

# とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

**T-POINT**  
貯まる!使える!

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

### 9/16 豚肉のオープンオムレツ



エネルギー  
554kcal  
たんぱく質  
35.1g  
脂質  
33.3g



※豚肉に多く含まれるビタミンB1は他のたんぱく源と合わせて吸収力アップ! 疲労回復に効果あり!

ケチャップ、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
豚肉のオープンオムレツ				
豚もも薄切り肉	一口大	100g	150g	200g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
卵	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
シュレッドチーズ	溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	ケチャップ	60g	90g	120g
ポトフ				
あらびきウインナー	斜め半分に切る	2本	3本	4本
じゃが芋	大きめの乱切り	約200g	約300g	約400g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	塩コショウ	少々	少々	少々
グリーンピース		10g	15g	20g
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

**豚肉のオープンオムレツ**

- ①ボウルに卵とチーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ②フライパン(直径20cm位)に油を熱し、豚肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わったら、葱を加えて塩コショウを振り、サッと炒め合わせる。
- ③②に①の卵液を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら弱火にし、焦げ目がついたら裏返し、蓋をして5分程度焼く。
- ④器に③を人数分に切り分けて盛り、ケチャップをかけて頂く。

フライパンはなるべく径の小さいものを使用すると厚みがあるオムレツが出来ます。15cmから23cm位までの物が使いやすいでしょう。オムレツはひっくり返すのがどうも…という方はフライパンの上に皿を置き、皿を利用して裏返し、両面を焼くときれいに形の整ったオムレツが出来ます。

**ポトフ**

- ①鍋にじゃが芋、玉葱、ウインナー、水、固形スープを入れて煮込む。
- ②じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
- ③器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

### 9/17 チキンプレート 照焼きチキン



エネルギー  
888kcal  
たんぱく質  
31.5g  
脂質  
22.2g



カンタンアレンジレシピ  
〜定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を!〜  
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪  
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて食べると美味しいです。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
チキンプレート 照焼きチキン				
鶏もも肉	厚みを均等に開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	少々	少々	少々
	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
ゆかりご飯		1/2P	2/3P	1P
ゆかり<2g>		480g	720g	960g
さつまいもの甘煮				
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g
	水	2C	3C	4C
	砂糖	大2と1/2	大4強	大5
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
かき玉スープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**チキンプレート 照焼きチキン**

- ①ボウルに生姜(好みに加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
- ②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
- 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、食べやすい大きさに切った②を盛る。

**ゆかりご飯**

- ①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

**さつまいもの甘煮**

- ①鍋にAとさつまいもを並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火~弱火でさつまいもが軟らかくなるまで煮る。
- ②チキンプレートに①を添える。

**かき玉スープ**

- ①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。
- ②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引いて入れば出来上がり。
- ③器に②を注ぎ、葱を散らす。

### 9/18 豚肉の生姜焼き



エネルギー  
457kcal  
たんぱく質  
32.0g  
脂質  
19.5g



最初に「豚もも肉」を漬け込んでおく(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。

※栄養バランスばっちりの献立です。昼食には魚が主菜の焼き魚定食がオススメです。

ドレッシング(お好みの)、片栗粉、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
豚肉の生姜焼き				
豚もも肉生姜焼き用		200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	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
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
とろ〜り玉子サラダ				
卵		2こ	3こ	4こ
	湯	1L	1L	1L
	酢	大1	大1	大1
大根	せん切りにし水にさらす	1/7本	1/6本	1/5本
★人参	縦を薄とし半分を切りにさらす	20g	30g	40g
貝割れ		1/4P	1/3P	1/2P
	ペーパータオル			
	ドレッシング 各	適宜	適宜	適宜
のっぺい汁				
里芋	半分に切る	100g	150g	200g
★人参	半月切り又はいちょう切り	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	A (醤油、みりん 各)	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/2	小2/3	小1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**豚肉の生姜焼き**

- ①豚肉は1枚ずつ広げ、Aと生姜(好みに加減する)を合わせたものに漬け込み(10分程度)、油を熱したフライパンで両面を焼き、食べやすい大きさに切る。
- ②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。

**とろ〜り玉子サラダ**

- ①鍋に湯と酢を入れて加熱し、沸騰しない程度に火を調整する。
- ②①に静かに卵を割り入れて黄身を包み込むようにフォーク等で白身をまとめる。2~3分茹でて白身が耳たぶ程度の固さになったら、穴じゃくしですくい、ペーパータオルで水気をとる。
- ③器に水気をきった大根、人参、貝割れを混ぜ合わせて盛り、②を上置き、お好みのドレッシングをかけて頂く。

**のっぺい汁**

- ①鍋にだし汁、里芋、人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら油揚げを加え、Aで調味し、水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで加熱する。
- ②器に①を注ぎ、葱を散らす。

**9/19 鶏マヨポン**  
ハムとキャベツのソテー・味噌汁

エネルギー 538kcal  
たんぱく質 26.8g  
脂質 34.8g

プラス +1  
鶏マヨポンの「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、マヨネーズ、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
鶏マヨポン				
鶏モモ肉	削ぎ切りにしAに漬け込む	240g	360g	480g
	A { 塩コショウ 酒、醤油 各	少々	少々	少々
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ(炒める用)	大2	大3	大4
	B { マヨネーズ(味付け用)	大1	大1と1/2	大2
	ぼん酢	大1	大1と1/2	大2
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	短冊切り	20g	30g	40g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ハムとキャベツのソテー				
ロースハム	短冊切り	2枚	3枚	4枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
	オリーブオイル、塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
じゃが芋	いちよう切り	約100g	約150g	約200g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

**鶏マヨポン**

- 鶏肉の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- フライパンを熱してマヨネーズ(炒める用)を入れ、マヨネーズが溶けてきたら①を入れて強めの中火で焼く。焼き目がついたら火を弱めて中まで火を通し、Bを加えてサッと炒める。
- 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を盛って人参と葱を散らす。

**① ハムとキャベツのソテー**

- フライパンにオリーブオイルを熱し、ハム、キャベツ、人参を入れて炒め、塩コショウで調味する。
- 器に①を盛る。

**② 味噌汁**

- 鍋にだし汁とじゃが芋、玉葱を入れ、じゃが芋に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぐ。

**9/20 さばの塩焼き**  
キムチと豆腐の炒め物・胡瓜の酢物

エネルギー 442kcal  
たんぱく質 26.2g  
脂質 30.7g

プラス +1  
さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。

**01 生さば切身**  
1切 **165円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② キムチと豆腐の炒め物				
豚モモ肉	一口大	50g	75g	100g
葱	ザク切り	1/2本	2/3本	1本
生姜	せん切り	少々	少々	少々
豆腐	水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
キムチ	ザク切り	30g	45g	60g
	油	少々	少々	少々
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	酒	大1/2	大2/3	大1
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	20g	30g	40g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3

**さばの塩焼き**

- 鯖は焼き網又はグリル等で焼く。
- 皿に①をのせ、大根を添える。

**② キムチと豆腐の炒め物**

- フライパンに油を熱し、葱、生姜(好みで加減する)を炒め、豚肉を加えて更に炒める。
- 豆腐は色紙切り又は崩してキムチと共に①に加えて炒め、Aで調味し、器に盛る。

**① 胡瓜の酢物**

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

**9/21 うどん入りけんちん汁**  
白身フライ

エネルギー 571kcal  
たんぱく質 31.2g  
脂質 24.6g

プラス +1  
片栗粉はとろみをつける直前に水で溶くのではなく、下準備として水に溶かしておくとか加熱した後、しっかりとろみが保てます。

七味(お好みで)、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
うどん入りけんちん汁				
鶏モモ肉	一口大	80g	120g	160g
こんにゃく	塩でもみ水洗い後ちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
大根	いちよう切り	少々	少々	少々
★人参		40g	60g	80g
生椎茸	軸を落としスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
厚揚げ	油抜きし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
	A { 塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
② 白身フライ				
白身フライ		4こ	6こ	8こ
	油	適宜	適宜	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
★人参		20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜

**うどん入りけんちん汁**

- 鍋に油を熱して鶏肉とこんにゃくを入れて炒め、だし汁、大根、人参、椎茸、厚揚げを加えて煮る。火が通ったらうどんを加えて2分程煮、Aで調味し、再び煮立ったら水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- 碗に①を注ぎ、葱を散らしてお好みで七味をかける。

**② 白身フライ**

- 鍋に油を中温(170度)に熱し、白身フライをカラリと揚げる。
- キャベツと人参の水気をきり、混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛り、マヨネーズ等を添える。

**9/22 スタミナ焼肉**  
サラダ・味噌汁

エネルギー 260kcal  
たんぱく質 18.4g  
脂質 12.3g

プラス +1  
スタミナ焼肉の「牛肩味付け肉」を追加できます。

**02 牛肩味付け肉**  
1パック(100g) **240円**

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
スタミナ焼肉				
牛肩味付け肉		140g	210g	280g
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
★玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
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 サラダ				
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本
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
胡瓜	薄い輪切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

**スタミナ焼肉**

- フライパンに油を熱し、ニラ、玉葱、人参、牛肉を入れて炒め合わせる。
- 皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

**① サラダ**

- 水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、玉葱、胡瓜を混ぜ合わせて器に盛り付け、食べる直前にお好みのドレッシングをかける。

**② 味噌汁**

- 鍋にだし汁を煮立て、煮立ったらわかめを入れ、火を止めて味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

# 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。

9月17日(火) ~ 9月23日(月)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



### 牛肉と根菜の中華いため



#### ■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉はAで下味をつける。
- ②れんこんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コースローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、Bで調味する。

#### ■コースロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉と根菜の中華いため</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
れんこん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量
<b>●コースロー</b>			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん(中華いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ一小袋、乳、卵使用

## (F2)メニュー



### 鶏肉のチーズ焼き



#### ■鶏肉のチーズ焼き

- ①鶏肉は厚みを均等にして皮目をフォーク等で刺し、Aをふる。
- ②油を熱し、①を両面焼き、混ぜ合わせたBを上面に塗り、チーズをのせて酒をふり、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③たまねぎは薄切り、さやいんげんは食べやすい大きさに切り、バターでいため、②に添える。

#### ■スープ煮

- ①ベーコンは一口大、にんじんは短冊切り、キャベツはザク切りにする。
- ②①に①を入れ煮る。



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のチーズ焼き</b>			
鶏肉(もも)	280g	420g	560g
スライスチーズ	2枚	3枚	4枚
たまねぎ	小1個	1個	1個
さやいんげん	少々	少々	少々
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B ケチャップ	大1 1/2	大2 1/4	大3
ソース	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	少々	少々	少々
酒	少々	少々	少々
バター	適量	適量	適量
<b>●スープ煮</b>			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
にんじん	小1本	1本	1本
キャベツ	適宜	適宜	適宜
スープ	1/2C	3/4C	1C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々