

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

7/22 鶏肉の胡麻唐揚げ



エネルギー
523kcal
たんぱく質
33.6g
脂質
28.7g



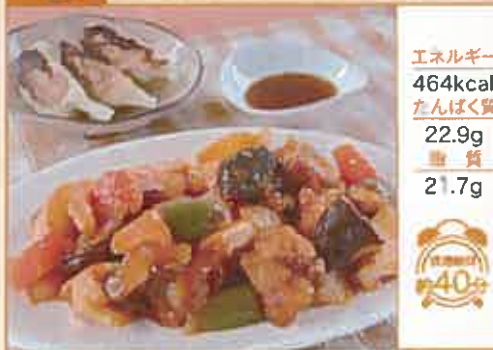
カンタンアレンジレシピ
~辛いもの大好きな方! 唐揚げにスイートチリソースを! ~
タイの調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズ
をプラス。つけながら食べてみましょう。
☆作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
※配量はあくまでも目安です! お好みで配合をかえて下さい!

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				
鶏もも肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	A { 酒、水 各 塩コショウ すりおろす } B { 砂糖 醤油 塩 }	大1 少々 少々	大1と1/2 少々 少々	大2 少々 少々
白胡麻		4g	6g	8g
ペーパータオル	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
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
ドレッシング		少々	少々	少々
		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 醤油 }	大1	大1と1/2	大2
		大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

① 鶏肉の胡麻唐揚げ
①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
②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。
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
④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。
ポイント 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。
③ 冷やっこ
①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。
② ひじきの炒め煮
①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。
②①を器に盛る。

7/23 酢豚



エネルギー
464kcal
たんぱく質
22.9g
脂質
21.7g



夕食が中華メニューの日には魚の煮付けに白和え、葉野菜の炒め物等のメニューをお昼に! 胃腸にやさしい組み合わせで……

片栗粉、油、ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 酢豚				
豚肩ロース角切り肉	一口大	140g	210g	280g
	醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
玉葱	乱切り	小1こ	2/3こ	1こ
筍		100g	150g	200g
人参	乱切りし下茹で	60g	90g	120g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
生椎茸	1/4に切る	2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
	A { 砂糖 酢、ケチャップ 各 醤油 水 片栗粉 }	大1と1/2	大2と1/4	大3
		大2	大3	大4
		大1	大1と1/2	大2
		1/3C	1/2C	2/3C
		大1/2	大2/3	大1
② 焼きギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	A { だし汁、酢、醤油 各 }	少々	少々	少々
		大1	大1と1/2	大2

① 酢豚
①豚肉は数ヶ所浅く切り目を入れ、醤油、酒を振り混ぜ、下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
②フライパンに油を熱して玉葱を炒め、①、筍、人参、ピーマン、椎茸を加えて更に炒める。
③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めてとろみをつけ、皿に盛る。
② 焼きギョーザ
①Aを混ぜ合わせてたれを作る。
②ギョーザは油を熱したフライパンで焼き、皿に盛り、①につけて頂く。

7/24 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー
343kcal
たんぱく質
27.4g
脂質
14.6g



プラス
牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。

01 牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け 1パック(110g) **200円**

胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、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 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① 胡瓜の胡麻酢和え				
胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
竹輪	縦半分に斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	A { 酢 砂糖 醤油 }	大1 大1/2 小1/2	大1と1/2 大2/3 小2/3	大2 大1 小1
白胡麻		2g	2g	3g
② 中華スープ				
春雨<20g>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P	2/3P	1P
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	A { 醤油 塩コショウ }	小1/2 少々	小2/3 少々	小1 少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉
①牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。
① 胡瓜の胡麻酢和え
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウル等にA、①、水気をきった人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。
② 中華スープ
①春雨は水気をきっておく。
②鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯が無くなったらかめを加え、Aで調味する。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

7/25 木 あじフライ
厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー 397kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 15.8g

プラス +1
あじフライの「あじフライ」を追加できます。

02 あじフライ
1枚 **85円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ あじフライ				
あじフライ	油	4枚 適宜	6枚 適宜	8枚 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 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	2/3枚	1枚	1と1/3枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	A だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

作り方

⑥ あじフライ
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント
「とろろ」をすりおろす時は、おろしがねでなく、「すり鉢」ですると、きめの細かい舌触りの良い「とろろ」になります。

7/26 金 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ



エネルギー 541kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 40.8g

プラス +1
鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	A マヨネーズ	50g	75g	100g
	酒	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	七味	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
①ポウルにAを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2~3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくすみます)
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

7/27 土 牛ハラミの甘辛炒め
パンプキンサラダ



エネルギー 816kcal
たんぱく質 26.0g
脂質 63.3g

プラス +1
牛ハラミの甘辛炒めの「牛ハラミ切り落とし味付肉」を追加できます。

05 牛ハラミ切り落とし味付肉
1パック(100g) **238円**

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 牛ハラミの甘辛炒め				
牛ハラミ切り落とし味付肉		300g	450g	600g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	油	少々	少々	少々
① パンプキンサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切り蒸す	約200g	約300g	約400g
玉葱	薄くスライスし水にさらす	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
レーズン		10g	15g	20g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

② 牛ハラミの甘辛炒め
①フライパンに油を熱し、キャベツ、ピーマン、パプリカを加えて炒め、取り出す。
②フライパンに油を足し、牛ハラミ味付肉を炒める。
③器に①を盛り、上に②のをせる。

① パンプキンサラダ
①ポウルにロースハム、南瓜、水気をきった玉葱、レーズンを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

ポイント
南瓜は皿に大きじ1程度の水と一緒にに入れてラップをかけてレンジで蒸してもOKです。水っぽくならず、ほっくりとしたパンプキンサラダになります。

7/28 日 さけの胡麻焼き
豆腐と野菜の揚げ出し・胡瓜の酢物



エネルギー 444kcal
たんぱく質 25.7g
脂質 21.7g

プラス +1
さけの胡麻焼きの「さけ」を追加できます。

03 さけ
1尾 **198円**

ペーパータオル、油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ さけの胡麻焼き				
銀さけ	塩を振り白胡麻を片面にまぶす	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
白胡麻		4g	6g	8g
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 豆腐と野菜の揚げ出し				
南瓜	スライス	約100g	約150g	約200g
人参	輪切り	40g	60g	80g
豆腐	水気をきって等分にし片栗粉をまぶす	1丁	1と1/2丁	2丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
	A 酢、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3

作り方

⑥ さけの胡麻焼き
①鮭は焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①を盛り、水気をきった大根を添える。

② 豆腐と野菜の揚げ出し
①鍋に油を中温(180度)に熱し、南瓜と人参を素揚げし、豆腐を揚げる。
②鍋にAを入れて加熱し、ひと煮立ちしたら火を止める。
③器に①を盛り、②をかけて葱を散らす。

① 胡瓜の酢物
①わかめは熱湯をかけてザルにあげる。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
③Aを混ぜ合わせ、①②と和えて器に盛る。

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。

7月22日(月) ~ 7月28日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/425Kcal ■蛋白質/25.1g ■脂質/30.3g

ポークソテー・ジンジャーソース



ポークソテー・ジンジャーソース

- ①豚肉はAをふる。
- ②しょうがは半分を針しょうがにし、残りはしょうが汁にする。
- ③フライパンに油を熱し、②の針しょうがをカリカリになるまで弱火でいため取り出す。
- ④③のフライパンをきれいにしバターを熱し、①を焼いてしょうが汁をふりかけ酒少々を加えて煮からめる。
- ⑤④を皿に盛り、③、サラダ用菜を添える。

ごまマヨネーズ

- ①ハム、ごぼうは細切りにし、ごぼうは水に放してゆでる。
- ②さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ③①、②はごま、Bであえる。

お買得MEMO
●こしょう
●バター
●マヨネーズ
●酒

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
ポークソテー・ジンジャーソース			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
しょうが	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター、酒(各)	少々	少々	少々
ごまマヨネーズ			
ごぼう	80g	120g	160g
ハム	2枚	3枚	4枚
さやいんげん	少々	少々	少々
白ごま	少々	少々	少々
B マヨネーズ	大2	大3	大4
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■ハム…小袋、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.0g

鶏つくねの照り焼き



鶏つくねの照り焼き

- ①にはらみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種に①を④を加えて練り、丸くまとめ、フライパンで焼く。
- ③⑥を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分を切る。
- ③①、②と⑤を混ぜる。

お買得MEMO
●酒
●みりん
●マヨネーズ

30分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
鶏つくねの照り焼き			
鶏つくねの種♥	300g	450g	600g
にはら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
A 酒、しょうゆ(各)	大1	大1½	大2
塩	少々	少々	少々
B みりん、しょうゆ(各)	大3	大4½	大6
B だし	大2	大3	大4
カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	1個	1個	1個
ミックスベジタブル♥	60g	90g	120g
C マヨネーズ	少々	少々	少々
C 塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小袋使用