

# 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

**8/5 月 一口カツ**  
ヘルシーサラダ・こんにゃくのオランダ煮

エネルギー 556kcal  
たんぱく質 25.8g  
脂質 30.8g

※『ヒレ肉』は高たんぱく質で低脂肪のため、スポーツ選手やダイエット中の人にもピッタリ! エネルギーを無駄に摂りたくない人にオススメ!!

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く	2枚	3枚	4枚
卵	塩コショウ	少々	少々	少々
キャベツ	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	とんかつソース	適宜	適宜	適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにゃくのオランダ煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗い	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 醤油、みりん 各	大2	大3	大4
	酒、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3
	七味	少々	少々	少々

**③ 一口カツ**  
①豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。  
②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。

**② ヘルシーサラダ**  
①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。  
②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。

**① こんにゃくのオランダ煮**  
①こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。  
②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

**8/6 火 チキンソテー**  
明太子ドレッシングサラダ

エネルギー 460kcal  
たんぱく質 23.4g  
脂質 26.3g

プラス +1  
チキンソテーの「鶏もも肉」を追加できます。

05 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー				
鶏もも肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ホールコーン		40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 明太子ドレッシングサラダ				
じゃが芋	1.5cm程度の角切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
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
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	塩コショウ	少々	少々	少々

**② チキンソテー**  
①鶏肉に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。  
②フライパンに油を熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。  
③器に②を盛り付け、手前に①を盛り、パセリを散らす。

**① 明太子ドレッシングサラダ**  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。玉葱はザルに上げ、余分な水気をきっておく。  
②ポウルに①とじゃが芋を混ぜ合わせ、明太子ドレッシングで和えて好みで塩コショウを振り、器に盛る。

🔥 じゃが芋は茹で汁を捨てて鍋を火にかけ、鍋を揺すって、粉ふき状にすると水っぽくなりません。

**8/7 水 さばの塩焼き**  
豚大根・マヨサラダ

エネルギー 456kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 34.4g

プラス +1  
さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。

02 生さば切身 1切 **165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
③ さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
ピーマン	縦4等分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩	少々	少々	少々
① 豚大根				
豚もも肉	一口大	40g	60g	80g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
大根	乱切り	1/8本	1/7本	1/6本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1と1/4C	1と1/2C
	A { 砂糖、酒、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
② マヨサラダ				
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ホールコーン		20g	30g	40g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4

**③ さばの塩焼き**  
①鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。  
②皿に①を盛る。

**① 豚大根**  
①鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。  
②①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。

**② マヨサラダ**  
①鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。  
②ポウルに①とロースハムを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和えて器に盛る。



### 8/8 木 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	塩コショウ、油 各 少々 小麦粉 適宜	200g 少々	300g 少々	400g 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
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	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ 少々 マヨネーズ 大2	少々 大2	少々 大3	少々 大4
③ 味噌汁				
麩	水で戻しザク切り	4こ	6こ	8こ
生わかめ	だし汁	10g	10g	15g
	味噌 大1と1/3	2C	3C	4C
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を中に入れると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。

### 8/9 金 サーマンタルタルフライ

小松菜のサッと煮・湯豆腐



エネルギー 326kcal  
たんぱく質 16.3g  
脂質 18.5g

小松菜は鉄分・ミネラルが豊富で、プロリンというアミノ酸でコラーゲンの主要な成分も多く含まれています。美肌効果も期待できる野菜です。またほうれん草に比べてアクも少ないので下茹でせずにサッと調理できるところも嬉しい野菜です。

油、かつお節

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーマンタルタルフライ				
サーモンタルタルフライ	油	2こ	3こ	4こ
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
② 小松菜のサッと煮				
小松菜	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	だし汁 3/4C 砂糖 大1/3 醤油 大2/3 塩 少々	3/4C 大1/3 大2/3 少々	1C強 大1/2 大1 少々	1と1/2C 大2/3 大1と1/3 少々
① 湯豆腐				
絹豆腐	等分に切る	小1丁	2/3丁	1丁
だし昆布	1枚	1枚	1枚	1枚
	水、かつお節、醤油 各 適宜	適宜	適宜	適宜
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

#### ③ サーマンタルタルフライ

①サーモンタルタルフライは油で揚げる。

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を盛る。

#### ② 小松菜のサッと煮

①鍋にAを煮立て、小松菜の茎の部分と人参を入れてひと煮立ちさせ、小松菜の葉を加えてサッと煮、器に盛る。

#### ① 湯豆腐

①鍋にだし昆布と水を入れ、しばらくおいてから加熱し、沸騰したら豆腐を入れ、加熱する。

②火が通ったら火を止め、豆腐の湯をきって器に盛り、あればかつお節のをせ、葱を盛って醤油をかけて頂く。

### 8/10 土 炊き込みご飯

オムレツ・南瓜の煮付け・すまし汁



エネルギー 944kcal  
たんぱく質 39.3g  
脂質 25.2g

牛乳があれば、オムレツの卵を割った中に少し入れてみてください。牛乳の乳脂肪分が解け出してふんわり仕上がります。また卵をかき混ぜるのを焼く直前にすると、よりふんわり仕上がります。

ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 炊き込みご飯				
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
人参	せん切り	20g	30g	40g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
米	洗ってザルに上げ、みりん、醤油 各 大1	1と1/2合	2と1/4合	3合
	塩、だし汁 小1と1/3	大1	大1と1/2	大2
	A(砂糖、みりん、醤油) 小1と1/3	約300cc	約450cc	約600cc
③ オムレツ				
合挽き肉	粗くみじん切り又はスライス	80g	120g	160g
玉葱	1/2こ	2/3こ	1こ	1こ
ミックスベジタブル	40g	60g	80g	80g
卵	油、塩コショウ 各 少々 2こずつ塩を加えて溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩 少々 ケチャップ 適宜	少々 適宜	少々 適宜	少々 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
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 南瓜の煮付け				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約200g	約300g	約400g
	だし汁 1C A(砂糖、みりん、醤油) 各 大1と1/3	1C 大1と1/3	1と1/2C 大2	2C 大2と2/3
④ すまし汁				
豆腐	さいの目切り	小2/3丁	2/3丁	1丁
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁 2C A(塩、醤油) 小1と1/3	2C 小1と1/3	3C 小2/3	4C 小2/3

#### ① 炊き込みご飯

①炊飯器に米、油揚げ、人参、しめじ、Aを入れて炊く。

②炊き上がったら10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

**※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。**

#### ③ オムレツ

①フライパンに油を熱して挽き肉と玉葱を炒め、挽き肉の色が変わってきたら、ミックスベジタブルを入れて更に炒め、塩コショウで調味する。

②①のフライパンに卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したもののをせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。

③水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフとキャベツを混ぜ合わせて器に盛り、②を手前に置き、お好みでケチャップをかけて頂く。

#### ② 南瓜の煮付け

①南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。

②鍋に①とAを入れて加熱し、味をなじませて器に盛る。

#### ④ すまし汁

①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したら豆腐とわかめを加え、再び煮立ったら火を止めて椀に注ぐ。

### 8/11 日 ごま照りチキン

切干大根煮・味付もずく



エネルギー 565kcal  
たんぱく質 33.7g  
脂質 20.8g

ごま照りチキンの「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、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ごま照りチキン				
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g
	片栗粉 適宜	適宜	適宜	適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ、油 各 少々	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A(酒、砂糖、醤油) 各 大1	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	5g	5g
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	ゴマ油 少々 だし汁 1と1/3C A(醤油、砂糖、みりん) 各 大1	少々 1と1/3C 大1	少々 2C 大1と1/2	少々 2と2/3C 大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

#### ② ごま照りチキン

①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。

②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。

③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。

④器に③を盛り、②を添える。

#### ① 切干大根煮

①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。

②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

【★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。

8月5日(月) ~ 8月11日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

## 牛すき煮

作り方

### ■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③は④で煮る。
- ⑤④を卵につけてお召し上がりください。

### ■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまは②とよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。

●みりん  
●酒

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛すき煮</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
B 酒、砂糖(各)	大1	大1½	大2
だし汁	¾C	1C強	1½C

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●ごまあえ</b>			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
白すりごま	少々	少々	少々
B しょうゆ、砂糖(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ・小量、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/584Kcal ■蛋白質/29.5g ■脂質/32.4g

## チキンカレー

作り方

### ■チキンカレー

- ①じゃがいも、にんじん(ドレッシングあえに一部使用)は乱切り、たまねぎはくし形切りにし、じゃがいもは水に放す。
- ②フライパンに油を熱し、食べやすく切った鶏肉をいため、取り出す。
- ③なべに油を熱し①をいため、水を入れて煮立てて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に②を入れアクを取り、カレールウを加え、Aで調味する。

### ■ドレッシングあえ

- ①ベーコンは食べやすく切り、油を熱し、いためる。
- ②ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
- ③にんじんは食べやすく切り、ゆでる。
- ④①~③は皿に盛り、ドレッシングをかける。

●ケチャップ  
●ソース  
●牛乳  
●ドレッシング

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●チキンカレー</b>			
鶏肉(もも)	160g	240g	320g
じゃがいも	2個	3個	4個
にんじん	1本	1本	1本
たまねぎ	1個	2個	2個
カレールウ♥	80g	120g	160g
A ①ケチャップ、ソース(各)	大2½	大1	大1½
②バター、牛乳(各)	適量	適量	適量
水	3C	4½C	6C
ご飯	適量	適量	適量

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●ドレッシングあえ</b>			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
にんじん(チキンカレー一部使用)	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

■カレールウ・小量使用  
ベーコン・小量、卵使用