

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。

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……

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

T-POINT
貯まる!使える!



0120-17-4931
イーナ ショクザイ

11/4 かれいの煮付け

ササミと野菜の昆布和え・お吸い物

エネルギー 235kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 1.9g

プラス +1
03 切かれい 1切 **135円**

ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
① かれいの煮付け	切かれい 生姜	十字に切り目を入れる 薄切り 少々	2切 少々	3切 少々	4切 少々
A	酒、砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2	
	醤油	大2	大3	大4	
B	水	1C	1と1/2C	2C	
	輪切り又は飾り切り 3cm幅に切る	40g	60g	80g	
② ササミと野菜の昆布和え	鶏ササミ	筋を取る 30g	45g	60g	
A	酒	大1	大1と1/2	大2	
	水	1/2C	3/4C	1C	
B	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉	
	大葉	2枚	3枚	4枚	
C	塩	10g	15g	20g	
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜	
③ お吸い物	かまぼこ 生わかめ	スライス又は飾り切り 水で戻しザク切り だし汁 塩	1/4本 10g 2C 小1/3	1/3本 10g 3C 小1/2	1/2本 15g 4C 小2/3
A	醤油	小1	小1と1/2	小2	

① 鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
② ①にかれいと人参を並べて入れ、時々煮汁をかけながら10分程度落とし蓋をして煮る。
③ 器に②を盛り、残った煮汁でサッと葱を煮、かれいに添えて煮汁をスプーン1杯位かける。

① 鍋にAとササミを入れて茹で、食べやすく裂く。
② ボウルに①とキャベツ、大葉、塩ふき昆布、ぼん酢を入れて和え、器に盛る。

① 鍋にだし汁を入れて加熱し、わかめを入れる。沸騰したらAで調味する。
② 器に①を注ぎ、かまぼこを添える。

11/5 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
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 適宜	180g 適宜	270g 適宜	360g 適宜
A	油	少々	少々	少々	
	スライス	小1こ	2/3こ	1こ	
B	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C	
	A(酒、砂糖、味噌、醤油 各)	大2	大3	大4	
C	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁	
	サッと茹でる	10g	15g	20g	
① 春雨サラダ	コースハム	半分(100g)にせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
A	胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	春雨	塩	少々	少々	少々
B	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g	
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜	
C	塩コショウ	少々	少々	少々	
	中華スープ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
A	水	小2	小3	小4	
	醤油	2C	3C	4C	
B	塩コショウ	少々	少々	少々	
	白胡麻	2g	3g	4g	

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。
② ①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 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
② コースハム、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。

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。

11/6 豆腐ハンバーグ

豚ピー炒め・チーズスクランブルエッグ

エネルギー 566kcal
たんぱく質 45.9g
脂質 29.3g

かんたんアレンジレシピ
~豚ピー炒めに辛さプラス!~
赤唐辛子とみそ味でこってりピリ辛に♪
レシピ②の合わせ調味料Aの中に赤唐辛子を加え、レシピ通りに作ります。

片栗粉、赤味噌、牛乳、バター、ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐ハンバーグ	鶏挽き肉	180g	270g	360g
A	人参	20g	30g	40g
	生椎茸	1枚	1と1/2枚	2枚
B	卵	1/2こ	2/3こ	1こ
	豆腐	小1丁	2/3丁	1丁
C	酒	小1/4	小1/3	小1/2
	片栗粉(向量の水で溶く)	少々	少々	少々
D	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	みりん	大1/2	大2/3	大1
E	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
F	塩	大1/2	大2/3	大1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
G	酒	大1/2	大2/3	大1
	枝豆	2こ	3こ	4こ
H	豚ピー炒め	2こ	3こ	4こ
	豚モモ肉	15g	20g	30g
I	ピーマン	20cc	30cc	40cc
	キャベツ	少々	少々	少々
J	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	砂糖	小1	小1と1/2	小2
K	赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1/2	大2/3	大1
L	チーズスクランブルエッグ	2こ	3こ	4こ
	卵	15g	20g	30g
M	シュレッドチーズ	20cc	30cc	40cc
	ミックスベジタブル	少々	少々	少々
N	バター	30g	45g	60g
	ケチャップ	少々	少々	少々

① 鶏挽き肉、人参、生椎茸、卵をよく混ぜ、豆腐を潰しながら加える。
② ①にAを加えて必要数に成形し、中央をくぼませる。
③ 油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。
④ 鍋にBを入れて加熱し、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、枝豆を加える。
⑤ 器に③を盛り、④をかける。

① フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ある程度火が通ったらピーマンとキャベツを加えて炒め、塩コショウを振る。
② 全体がしんなりしてきたらAを加え、絡めながら炒めて器に盛る。

① ボウルに卵を割り入れ、チーズとAを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
② フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒めて①を流し入れ、ざっくりと混ぜ合わせながらまだ火が通っていないところが残る程度で器に盛る。(お好みでケチャップ等かけて頂く。)

11/7 木 牛肉とニンニクの芽の焼肉

胡瓜の中華酢和え・水ギョーザスープ



エネルギー
427kcal
たんぱく質
30.5g
脂質
18.9g

約30分

※ ニンニクの芽はニンニクの茎(くき)を若いうちに切ったもので、日本ではニンニクの芽と呼ばれますが芽ではありません。ビタミンA、Cが豊富に含まれています。

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	油	少々	少々	少々
人参	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① 胡瓜の中華酢和え				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
胡瓜	せん切りにし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
白胡麻	塩	2g	3g	5g
	A { 醤油、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	酢	大1と1/3	大2	大2と2/3
	塩	少々	少々	少々
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
② 水ギョーザスープ				
水ギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	A { 塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	3cm幅に切る	1/2本	2/3本	1本

作り方

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉
①フライパンに油を熱して玉葱を軽く炒め、牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けを加えて炒め合わせる。
②ボウルに水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛る。

① 胡瓜の中華酢和え
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①とかにかまぼこ、白胡麻を入れ、Aで和えて器に盛る。

② 水ギョーザスープ
①鍋に水、中華スープの素と水ギョーザを入れて加熱し、Aと葱を加え、味を調えて器に注ぐ。

11/8 金 たちうおの西京焼き

大根の酢物・味噌汁



エネルギー
330kcal
たんぱく質
17.8g
脂質
20.3g

約40分

プラス +1 たちうおの西京焼きの「たちうおの西京漬け」を追加できます。
01 たちうおの西京漬け 1切 **245円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たちうおの西京焼き				
たちうおの西京漬け		2切	3切	4切
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	1/2枚	2/3枚	1枚
① 大根の酢物				
大根	せん切りにし塩もみ	1/7本	1/6本	1/5本
人参	塩	20g	30g	40g
白胡麻	A { 酢	2g	3g	4g
	砂糖	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩	大2/3	大1	大1と1/3
		少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② たちうおの西京焼き
①たちうおはグリル等で両面をこんがり焼く。
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き、①を盛る。

① 大根の酢物
①大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウル等に①、Aと白胡麻を入れ、混ぜ合わせて器に盛る。

11/9 土 炊き込みご飯

コロッケ・サラダ・すまし汁



エネルギー
654kcal
たんぱく質
18.0g
脂質
15.0g

約40分

炊き込みご飯は炊く時に具を入れて炊き込んで作る米料理ですが、五目ご飯や五目飯とも言い、関西では加菜ご飯やかやく飯とも言います。またご飯が炊き上がった段階で食材を混ぜ込むご飯を混ぜご飯と言います。

ウスターソース、油、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
① 炊き込みご飯				
鶏ムネ肉	一口大	40g	60g	80g
油揚げ	油切りして短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
★人参	せん切り	20g	30g	40g
米	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
	A { みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
③ コロッケ				
コロッケ	油、ウスターソース 各	2こ	3こ	4こ
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	1/2枚	2/3枚	1枚
② サラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	せん切りにして水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
④ すまし汁				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方

① 炊き込みご飯
①炊飯器に米、鶏肉、油揚げ、しめじ、人参、Aを入れて炊く。
②炊き上がった後10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

③ コロッケ
①鍋に油を熱し、コロッケを入れてこんがり揚げ。
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き、①を切って盛り、ウスターソース等をかけて頂く。

② サラダ
①器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、ロースハムを散らし、お好みのドレッシングをかけて頂く。

11/10 日 豚肉のオイスターソース炒め

ブロッコリーの胡麻和え



エネルギー
341kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
18.4g

約30分

先に「豚肉」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。
※ にんにくはアリシン、アホエン、アリルメルカプタンなどのイオウ化合物が含まれています。生活習慣病対策の食材として最も注目される野菜で、抗血栓作用があり、動脈硬化予防に有効です。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオイスターソース炒め				
豚肩ロース角切り肉		150g	220g	300g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
鶏がらスープ(顆粒)	A { 醤油、酒 各	小1	小1と1/2	小2
オイスターソース		小1	小1と1/2	小2
	水	2P	3P	4P
	B { 砂糖、醤油、酒 各	大1/2	大2/3	大1
ニンニク	薄切り	少々	少々	少々
人参	半月切り	40g	60g	80g
筍	薄切り	100g	150g	200g
生椎茸	軸を落とし1/4に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	油、片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
① ブロッコリーの胡麻和え				
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/2株	2/3株	1株
すり胡麻	塩	少々	少々	少々
	A { だし汁、醤油 各	5.5g	5.5g	11g
	砂糖	大1/2	大2/3	大1

作り方

② 豚肉のオイスターソース炒め
①Aと生姜の搾り汁(好みに加減する)を合わせ豚肉を漬け込む(10分程度)。
②ボウルに水、B、鶏がらスープ、オイスターソースを合わせておく。
③鍋に油を熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。
④フライパンに油を熱し、ニンニクを焦がさないように炒め、人参、筍、椎茸、ピーマン、玉葱、③を加えて炒め、②を加えてとろみが出るまで煮、器に盛る。

① ブロッコリーの胡麻和え
①Aとすり胡麻を合わせ、ブロッコリーと和えて器に盛る。

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。

11月5日(火) ~ 11月10日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



チキンステーキレモンソース

作り方

■チキンステーキレモンソース

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮目をフォーク等で刺し、Aで下味をつける。
- ②にんにくは薄切りにする。
- ③レモンは表面に塩少々をまぶしてこすり洗いをし、いちよう切りにする。
- ④フライパンに②、油を入れて火にかけ、香りがたったらにんにくを取り出す。
- ⑤④のフライパンで①を両面焼く。
- ⑥⑤にんにくを戻し入れ、③、Bを加え、弱火で煮からめる。
- ⑦⑥にサラダ用菜を添える。

■スープ煮

- ①かぼちゃは食べやすく切る。
- ②たまねぎはくし形切りにする。

所要時間
40分

お買い得
MEMO

●こしょう ●バター
●白ワイン又は酒

材料

材料	2人用	3人用	4人用
■チキンステーキレモンソース			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんにく	少々	少々	少々
レモン	1個	1個	1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
B ① バター	大3/4	大1 1/4	大1 1/2
② 白ワイン又は酒	1/6C	1/4C	1/3C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■スープ煮			
かぼちゃ	200g	300g	400g
たまねぎ	小1個	1個	1個
固形スープ▽	1/2個	3/4個	1個
C ① 水	2C	3C	4C
② 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

(F2)メニュー



豚肉のねぎしょうゆだれ

作り方

■豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかしAを加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①を散らして、Bをかける。

■麺の卵とじ

- ①麺と干しいたけは戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②青菜は斜め切りにする。
- ③なべにC、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。

お買い得
MEMO

30分
TIME

材料 2人用 3人用 4人用

材料	2人用	3人用	4人用
■豚肉のねぎしょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A 酒、塩(各)	少々	少々	少々
B ① しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
② しょうゆ	大2	大3	大4
■麺の卵とじ			
麺▽	適宜	適宜	適宜
卵	適宜	適宜	適宜
干しいたけ▽	2個	2個	3個
だし汁	2枚	3枚	4枚
① だし汁	VeC	3/4C	1C
② 砂糖	小1/2	小3/4	小1
C ① しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
② しょうゆ	大1 1/2	大3/4	大1

■麺…小袋使用

■熱量 394Kcal ■蛋白質 36.0g ■脂質 19.4g