)です。汁物や鍋物にピッタリの食材、ぜひ一度お試しください。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ベジロール				
豚モモ肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん	20g	30g	40g	
	油	少々	少々	少々
A	酒、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
白胡麻	2g	3g	4g	
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1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
カレー粉	小1	小1と1/2	小2	
グリーンピース		10g	15g	20g

作り方

② ベジロール

- 豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
- フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
- ②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
- 器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ

- 鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止め、器に盛る。

6/30 日 いかの中華炒め

肉味噌まぜ麺



エネルギー 461kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 14.6g

【材料のご紹介】
いかの栄養の特徴はアミノ酸バランスが良い! 低脂肪! リン脂質が多い! ビタミンDを除くすべてのビタミンを持っている! など体に嬉しい食品です。

片栗粉、ゴマ油、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① いかの中華炒め				
ロールいか		150g	230g	300g
★生姜	せん切り	少々	少々	少々
白菜	3~5cmの削ぎ切り	1/7株	1/6株	1/5株
人参	短冊切り	20g	30g	40g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
きくらげ	水で戻し食べやすく切る	少々	少々	少々
★鶏がらスープの素<顆粒>	油	小1	小1と1/2	小2
	水	1/2C	3/4C	1C
A	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
さや豆	斜め切り	10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	少々	少々	少々
② 肉味噌まぜ麺				
豚挽き肉		100g	150g	200g
★玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
★生姜	少々	少々	少々	少々
ニンニク	少々	少々	少々	少々
★鶏がらスープの素<顆粒>	油	小1	小1と1/2	小2
豆板麵	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
	水	1/4C	1/3C	1/2C
	砂糖、赤味噌 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	少々	少々	少々
中華そば玉葱		1玉	1と1/2玉	2玉
	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

① いかの中華炒め

- ポウルに鶏がらスープの素とAを入れて合わせておく。
- いかは松笠に切り目を入れて短冊に切る。
- フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、②、白菜、人参、玉葱、きくらげを入れて炒め、①を加えてひと煮立ちさせ、さや豆を加えてサッと煮る。
- ③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油で風味付けして器に盛る。

② 肉味噌まぜ麺

- ポウルに鶏がらスープの素とBを入れて合わせておく。
- フライパンに油を熱し、玉葱、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて弱火でじっくり火を通し、香りが出てきたら豚挽き肉を加えて炒める。
- ②に①を加えて煮詰め、汁気が1/3位になったら塩コショウで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけてゴマ油で風味付けする。
- 鍋に水を沸かし、中華そばをサッと茹でて器に盛り、③をかけて葱を散らし、混ぜて頂く。

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。

6月24日(月) ~ 6月30日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量 / 394Kcal ■蛋白質 / 36.0g ■脂質 / 19.4g

豚肉のねぎしょうゆだれ



豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかしAを加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①を散らして、Bをかける。

麩の卵とし

- ①麩と干しいたけは戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②麩ねぎは斜め切りにする。
- ③なべにC、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。

お買い得 MEMO ●酒 ●卵 ●みりん

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のねぎしょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A 酒、塩(各)	少々	少々	少々
B 酢、しょうゆ	大1 大2	大1 1/2 大3	大2 大4
●麩の卵とし			
麩	適宜	適宜	適宜
ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	2個	3個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
だし汁	1/2C	3/4C	1C
C 砂糖、しょうゆ、みりん	小1/2 大1 大1/2	小3/4 大1 1/2 大3/4	小1 大2 大1

■麩…小変使用

(F2)メニュー



■熱量 / 453Kcal ■蛋白質 / 22.6g ■脂質 / 24.7g

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、いちよう切りにする。
- ④フライパンに②、油を入れて火にかけ、香りがたったらにんにくを取り出す。
- ⑤④のフライパンで①を両面焼く。
- ⑥⑤にんにくを戻し入れ、③、⑥を加え、弱火で煮からめる。
- ⑦⑥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。
- ③①、②はC、固形スープで煮る。

所要時間 40分

お買い得 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
■チキンステーキレモンソース			
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、白ワイン又は酒、塩、こしょう(各)	大3/4 1/6C 少々	大1 1/4 1/4C 少々	大1 1/2 1/3C 少々
■スープ煮			
かぼちゃ	200g	300g	400g
たまねぎ	小1個	1個	1個
固形スープ	1/2個	3/4個	1個
C 水、塩、こしょう(各)	2C 少々	3C 少々	4C 少々

■固形スープ…小変使用