

# 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

### 8/26 チーズハンバーグ



エネルギー  
589kcal  
たんぱく質  
32.5g  
脂質  
33.0g



先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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
② チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
A	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
油	少々	少々	少々	
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
B	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
塩、油、塩コショウ	各	少々	少々	少々
		少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ローズハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
ドレッシング		適宜	適宜	適宜

② チーズハンバーグ  
①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。  
②大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。  
③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。  
④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。  
⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。  
⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。  
⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ  
①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ローズハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

### 8/27 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め



エネルギー  
509kcal  
たんぱく質  
35.0g  
脂質  
24.3g



ハンタンアレンジレシビ  
~鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを  
タイ風にリメイク!~  
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...  
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
塩コショウ	各	少々	少々	少々
		少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
塩、油	各	少々	少々	少々
		少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
A	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め  
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、半熟状になったら一旦取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

① 南瓜の煮物  
①鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。  
②7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

### 8/28 さんまの塩焼き



エネルギー  
693kcal  
たんぱく質  
38.6g  
脂質  
46.8g



プラス  
+1 さんまの塩焼きの「生さんま」を1尾追加できます。  
04 生さんま 1尾 **155円**

先に『揚げ出し豆腐』の豆腐の水きりをしておくと、更に段取り良く調理できます。

油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さんまの塩焼き				
生さんま	塩を振る	2尾	3尾	4尾
塩	各	少々	少々	少々
		少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
醤油	各	適宜	適宜	適宜
		適宜	適宜	適宜
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	水気をきって等分にする	1丁	1と1/2丁	2丁
片栗粉、油	各	適宜	適宜	適宜
		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 ピーナッツ和え				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白菜	1cm幅に切り茹でる	1/8株	1/7株	1/6株
人参	千六本に切り茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの素	各	6g	9g	12g
	醤油	小1	小1と1/2	小2

③ さんまの塩焼き  
①さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。  
②器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。

② 揚げ出し豆腐  
①豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。  
②Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。

① ピーナッツ和え  
①ボウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの素と醤油で調味し、器に盛る。



**8/29 木** **豚のたれ漬け焼肉**  
せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ



エネルギー 344kcal  
たんぱく質 26.3g  
脂質 15.9g

30分

豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。

**01 豚モモ味付肉**  
1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	食べやすい大きさに切る	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 せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	} せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本	2/3本	1本
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A [ だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
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

**⑥ 豚のたれ漬け焼肉**

① 豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

**① せん切り野菜の胡麻かけ**

① 大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。  
② ①と甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。  
③ ポウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

**ポイント** せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎りすると風味が増します。

**② 春雨といんげんのスープ**

① 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

**8/30 金** **照り焼きチキン**  
さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー 405kcal  
たんぱく質 26.5g  
脂質 19.8g

30分

照り焼きチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。

**01 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬けておくと、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
⑥ 照り焼きチキン				
鶏モモ肉	すりおろす	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A [ 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	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 さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さに切る	1/7株	1/6株	1/5株
	A [ だし汁	1/2C	3/4C	1C
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
生わかめ	水で戻しサッと熱湯をかけザク切り	20g	30g	40g
	A [ 酢、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各	少々	少々	少々

**⑥ 照り焼きチキン**

① 生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬けておく。  
② フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くついたらひっくり返し、中までしっかり焼く。  
③ 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、②を盛り付ける。

**① さつま揚げと白菜の煮浸し**

① 鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。  
② 器に①を盛り付ける。

**② 胡瓜とわかめの酢物**

① 胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
② ①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

**8/31 土** **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

30分

「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
豆板醤	油	少々	少々	少々
キャベツ	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
パプリカ<赤>	乱切り	1/7玉	1/6玉	1/5玉
オイスターソース	乱切り	1/8玉	1/6こ	1/4こ
	塩コショウ	2P	3P	4P
	油	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
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
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(好みで加減する)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。  
③ ②にいんげんを加え、サッと煮て器に盛る。

**9/1 日** **牛肉としめじの混ぜご飯**  
コロッケ



エネルギー 796kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 29.3g

30分

コロッケの「コロッケ」を追加できます。

**05 コロッケ**  
1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A [ 砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
	B [ 醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
	適宜	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

**① 牛肉としめじの混ぜご飯**

① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。  
② 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。  
③ 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

**② コロッケ**

① コロッケは油でカラッと揚げる。  
② 器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。



# 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。

8月26日(月) ~ 9月1日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/559Kcal ■蛋白質/21.3g ■脂質/28.5g

### 牛肉じゃが



#### ■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは食べやすく切って水に放す。
- ②たまねぎ(ちくわフライに一部使用)はくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- ③しらたきは下ゆでをし、2~3か所に包丁を入れる。
- ④なべに油を熱して食べやすく切った牛肉をいため、①~③を加えて更にいため、④を加えてアクを取り、蓋をして煮る。
- ⑤④にグリーンピースを加えてひと煮する。

#### ■ちくわフライ

- ①焼きちくわは斜め切り、たまねぎは輪切りにする。
- ②卵を溶き、小麦粉を合わせる。
- ③①は②をつけてパン粉をまぶし、中温の油でカラリと揚げる。



●酒  
●小麦粉  
●パン粉  
●みりん



40分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉じゃが</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	2個	3個	4個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	1個	1個	2個
しらたき	100g	150g	200g
グリーンピース	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
砂糖	大3/4	大1強	大1 1/2
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1 1/2
水	2C	3C	4C

#### ●ちくわフライ

材 料	2人用	3人用	4人用
焼きちくわ	1本	1 1/2本	2本
たまねぎ(牛乳に一部使用)	少々	少々	少々
卵	1個	1個	1個
小麦粉	適量	適量	適量
パン粉	適量	適量	適量

■焼きちくわ…小麦使用

## (F2)メニュー



■熱量/215Kcal ■蛋白質/25.0g ■脂質/15.0g

### 豚キムチ



#### ■豚キムチ

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②にんにくの芽はブツ切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①、②、白菜キムチをいため合わせ、なべ肌からしょうゆ少々を加える。

#### ■卵とし

- ①にはらざく切りにする。
- ②きくらげは水で戻す。
- ③なべにAをあわせ①、②を入れ、ひと煮する。
- ④卵をときほぐして③に回し入れ、半熟状になったら火を止め、蒸らす。



●みりん  
●酒



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚キムチ</b>			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
白菜キムチ	80g	120g	160g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	少々	少々	少々
<b>●卵とし</b>			
卵	1個	2個	2個
にはら	適宜	適宜	適宜
きくらげ	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
しょうゆ、みりん、酒(各)	大1/2	大3/4	大1

■白菜キムチ…小麦使用