

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!



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

8/19 月 牛肉の味噌煮込み



エネルギー 627kcal
たんぱく質 33.3g
脂質 32.7g



プラス +1 牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」を追加できます。
02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み				
牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす	180g	270g	360g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A(葱、砂糖、味噌、醤油 各)	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
グリーンピース	サッと茹でる	10g	15g	20g
① 春雨サラダ				
ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g

② 牛肉の味噌煮込み
①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

① 春雨サラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ
①鍋に水と中華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する。
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

8/20 火 豚肉の生姜焼き



エネルギー 341kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 13.8g



カンタンアレンジレシピ
~ピーマンと昆布の和え物を中華風で♪風味と辛さがUP!~
ラー油を使って風味と辛さを加え、大人向けに♪おつまみにも最適♪
ピーマンと昆布の和え物の仕上げにラー油を2~3滴振りましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	A(醤油、みりん、酒 各)	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	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	1/2枚	2/3枚	1枚
① ピーマンと昆布の和え物				
ピーマン	縦にせん切り	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
塩吹き昆布		10g	15g	20g
② かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 豚肉の生姜焼き
①ボウル等にA、生姜(好みで加減する)と玉葱を入れて混ぜ合わせ、豚肉を加えて漬け込む。(10分程度)
②①を網焼き又は油を熱したフライパンで手早く焼く。
③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を盛る。

① ピーマンと昆布の和え物
①ボウルにピーマン、キャベツ、塩吹き昆布を入れて和え、器に盛る。

② かき玉汁
①鍋にだし汁とAを加えて煮立て、卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止める。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

8/21 水 鶏肉のカリカリ焼き



エネルギー 604kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 36.4g



プラス +1 鶏肉のカリカリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	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 マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	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				
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
生わかめ		10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

② 鶏肉のカリカリ焼き
①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。
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を食べやすい大きさに切って盛る。

① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ 味噌汁
①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぐ。

8/22 木 かれいの煮付け



エネルギー
371kcal
たんぱく質
37.3g
脂質
10.0g



プラス
+1
03 切かれい
1切 **135円**

白味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
② かれいの煮付け	切かれい 生姜	2切 少々	3切 少々	4切 少々	
① ほうれん草の白和え	ほうれん草 ★人參 こんにゃく	千六本にし茹でる 塩もみし水洗い後 3mm程度に切り茹でる	80g 20g 1/8枚	120g 30g 1/6枚	160g 40g 1/4枚
	豆腐 白胡麻	塩 だし汁 A { 砂糖 醤油 水	少々 1/4C 小1 大1/2 小1丁	少々 1/3C 小1と1/2 大2/3 2/3丁	少々 1/2C 小2 大1 1丁
③ 豚汁	豚モモ肉 里芋 ★人參	一口大 1つを3等分に切る いちよう切り	40g 60g 20g	60g 90g 30g	80g 120g 40g
	葱	だし汁 味噌 小口切り	2C 大1と1/3 1/2本	3C 大2 2/3本	4C 大2と2/3 1本

作り方

② かれいの煮付け
①鍋にAを煮立てる。
②①に生姜(好みで加減する)を加え、かれいを並べて入れ、落し蓋をして時々煮汁をかけながら10分程度煮て器に盛る。

① ほうれん草の白和え
①ほうれん草、人參は水気をきっておく。
②こんにゃくは鍋で乾煎りし、Aを加えて煮る。
③②を常温程度に冷まし、①を加えて漬す。
④豆腐と白胡麻、Bをすり、水気をきった③を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

③ 豚汁
①鍋にだし汁を入れ、豚肉、里芋、人參を加えて加熱し、ひと煮立ちしたら弱火で煮る。具材に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

8/23 金 ポークシチュー



エネルギー
596kcal
たんぱく質
24.3g
脂質
30.9g



※今回はシチューに「豚肉」を使用しました。ビタミンB1が豊富に含まれており、疲れ知らず。煮込んで簡単♪

バター、ドレッシング(お好みの)、ケチャップ、ウスターソース

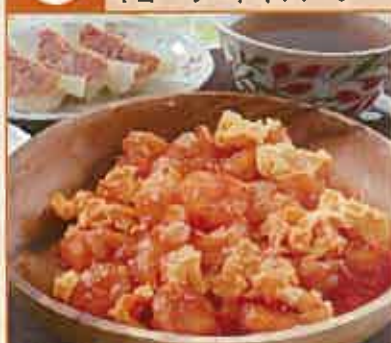
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
① ポークシチュー	豚切り落とし肉	一口大	160g	240g	320g
玉葱 じゃが芋 人參	塩コショウ、バター 各	1こ	1と1/2こ	2こ	
	くし形切り	約200g	約300g	約400g	
シチューの素<顆粒>	バター	40g	60g	80g	
	水	大1	大1と1/2	大2	
グリーンピース	A { ケチャップ ウスターソース	大1	大1と1/2	大2	
	10g	15g	20g		
② 野菜サラダ	キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	胡瓜 ホールコーン	スライスし半分に切る 塩茹で	小1/2本 20g	小2/3本 30g	小1本 40g
卵	塩	少々	少々	少々	
	茹でてスライスする ドレッシング	1こ	1と1/2こ	2こ	

作り方

① ポークシチュー
①豚肉に塩コショウを振る。
②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人參を入れて炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し入れ、水を加えて煮る。
④野菜が軟らかくなったらシチューの素とAを加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを加えて味をなじませ、器に盛る。

② 野菜サラダ
①器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、コーンを散らし、玉子を置いてお好みのドレッシング等で頂く。

8/24 土 ふわとろエビチリソース



エネルギー
369kcal
たんぱく質
20.3g
脂質
14.4g



①「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単!炒めて絡めての2段階調理のみ!「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷり味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
① ふわとろエビチリソース	むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
卵	A { 酒 塩コショウ 片栗粉	大1 少々 適宜	大1と1/2 少々 適宜	大2 少々 適宜	
	豆板醤 鶏がらスープ<顆粒>	溶きほぐす 好みで加減する	2こ 1/2P	3こ 2/3P	4こ 1P
生姜 ニンニク 玉葱	B { 水 ケチャップ 砂糖、酒 各 塩	1/3C 大1と1/2 大1 小1/3	1/2C 大2と1/4 大1と1/2 小1/2	2/3C 大3 大2 小2/3	
	みじん切り	少々 少々 1/2こ	少々 少々 2/3こ	少々 少々 1こ	
② ギョーザ	油	少々	少々	少々	
	ギョーザ	6こ	9こ	12こ	
③ 中華スープ	油 水 ぼん酢	少々 大2 適宜	少々 大3 適宜	少々 大4 適宜	
	即席中華スープ	2P	3P	4P	

作り方

① ふわとろエビチリソース
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。
②ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)
③①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。
④③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。
⑤④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

② ギョーザ
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
②皿に①をのせてぼん酢等で頂く。

8/25 日 八宝菜



エネルギー
322kcal
たんぱく質
20.7g
脂質
14.8g



①「きくらげ」は、形が人間の耳に似ていることから木耳(きくらげ)と書きますが、寒天質で歯ざわりがくらげに似ていることから木水母(きくらげ)と書くこともあります。

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	
① 八宝菜	豚モモ薄切り肉	一口大	80g	120g	160g
いか下足 きくらげ 白菜 人參 筍 玉葱	醤油、酒 各	小1	小1と1/2	小2	
	食べやすく切る 水で戻し細切り ザク切り 短冊切り くし形切り	40g 少々 1/7株 40g 60g	60g 少々 1/6株 60g 90g	80g 少々 1/5株 80g 120g	
中華味<顆粒> さや豆	油 水 醤油 酒 塩 A { 砂糖 コショウ	少々 1/2C 大1/2 大1 小1/2 小1	少々 3/4C 大2/3 大1と1/2 小2/3 小1	少々 1C 大1 大2 小1 少々	
	斜めに半分に切る 片栗粉(同量の水で溶く) ゴマ油	10g 大1/2 小1	15g 大2/3 小1と1/2	20g 大1 小2	
② 揚げシューマイ	油、ぼん酢 各	6こ	9こ	12こ	
	シューマイ	適宜	適宜	適宜	

作り方

① 八宝菜
①豚肉は醤油、酒で下味をつける。
②フライパンに油を熱して①、いかを入れて炒め、きくらげ、白菜、人參、筍、玉葱を加え、更に炒め合わせる。Aと中華味、さや豆を入れてひと煮立ちさせる。
③②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にゴマ油を回し入れ、器に盛り付ける。

② 揚げシューマイ
①シューマイは油で揚げて皿に盛り、ぼん酢等で頂く。

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。

8月19日(月) ~ 8月25日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/659Kcal ■蛋白質/26.0g ■脂質/40.6g

牛肉のさっぱりオニオンソース



牛肉のさっぱりオニオンソース

- たまねぎはごく薄く切ってAであえる。
- 牛肉は塩少々をふってフライパンで焼き、皿に盛って①のをせサラダ用菜を添える。

チーズマヨサラダ

- かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ブロッコリーは熱湯にサッと通す。
- スティックチーズは小口切りにし、①、②と合わせて、Bであえる。

お買い得 MEMO
●豚
●マヨネーズ
●こしょう

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のさっぱりオニオンソース			
牛肉(肩ロース)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
A 酢	大2	大3	大4
しょうゆ	大2杯	大1	大1杯
●チーズマヨサラダ			
かぼちゃ	160g	240g	320g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
スティックチーズ	1本	2本	2本
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■スティックチーズ…乳使用			

(F2)メニュー



■熱量/333Kcal ■蛋白質/20.6g ■脂質/14.0g

ピーマンの肉詰め

作り方

ピーマンの肉詰め

- ピーマンは半分に切って種を除き、内側に小麦粉をまぶし、ハンバーグ生地を詰め、小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンに油を熱し、①を肉の方から中まで火が通るように焼き、皿に取る。
- ②のフライパンにAを入れてひと煮し、②にかける。

ビーフンスープ

- ピーンは熱湯でゆでて2~3か所包丁を入れ、軽く油をまぶしておく。
- わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- たまねぎは薄切りにする。
- なべにスープ、③を入れ煮立て①、②を入れて煮、Bで調味する。

所要時間
35分

お買い得 MEMO

- 小麦粉
- ソース
- 中華スープの素
- こしょう
- ケチャップ
- 酒

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■ピーマンの肉詰め			
ハンバーグ生地	180g	270g	360g
ピーマン	4個	6個	8個
小麦粉	適宜	適宜	適宜
A ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
■ビーフンスープ			
たまねぎ	小1個	1個	1個
わかめ	1P	2P	2P
かにかまぼこ	1本	2本	2本
ピーン	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
B 酒	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ、塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
油	少々	少々	少々
■ハンバーグ生地…小麦、乳、卵使用 かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用			