

# 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

## 9/23 サーモントルタルフライ



エネルギー  
529kcal  
たんぱく質  
16.0g  
脂質  
28.6g



プラス  
+1  
サーモントルタルフライの「サーモントルタルフライ」を追加できます。  
03 サーモントルタルフライ 1こ **180円**

油、マヨネーズ、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーモントルタルフライ		2こ	3こ	4こ
サーモントルタルフライ		適宜	適宜	適宜
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
レモン	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
① マセドアンサラダ				
ロースハム	小さい角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	小さい角切りにし塩茹で	約150g	約220g	約300g
ミックスベジタブル	塩茹で	40g	60g	80g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
② 金平ごぼう				
ごぼう	細切りにし水にさらす	1/2本	2/3本	1本
人参	細切り	40g	60g	80g
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	大2	大3	大4
	油、七味 各	少々	少々	少々
④ 味噌汁		2P	3P	4P
即席生味噌汁				

③ サーモントルタルフライ  
①サーモント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を盛ってレモンを添える。

① マセドアンサラダ  
①ロースハム、じゃが芋、ミックスベジタブルをマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 金平ごぼう  
①フライパンに油を熱してごぼう、人参を入れて炒め、Aで調味する。  
②器に①を盛り付け、好みで七味を添える。

## 9/24 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  
~辛いもの好きな方!唐揚げにスイートチリソースを1~タイの調味料で甘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。  
※配合に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				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
	A { 酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	すりおろす			
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
	B			
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
白胡麻	ペーパータオル	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
	塩	少々	少々	少々
ドレッシング		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	油揚げし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { 砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	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合わせる。  
②①を器に盛る。

## 9/25 牛肉のおろし焼き



エネルギー  
381kcal  
たんぱく質  
25.1g  
脂質  
17.4g



プラス  
+1  
牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を追加できます。  
01 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
	A { 酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大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枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A { 酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A { だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g

③ 牛肉のおろし焼き  
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。  
②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いて①を盛り、大根をのせる。

② いんげんの胡麻酢だれ  
①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

① 切干大根の煮物  
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮合わせる。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

切干大根は急ぐときにははるま湯で戻しましょう。  
ポイント 乾物は戻す間に5~10倍の量に膨れます。この作業はお子様には…科学的の芽が開くかも?



**9/26 木** **白身魚のベーコン巻き**  
豆腐のおろしかけ



エネルギー 368kcal  
たんぱく質 24.6g  
脂質 21.4g

※「大根」にはビタミンCと消化酵素のジアスターゼがたっぷりと含まれ、胃腸の弱い方や便秘に効果を発揮します。また辛味成分は胃液の分泌を促すほか、強い抗酸化作用もあり、発ガン物質を無毒化するといわれています。

小麦粉、妻楊枝

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 白身魚のベーコン巻き				
白身魚	半分に切り塩コショウを振る	2枚	3枚	4枚
ベーコン	塩コショウ	少々	少々	少々
妻楊枝	油	4枚	6枚	8枚
キャベツ		少々	少々	少々
ミニトマト	せん切りにし水にさらす	適宜	適宜	適宜
		1/8玉	1/7玉	1/6玉
		2こ	3こ	4こ
② 豆腐のおろしかけ				
豆腐	4等分にし水気をきり小麦粉をまぶす	1/2丁	2/3丁	1丁
人参	小麦粉	適宜	適宜	適宜
枝豆	油	少々	少々	少々
	型抜き又は輪切り	40g	60g	80g
	サヤから取り出す	10g	15g	20g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A [ みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本

**作り方**

① 白身魚のベーコン巻き  
①白身魚にベーコンを巻き、巻き終わりを妻楊枝で留める。  
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼き、焦げ目が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。  
③器に水気をきったキャベツ、②を盛り、ミニトマトを添える。

② 豆腐のおろしかけ  
①鍋にだし汁と人参を入れて加熱し、人参が軟らかくなったらAを加えて加熱し、枝豆を加えて煮立ったら火を止める。  
②フライパンに油を熱し、豆腐を入れて両面をこんがり焼く。  
③器に②を盛り、水気をきった大根を添え、①をかける。

**9/27 金** **麻婆茄子**  
塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー 355kcal  
たんぱく質 17.8g  
脂質 14.0g

※ 茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g
茄子	みじん切り	2本	3本	4本
生姜	油	少々	少々	少々
ニンニク	※好みで加減する	適宜	適宜	適宜
豆板醤		1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>	水	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	3/4C	1C強	1と1/2C
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	小1	小1と1/2	小2
		10g	15g	20g
		大1/2	大2/3	大1
グリーンピース				
塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	ゴマ油	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	塩、塩コショウ 各	20g	30g	40g
		少々	少々	少々
焼きそば玉	醤油	1玉	1と1/2玉	2玉
青のり		小1/2	小2/3	小1
		1/2P	1/3P	1P
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>	水	小2	小3	小4
	醤油	2C	3C	4C
	塩コショウ	小1/2	小2/3	小1
		少々	少々	少々

**作り方**

① 麻婆茄子  
①Aは混ぜ合わせておく。  
②茄子は油で素揚げする。  
③フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。  
④③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶性片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

② 塩焼きそば  
①フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。  
②①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

③ わかめスープ  
①鍋に水と鶏がら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し、器に注ぐ。

**9/28 土** **ベジロール**  
具沢山カレースープ



エネルギー 410kcal  
たんぱく質 25.5g  
脂質 23.8g

※ 先にベジロールの「人参」を茹で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
② ベジロール				
豚モモ肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん	油	20g	30g	40g
	酒、みりん、醤油 各	少々	少々	少々
	A 砂糖	大1	大1と1/2	大2
		小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ	一口大	4こ	6こ	8こ
じゃが芋	約100g	約150g	約200g	
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	2C	3C	4C
		少々	少々	少々
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

**作り方**

② ベジロール  
①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。  
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。  
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。  
④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ  
①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

**9/29 日** **鶏団子ときのこの鍋**



エネルギー 285kcal  
たんぱく質 25.6g  
脂質 10.2g

プラス +1 鶏団子ときのこの鍋の「鶏挽き肉」を追加できます。

04 鶏挽き肉 1パック(120g) **125円**

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏団子ときのこの鍋				
鶏挽き肉		160g	240g	320g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	A 小麦粉	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/8	小1/6	小1/4
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
しめじ	石突きを落とし小房に分ける	1/2P	2/3P	1P
生椎茸	石突きを落とし飾り切り	2枚	3枚	4枚
えのき	石突きを落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
豆腐	食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	B 酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大2	大3	大4
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	塩	小1/2	小2/3	小1

**作り方**

① 鶏団子ときのこの鍋  
①ポウルに挽き肉、生姜(好みで加減する)、葱、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。  
②土鍋にだし汁を煮立てて白菜、しめじ、椎茸、えのきを入れて3~4分程煮、①をスプーンなどですくって一口大の団子状にして加える。  
③Bと豆腐を②に加えて8分程度煮、器に取り分けて頂く。



# 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。

9月24日(火) ~ 9月29日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/519Kcal ■蛋白質/39.9g ■脂質/29.1g

### 豚肉のオニオンソテー



#### ■豚肉のオニオンソテー

- ①豚肉は食べやすく切ってAをふる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③油、バターを各適量熱し、①、②をいためてAで調味し、なべ肌からしょうゆ少々を加えて香りをつける。
- ④③にサラダ用菜を添える。

#### ■マカロニサラダ

- ①ウインナーは斜め切りにし、サッとゆでる。
- ②マカロニは塩少々加えた熱湯で約11分ゆでる。
- ③ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
- ④①～③は⑧である。



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉のオニオンソテー</b>			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
たまねぎ	1個	2個	2個
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、しょうゆ(各)	適量	適量	適量
<b>●マカロニサラダ</b>			
ウインナー	4本	6本	8本
ツイストマカロニ♡	60g	90g	120g
ブロッコリー♡	適宜	適宜	適宜
B   マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■ウインナー…小麦、乳、卵使用 ツイストマカロニ…小麦使用			

## (F2)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

### 牛肉の中華いため



#### ■牛肉の中華いため

- ①牛肉はAをもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせ⑥で調味する。

#### ■パリパリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべに⑥を入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉の中華いため</b>			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
A   しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B   酒	大1	大3/4	大1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
<b>●パリパリワンタン</b>			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
C   ケチャップ	小2	小3	小4
砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	小3/4	小1強	小1 1/2
水	大2	大3	大4
かたくり粉	小1/2	小3/4	小1
■ワンタン…小麦使用			