

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

10/7 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



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 片栗粉 油	180g 適宜 少々	270g 適宜 少々	360g 適宜 少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
豆腐 グリーンピース	だし汁 A(酒、砂糖、味噌、醤油 各) 大きめの角切り サッと茹でる	3/4C 大2 1丁	1C強 大3 1と小1丁	1と1/2C 大4 2丁
① 春雨サラダ ロースハム 胡瓜	半分に切りせん切り せん切りにし塩もみ 塩	1枚 小1/2本 少々	1と1/2枚 小2/3本 少々	2枚 小1本 少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り マヨネーズ 塩コショウ	30g 適宜 少々	45g 適宜 少々	60g 適宜 少々
③ 中華スープ 生わかめ 中華スープの素<顆粒>	水で戻しザク切り 水 醤油 塩コショウ	10g 小2 小1/2 少々	10g 小3 小2/3 少々	15g 小4 小1 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。

④ 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。

10/8 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 卵 キャベツ	十文字に切り包丁で軽く叩く 塩コショウ 溶きほぐす 小麦粉、パン粉、油 各 せん切りにし水にさらす とんかつソース	2枚 少々 1/2こ 1/8玉	3枚 少々 2/3こ 1/7玉	4枚 少々 1こ 1/6玉
② ヘルシーサラダ 生わかめ ホールコーン サニーレタス又はグリーンリーフ 玉葱 ドレッシング	水で戻しザク切り 手でちぎり水にさらす 薄切りにして冷水にさらす	10g 30g 1枚 1/2こ 2P	15g 45g 1と1/2枚 2/3こ 3P	20g 60g 2枚 1こ 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 塩、油 各 だし汁 A(醤油、みりん 各) 酒、砂糖 各 七味	1/2枚 少々 3/4C 大2 大2/3 少々	2/3枚 少々 1C強 大3 大1 少々	1枚 少々 1と1/2C 大4 大1と1/3 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。

10/9 鶏肉の照り焼き ツナポテトサラダ



エネルギー
505kcal
たんぱく質
27.5g
脂質
32.6g



④ 先に鶏肉の照り焼きの「鶏肉」を漬けておく
と、更に段取り良く調理できます。
鶏肉は漬けたれに15分位漬けておくと、皮
目から焼くことで、皮と身の間に脂肪
が溶け出し、焼き色がつきやすくなります。
焦げやすいので火加減に注意!

マヨネーズ、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉の照り焼き 鶏モモ肉 生姜	フォークで数ヶ所刺し開く すりおろす 酒 A(砂糖、みりん 各) 醤油 油	240g 少々 大1 大1/2 大2/3 少々	360g 少々 大1と1/2 大2/3 大1 少々	480g 少々 大2 大1 大1と1/3 少々
サニーレタス又はグリーンリーフ キャベツ	手でちぎり水にさらす せん切りにし水にさらす	1/2枚 1/8玉	2/3枚 1/7玉	1枚 1/6玉
① ツナポテトサラダ ツナ缶 じゃが芋 竹串 ミックスベジタブル	余分な油をきる サッと塩茹で 塩 マヨネーズ 塩コショウ	1/2缶 約100g 1本 20g 少々 大2 少々	2/3缶 約150g 1本 30g 少々 大3 少々	1缶 約200g 1本 40g 少々 大4 少々
③ 味噌汁 即席味噌汁		2P	3P	4P

② 鶏肉の照り焼き
①ビニール袋に鶏肉と生姜(好みに加減する)、Aを入れて揉み込む。(15分程度置く)
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器に水気をきったキャベツを盛り、サニーレタス又はグリーンリーフを添え、手前に②を置く。

① ツナポテトサラダ
①じゃが芋は皿にのせてラップをかけ、レンジで加熱し、竹串がスッと通ったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。
②ボウルに①、ツナ、水気をきったミックスベジタブル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。

10/10 木の 沖ぶりの照り焼き
豚バラとキャベツの酒蒸し



エネルギー 325kcal
たんぱく質 19.4g
脂質 21.0g



沖ぶりの照り焼きの照りを更に出すには、みりんと醤油を1対1で合わせ、表面にハケで塗りながら焼くときれいな照りができます。

ブラックペッパー

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬け		2切	3切	4切
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
① 豚バラとキャベツの酒蒸し				
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
太もやし		1/2P	2/3P	1P
人参	短冊切り	20g	30g	40g
中華スープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

作り方
② 沖ぶりの照り焼き
①沖ぶりのみりん漬けは焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①を盛り、水気をきった大根を添える。
① 豚バラとキャベツの酒蒸し
①鍋にキャベツ、もやし、人参を入れ、豚肉を上に乗せてAを振りかける。蓋をして沸騰したら弱火にして10分程度蒸し煮にして器に盛り、ブラックペッパーを散らす。

10/11 金の 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

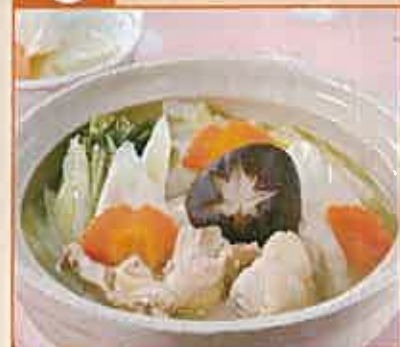


『けんちん煮』は大根、人参、ごぼう、こんにゃく等を油で炒め、煮たものに崩した豆腐を加え、煮汁がなくなるまで煮含める素朴な味わいの料理です。

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		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		1/8こ	1/6こ	1/4こ
	塩コショウ	2P	3P	4P
		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
	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
		醤油	大1	大1と1/2
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

作り方
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(好みに加減する)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。
③②にいんげんを加え、サッと煮て器に盛る。

10/12 土 鶏肉と白菜の塩鍋



エネルギー 430kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 20.1g



鶏肉と白菜の塩鍋の「鶏モモ肉」を追加できます。
03 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

柚子こしょう、もみじおろし等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉と白菜の塩鍋				
鶏モモ肉	一口大	220g	330g	440g
出し昆布		1枚	1枚	1枚
	A	水	2C	3C
		酒	1C	1と1/2C
		塩	小1	小1と1/2
白葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
白菜	3cm幅の斜め切り	1/6株	1/5株	1/4株
人参	型を抜くか輪切り	40g	60g	80g
生椎茸	軸を落とし飾り切り	2枚	3枚	4枚
豆腐	一口大	小1丁	2/3丁	1丁
	柚子こしょう		お好みで	お好みで
	もみじおろし等		お好みで	お好みで

作り方
① 鶏肉と白菜の塩鍋
①土鍋に出し昆布とAを入れて火にかけ、煮立ったら白葱、鶏肉、白菜、人参、椎茸を加えてひと煮立ちさせてアクを取り、蓋をして弱火にする。更に豆腐を加え、鶏肉、野菜に火が通るまで加熱する。
②椀に取り分け、好んで柚子こしょうやもみじおろし等をつけて頂く。

10/13 日 ポテトオムレツ
スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー 544kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 28.7g



『卵』は鶏(ひな)がかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、ほぼ完全な栄養食品といえます。卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているのでそういった栄養素を含む野菜をプラスすると完璧!

ケチャップ、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 ポテトオムレツ				
合挽き肉		70g	110g	140g
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
じゃが芋	さいの目切り	約100g	約150g	約200g
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
卵	2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	油、塩コショウ 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	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
① スパゲティサラダ				
ロースハム	半分に切り更に5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	熱湯に塩を加えて約7分茹でる	50g	75g	100g
胡瓜	せん切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
★人参	せん切りにし茹でる	30g	45g	60g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜		少々	少々	少々
★人参	拍子木切り	10g	15g	20g
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

作り方
③ ポテトオムレツ
①フライパンに油を熱し、挽き肉を入れて炒め、玉葱、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて更に炒める。全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
②フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて、巻き終わりが下になるようにする。
③器に②を盛り、お好みでケチャップをかけ、水気をきったキャベツを添える。
① スパゲティサラダ
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、人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。
② コンソメスープ
①鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加え、更に炒める。
②①に人参、水と固形スープを加え、塩コショウで調味して器に注ぐ。

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。

10月7日(月) ~ 10月14日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/570Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/33.3g

鶏肉のピリリ

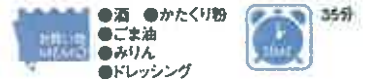


■鶏肉のピリリ

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし、Aをもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、Bを入れて香りを出し、①をいため、カントリーポテトを加えて更にいためる。
- ④ザク切りのにらを加えてひといためし、Bで調味する。

■ドレッシングあえ

- ①にんじんは粗みじん切りにする。
- ②ホールコーンはゆでて冷ます。
- ③①、②はドレッシングであえサラダ用菜を添える。



材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のピリリ			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	160g	240g	320g
にら	適宜	適宜	適宜
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
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1/2	大3/4	大1
B 酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●ドレッシングあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
ホールコーン♥	60g	90g	120g
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/430Kcal ■蛋白質/26.0g ■脂質/25.6g

牛肉とごぼうのいりたま丼

作り方

■牛肉とごぼうのいりたま丼

- ①ごぼうは笹がきにして水に放す。絹さやはゆでて細切りにする。
- ②なべに油をしき、①のごぼう、牛肉をいため、Aを加えて煮る。
- ③卵は半熟状のいり卵にし、②と共にご飯の上のにせ、①の絹さやをのせる。

■白菜と桜えびの炒めもの

- ①白菜はザク切りに、焼きちくわは熱湯をかけ輪切りにする。
- ②フライパンにごま油をしき、桜えびをいため、①をいため合わせ、しょうゆで味を調える。



材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉とごぼうのいりたま丼			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
ごぼう	80g	120g	160g
絹さや♥	少々	少々	少々
卵	2個	3個	4個
A だし汁	1/3C	1/2C	2/3C
しょうゆ、酒、砂糖(各)	大2	大3	大4
ご飯	適量	適量	適量
■白菜と桜えびの炒めもの			
白菜	適宜	適宜	適宜
桜えび♥	少々	少々	少々
焼きちくわ♥	1/2本	1本	1本
ごま油	適量	適量	適量
しょうゆ	少々	少々	少々

■焼きちくわ…小麦使用