

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!



あなたとのふれあいを
たいせつに……



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

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

0120-17-4931
イーナ ショクサイ

10/28 チーズハンバーグ 野菜サラダ



エネルギー
589kcal
たんぱく質
32.5g
脂質
33.0g



① 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
	塩	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
パセリ	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	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。
③ ②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。
④ ③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。
⑦ ④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、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

10/29 豚肉の生姜焼き丼 コールスローサラダ明太子風味・味噌汁



エネルギー
728kcal
たんぱく質
30.3g
脂質
20.0g



① 先に『豚肉の生姜焼き丼』の『豚肉』を漬け込んでおくと、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 豚肉の生姜焼き丼				
豚モモ肉		180g	270g	360g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
A	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1	大1と1/2	大2
	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
玉葱	短冊切り	20g	30g	40g
★人參	スライス	1こ	1と1/2こ	2こ
ピーマン	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
① コールスローサラダ明太子風味				
ロースハム	1cm位の角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	大きめのみじん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人參		20g	30g	40g
ホールコーン	塩茹でする	20g	30g	40g
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 豚肉の生姜焼き丼
① パット等にAと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む(10分程度)。
② フライパンに油を熱し、玉葱、人參を入れて炒める。火が通ったらピーマンを加え、塩コショウを振ってサッと炒め、一旦取り出す。
③ ②のフライパンに油を足して熱し、①の両面を焼く。
④ 器にご飯を盛り、②と③をのせる。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① コールスローサラダ明太子風味
① ボウルにロースハム、キャベツ、人參、水気をきったコーンを入れて明太子ドレッシングで和え、塩コショウで調味する。
② 器に①を盛る。

10/30 さけの味噌マヨオイル焼き きんぴらごぼう・お吸い物



エネルギー
333kcal
たんぱく質
21.7g
脂質
16.5g



さけの味噌マヨオイル焼きの「銀さけ」を追加できます。

01 銀さけ切身 165円

小麦粉、バター、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 さけの味噌マヨオイル焼き				
銀さけ	塩コショウを振る	2切	3切	4切
A	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	味噌	大1/2	大2/3	大1
★人參	せん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① きんぴらごぼう				
ごぼう	さががきに水にさらす	2/3本	1本	1と1/3本
★人參	せん切り	20g	30g	40g
A	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、酒 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	お吸い物			
即席お吸い物		2P	3P	4P

② さけの味噌マヨオイル焼き
① フライパンにバターを熱し、バターが半分位溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
② Aと人參を混ぜ合わせておく。
③ アルミホイルを広げて①をのせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。
④ 皿に③をのせてアルミを開いてパセリを散らす。

① きんぴらごぼう
① 鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人參を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

10/31 木 とり天
切干大根の煮物・じゃこピー



エネルギー 559kcal
たんぱく質 34.9g
脂質 25.9g

プラス +1
とり天の「鶏モモ肉」を追加できます。

04 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ とり天				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
卵	A { 酒、醤油 各 大1 塩コショウ 少々	1こ	大1と1/2	大2
	B { 小麦粉、片栗粉、水 各 適宜	1と1/2	2	2と3/4
レタス	せん切りにし水にさらす	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
人参	千本	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { だし汁 1と1/2C みりん 大1/2 醤油 大2/3	1と1/2C	2と1/4C	3C
さや豆	スライス	10g	15g	20g
② じゃこピー				
しらす干し	スライス	10g	15g	20g
ピーマン	ゴマ油	2こ	3こ	4こ
かつおパック	A { 醤油 小1 塩コショウ 少々	1/2P	2/3P	1P

作り方

③ とり天
①ポウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みで加減する)、ニンニクとAを入れて混ぜる。
②別のポウルに卵とBを入れてサクッと混ぜ合わせ、①を加える。
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②をカラリと揚げる。
④器に水気をきったレタスを敷き、③を盛ってミニトマトを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋に油を熱し、切干大根と人参を入れて炒め、油揚げとAを加えて煮合わせる。
②大根に味が浸みたらさや豆を加え、サッと煮て器に盛る。

② じゃこピー
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて加熱し、ピーマンを加えて炒める。
②火が通ったらかつお節とAを加え、全体に絡めて器に盛る。

11/1 金 肉じゃがカレー風味
ニラ玉・胡瓜の風味和え



エネルギー 708kcal
たんぱく質 20.0g
脂質 48.0g

プラス +1
ほんのりカレー風味の肉じゃがは鍋に具材と調味料を加えて煮込むだけ。蓋を上手く利用して、火が通るまでは蓋をして、通ったらホクホクに仕上げるために蓋を取って煮るとふくらホクホクの肉じゃがになります。

ゴマ油、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃがカレー風味				
牛バラスライス肉	一口大	140g	210g	280g
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	少々	少々	少々
カレー粉	小1/2	小1/2	小2/3	小1
じゃが芋	A { 砂糖、みりん、醤油 各 大1	大1	大1と1/2	大2
竹串	大きめの一口大	約300g	約450g	約600g
人参	乱切り	50g	75g	100g
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
③ ニラ玉				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
② 胡瓜の風味和え				
胡瓜	塩をすり込みすりこぎでたく	1本	1と1/2本	2本
	A { 塩 少々 ゴマ油、醤油 各 小1 砂糖 大1/2	少々	少々	少々
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

作り方

① 肉じゃがカレー風味
①鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。
②蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなったらじゃが芋に竹串がスッと通るようになったら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。

③ ニラ玉
①フライパンに油を熱し、ベーコンとニラを炒め、ニラがしんなりしてきたら塩コショウを振り、卵を流し入れて大きく混ぜ、ふわりと火を通して器に盛る。

② 胡瓜の風味和え
①胡瓜は余分な塩気を洗って落とし、2cm程度に乱切りする。
②①をAで和えて器に盛り、かつお節を散らす。

11/2 土 スタミナ鍋



エネルギー 296kcal
たんぱく質 29.7g
脂質 13.5g

プラス +1
スタミナ鍋の「豚モモ肉」を追加できます。

04 豚モモ肉
1パック(100g) **190円**

ほん酢、胡麻だれ等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① スタミナ鍋				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
ニラ	1/2束	2/3束	1束	1束
人参	型抜き又は短冊切り	40g	60g	80g
白葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
もやし	水	1/2P	2/3P	1P
	水	3C	4と1/2C	6C
レモン汁		2P	3P	4P
	A { 醤油 大2 酢 大1 ほん酢、胡麻だれ等 お好みで	大2	大3	大4
		大1	大1と1/2	大2

作り方

① スタミナ鍋
①鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉、豆腐、白菜、ニラ、人参、白葱、もやしを加えて煮、再び煮立ったらアクを取ってひと煮し、器に取り分ける。
②Aとレモン汁を混ぜ合わせ(ほん酢、胡麻だれ等、お好みのたれでも良いです)、たれを作る。
③①を好みのたれにつけて頂く。

11/3 日 豆腐の落とし揚げ
大根の酢物・かき玉汁



エネルギー 384kcal
たんぱく質 28.3g
脂質 17.7g

プラス +1
豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿に載せ、ラップをせずに電子レンジで約5分加熱した後、豆腐の上に血をのせて約20分置いて水きりしてもOKです。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐の落とし揚げ				
豆腐	重石をして水きりする	1/2丁	2/3丁	1丁
鶏挽き肉	みじん切り又はせん切り	160g	240g	320g
人参	みじん切り又はスライス	20g	30g	40g
生椎茸	1枚	1と1/2枚	2枚	2枚
	A { 塩 小1/3 酒 大1 片栗粉 大1/2 油 適宜	小1/3	小1/2	小2/3
	B { だし汁 2/3C 砂糖 大2/3 みりん、醤油 各 大1	2/3C	1C	1と1/3C
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	20g	30g	40g
		大1/2	大2/3	大1
① 大根の酢物				
しらす干し	湯通しする	10g	15g	20g
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
人参	乾燥	40g	60g	80g
白胡麻<5g>	A { 酢 大1 砂糖 大1/2 塩 大2/3 醤油 小1/2 油 少々	1P	1と1/2P	2P
		大1	大1と1/2	大2
		大1/2	大2/3	大1
		小1/2	小2/3	小1
		少々	少々	少々
③ かき玉汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩 小1/3 醤油 小1/2	小1/3	小1/2	小2/3
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ

作り方

② 豆腐の落とし揚げ
①ポウル等に豆腐、鶏挽き肉、人参、生椎茸とAを入れて混ぜる。
②鍋に油を熱し、①を好みの大きさにまとめながら中温(170度)でこんがり揚げ。
③鍋にBを入れて熱し、沸騰したらグリーンピースを加える。再沸騰したら火を弱め、水溶性片栗粉でとろみをつける。
④器に②を盛り、③のあんをかける。

① 大根の酢物
①Aを混ぜ合わせる。
②大根と人参は塩もみし、水洗いして余分な塩気を取り絞る。
③ポウルに②としらす干し、白胡麻を加え、①で和えて器に盛る。

③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したらわかめを加えて更に加熱し、Aで調味し、再沸騰したら弱〜中火にし、卵を糸状に入れる。
②卵がふわりと浮きあがってきたら火を止め、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28日(月) ~ 11月4日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量 / 331Kcal ■蛋白質 / 13.0g ■脂質 / 23.1

豚肉ときのこのとろみ煮

作り方

■豚肉ときのこのとろみ煮

- しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- 油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせて④を入れて煮る。
- ②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

■大根サラダ

- サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ①を盛り合わせる。

MEMO
●酒
●こしょう
●かたくり粉
●ドレッシング

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのとろみ煮			
豚肉(小間)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
酒	大1/2	大2強	大3
水	2/3C	1C	1 1/3C
塩	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量
●大根サラダ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー

牛肉のオイスターソース炒め



■熱量 / 347kcal ■蛋白質 / 19g ■脂質 / 20g

作り方

■牛肉のオイスターソース炒め

- 牛肉は食べ良く切る。
- 玉ねぎはクシ形切り、キャベツはザク切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、オイスター風ソース適量を加えて絡める。

■シルバーサラダ

- 春雨は茹でて水にとり、ザク切りにする。
- きゅうりはせん切りにする。
- ①・②を(A)で和えて器に盛り、小玉トマトを添える。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉のオイスターソース炒め			
牛もも肉(スライス)	160g	240g	320g
玉ねぎ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
キャベツ	180~200g	230~250g	230~250g
オイスターソース	1P	2P	2P
サラダ油	大3/4	大1	大1 1/2
■シルバーサラダ			
きゅうり	1本	1本	2本
小玉トマト	4ヶ	6ヶ	8ヶ
緑豆春雨(20g)	1P	1P	2P
緑豆春雨(10g)	-	1P	-
マヨネーズ	適量	適量	適量
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

■オイスター風ソース…小袋使用