

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

11/11 月 さばの煮付け



エネルギー
417kcal
たんぱく質
18.6g
脂質
27.3g



プラス +1
さばの煮付けの「生さば」を追加
できます。
04 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
② さばの煮付け				
生さば	薄くスライス	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
A	みりん、砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	水	1/2C	3/4C	1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② さばの煮付け
① 鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。
② 時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。
① ほうれん草のソテー
① フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

11/12 火 鶏肉のパリパリ焼き



エネルギー
524kcal
たんぱく質
25.4g
脂質
35.3g



鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
A	酒、オリーブオイル 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
ホールコーン		40g	60g	80g
	塩、バター 各	少々	少々	少々
★パセリ		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2/3C	1C強	1と1/2C
A	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	いちよう切り	40g	60g	80g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方
③ 鶏肉のパリパリ焼き
① 鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
② グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
③ 鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。
④ ②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。
① 切り昆布の煮物
① 鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。
② マカロニと野菜のスープ
① 鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

11/13 水 豚のたれ漬け焼肉



エネルギー
344kcal
たんぱく質
26.3g
脂質
15.9g



プラス +1
豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」
を追加できます。
01 豚モモ味付肉
1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	食べやすい大きさに切る	220g	330g	440g
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 せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	} せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
A	だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
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 豚のたれ漬け焼肉
① 豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきいたキャベツを添える。
① せん切り野菜の胡麻かけ
① 大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
② ①と甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。
👉 せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。
② 春雨といんげんのスープ
① 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

とくとくメニュー

11/14 木 **サーモンタルタルフライ**
マセドアンサラダ・金平ごぼう・味噌汁



エネルギー 529kcal
たんぱく質 16.0g
脂質 28.6g

サーモンタルタルフライの「サーモンタルタルフライ」を追加できます。

04 サルモンタルタルフライ 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 サルモンタルタルフライ		2こ	3こ	4こ
サーモンタルタルフライ		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				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

③ サルモンタルタルフライ

- サーモンタルタルフライは油で揚げる。
- 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

- 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

- フライパンに油を熱してごぼう、人参を炒め、Aで調味する。
- 器に①を盛り付け、好みで七味を振る。

11/15 金 **豚ロース味噌漬け焼き**
南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー 482kcal
たんぱく質 29.9g
脂質 20.0g

豚ロース味噌漬け焼きの「豚ロース味噌漬け」を追加できます。

04 豚ロース味噌漬け 1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚ロース味噌漬け		2枚	3枚	4枚
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
① 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	塩	少々	少々	少々
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 豚ロース味噌漬け焼き

- 豚肉は焼き網等で焼く。
- 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を盛り付ける。

① 南瓜のそぼろあん

- 南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。
- 鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。
- ②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③を②の南瓜にかける。

南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

11/16 土 **ビーフ焼きカレー**
マカロニサラダ・コンソメスープ



エネルギー 1004kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 46.2g

カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいに♪玉子を混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン<赤>、ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ビーフ焼きカレー				
牛バラスライス	一口大	80g	120g	160g
	クッキングワイン<赤>	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
カレールウ<甘口>		40g	60g	80g
	A { ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	卵	480g	720g	960g
	シュレットチーズ	2こ	3こ	4こ
		30g	45g	60g
② マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ コンソメスープ				
大根	せん切り	少々	少々	少々
かにかまぼこ	手で裂く	1本	1と1/2本	2本
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
	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P
★貝割れ				

作り方

① ビーフ焼きカレー

- フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。
- ①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールウを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調え、少し煮て火を止める。
- グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とす。卵の上にかぶせるようにチーズをかける。
- オーブンを300度で予熱し、卵が半熱になるまで6分程度焼く。
※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけください。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② マカロニサラダ

- ボウルにマカロニ、ロースハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ コンソメスープ

- 鍋に水と固形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。
- 器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

11/17 日 **鶏肉のケチャップ煮**
コールスローサラダ・コンソメスープ



エネルギー 550kcal
たんぱく質 24.9g
脂質 32.9g

鶏肉のケチャップ煮の「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、ケチャップ、ウスターソース、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 鶏肉のケチャップ煮				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウをする	240g	360g	480g
ニンニク	半分に切り包丁の背で潰す	少々	少々	少々
	塩コショウ、オリーブオイル	適宜	適宜	適宜
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉	大2	大3	大4
	A { ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	ウスターソース	小1/2	小2/3	小1
	砂糖、醤油 各	1C	1と1/2C	2C
	水	1/2こ	2/3こ	1こ
★固形スープ				
ローリエ		1枚	1枚	1枚
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
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① コールスローサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	1/8玉	1/7玉	1/6玉	1/5玉
人参	20g	30g	40g	
ホールコーン	大きいのみじん切り	40g	60g	80g
	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				
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
★固形スープ				
	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	2C	3C	4C
	水	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
★パセリ				

作り方

③ 鶏肉のケチャップ煮

- 鶏肉に小麦粉を振っておく。
- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱して香りが出てきたらニンニクを取り出す。鶏肉の皮目を下にして強火で焼き、裏面も焼き目がつくまで焼き、玉葱を加えてサッと炒める。
- ②にAと固形スープ、ローリエを入れて強火にかけ、アクが出たら取り除き、弱火にして煮込む。
- 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、③を盛ってパセリを散らす。

① コールスローサラダ

- キャベツ、人参、コーンを茹でて水気をきる。
- ボウルに①とロースハムを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ

- 鍋に固形スープと水、じゃが芋、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、塩コショウで調味する。
- 器に①を盛り、パセリを散らす。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせた分量でのお届けとなります。切り分けてお使いください。 ※掲載の写真は調理例です。 ■色付きの品は、セットには含まれておりません。ご家庭の調味料をご使用ください。

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。

11月11日(月) ~ 11月17日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/659Kcal ■蛋白質/26.0g ■脂質/40.6g

牛肉のさっぱりオニオンソース

●酢
●マヨネーズ
●こしょう

35分



■牛肉のさっぱりオニオンソース

- ①たまねぎはごく薄く切ってAであえる。
- ②牛肉は塩少々をふってフライパンで焼き、皿に盛って①のをせサラダ用菜を添える。

■チーズマヨサラダ

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②ブロッコリーは熱湯にサッと通す。
- ③スティックチーズは小口切りにし、①、②と合わせて、⑥であえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のさっぱりオニオンソース			
牛肉(肩ロース)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
A 酢	大2	大3	大4
しょうゆ	大2/3	大1	大1/2
●チーズマヨサラダ			
かぼちゃ	160g	240g	320g
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
スティックチーズ	1本	2本	2本
B マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■スティックチーズ…乳使用			

(F2)メニュー



■熱量/604Kcal ■蛋白質/31.9g ■脂質/32.6g

鶏肉のみそマヨ焼き

●マヨネーズ
●みりん
●こしょう
●ごま油

30分



■鶏肉のみそマヨ焼き

- ①鶏肉は厚さを均等にし、皮側をフォーク等で刺し、Aにつけておく。
- ②青菜はゆでてザク切りにする。
- ③たまねぎはくし形に切る。
- ④フライパンに油を熱し、①をつけ汁ごと入れ両面焼き、中まで火を通す。
- ⑤②、③をいため、⑥で調味し④に添える。

■和風ビーフン

- ①ビーフンは熱湯でゆでる。
- ②枝豆は熱湯で3-4分ゆで、さやから実を取り出し、さつま揚げは熱湯をかけ、好みに切る。
- ③油を熱し、①、②をいため合わせ、④で調味し、しょうゆ、ごま油をなべ肌から加え、香りをつける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のみそマヨ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A みそ、マヨネーズ、みりん(各)	大1/2	大2/4	大3
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
●和風ビーフン			
ビーフン♥	60g	90g	120g
枝豆♥	60g	90g	120g
さつま揚げ♥	1枚	2枚	2枚
C 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々