

# 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

## 11/25 鶏肉のプルコギ



エネルギー  
500kcal  
たんぱく質  
29.2g  
脂質  
31.0g



鶏肉のプルコギの「鶏モモ肉」を追加できます。  
**04 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
鶏肉のプルコギ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
A	醤油	大1	大1と1/2	大2
	酒、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
A	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

**③ 鶏肉のプルコギ**  
①ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みに加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。  
②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。  
③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。  
お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。  
**② 蒸しシューマイ**  
①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げても良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。  
**① わかめとしらすのゴマ油炒め**  
①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みに加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきって加え、更に炒め合わせる。  
②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

## 11/26 チキンピラフ



エネルギー  
965kcal  
たんぱく質  
25.1g  
脂質  
29.9g



ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、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
① チキンピラフ				
鶏モモ肉	2cm角に切る	60g	90g	120g
ニンニク	油、塩 各	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	少々	少々	少々
米	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
固形スープ	塩コショウ	少々	少々	少々
A	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	バター	270cc	405cc	540cc
	ケチャップ	大1/2	大2/3	大1
ミックスペジタブル	サッと塩茹で	30g	45g	60g
② かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ	6こ	8こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
生わかめ	塩	少々	少々	少々
竹輪	水で戻しザク切りにしサッと茹でる	5g	7g	10g
白胡麻	輪切り	1本	1と1/2本	2本
A	マヨネーズ	2g	3g	4g
	塩コショウ	大2	大3	大4

**① チキンピラフ**  
①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。  
②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。  
③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。  
④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。  
⑤炊き上がったらバター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。  
**② かにクリームコロッケ**  
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがりとし色づくまで揚げる。  
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。  
**③ 竹輪とわかめのサラダ**  
①胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。  
②ボウルに①、水気をきったわかめ、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

## 11/27 豚の生姜しょうゆ



エネルギー  
467kcal  
たんぱく質  
29.4g  
脂質  
26.8g



カンタンレンジレシピ  
～メインをミルフィーユカツに! 使いまわしテクニク!～  
★作り方★  
豚肉に塩コショウをし、重ねてフライ衣をつけて揚げます。重ねる時に大葉やチーズを入れても美味しいです。少し取っておいて、次の日のお弁当や冷凍してお休みの日に解凍して卵でとじてカツ丼に!

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 豚の生姜しょうゆ				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
A	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	すりおろす	少々	少々	少々
A	醤油、酢 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	だし汁	大2	大3	大4
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
A	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
A	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
A	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**③ 豚の生姜しょうゆ**  
①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。  
③Aと生姜(好みに加減する)を混ぜ合わせて生姜しょうゆを作る。  
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。  
**① ポテトサラダ**  
①胡瓜は細切りにする。  
②じゃが芋は好みに潰す。  
③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。  
**② 味噌汁**  
①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。



### 11/28 さんまの塩焼き

揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え



エネルギー 693kcal  
たんぱく質 38.6g  
脂質 46.8g

プラス +1 さんまの塩焼きの「生さんま」を追加できます。  
04 生さんま 1尾 **155円**

先に「揚げ出し豆腐」の豆腐の水きりをしておくと、更に段取り良く調理できます。

油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さんまの塩焼き				
生さんま	塩を振る	2尾 少々	3尾 少々	4尾 少々
大根	すりおろす 醤油	1/8本 適宜	1/7本 適宜	1/6本 適宜
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	水気をきって等分にする 片栗粉、油 各	1丁 適宜	1と1/2丁 適宜	2丁 適宜
	A { だし汁 1/2C みりん、醤油 各 大1と1/2	3/4C 大2と1/4	1C 大3	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ピーナッツ和え				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白菜	1cm幅に切り茹でる	1/8株	1/7株	1/6株
人参	千六本に切り茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの素	醤油	6g 小1	9g 小1と1/2	12g 小2

**③ さんまの塩焼き**  
①さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。  
②器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。

**② 揚げ出し豆腐**  
①豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。  
②Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。

**① ピーナッツ和え**  
①ボウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの素と醤油で調味し、器に盛る。

### 11/29 ボリューム豚汁

焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー 441kcal  
たんぱく質 22.7g  
脂質 17.1g

プラス +1 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。  
03 焼き鳥モモ串 1パック(2本) **105円**

七味(お好みで)、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 ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	} いちよう切り	少々	少々	少々
人参		40g	60g	80g
里芋	半分に切る	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り 5mm幅に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩 少々	少々	少々	少々
	油 少々	少々	少々	少々
	だし汁 3C	4と1/2C	6C	
	味噌 大3と1/3	大5	大6と2/3	
うどん玉	斜め切り	1玉	1と1/2玉	2玉
葱	七味	1/2本 少々	2/3本 少々	1本 少々
③ 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

**② ボリューム豚汁**  
①鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。  
②碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

**③ 焼き鳥**  
①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

**① はりはりサラダ**  
①器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

### 11/30 スタミナ焼肉と野菜炒め

厚揚げと竹輪の煮付け・赤出し



エネルギー 455kcal  
たんぱく質 30.9g  
脂質 21.1g

プラス +1 赤味噌

お肉を焼く時は汁気がたくさんついたまま焼くと火が通る前に焦げやすくなります。汁気をしっかりきり、余った汁気は野菜炒めの味付けに使いましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② スタミナ焼肉と野菜炒め				
牛モモ肉	Aに5分位漬け込む みじん切り	160g	240g	320g
ニンニク	} A { 砂糖 醤油 酒	少々	少々	少々
		大1	大1と1/2	大2
		大2	大3	大4
		大2と2/3	大1	大1と1/3
ニラ	} ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
★玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	油、塩 各	少々	少々	少々
① 厚揚げと竹輪の煮付け				
厚揚げ	} 一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
竹輪		1本	1と1/2本	2本
	A { だし汁 2/3C 砂糖、みりん 各 大2/3	1C 大1	1と1/3C 大1と1/3	
	醤油 大1と1/3	大2	大2と2/3	
③ 赤出し				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
★玉葱	薄切くスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	だし汁 2C	3C	4C	
	赤味噌 大1と1/3	大2	大2と2/3	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**② スタミナ焼肉と野菜炒め**  
①牛肉は汁気をきってオイル焼きにする。(残り汁は②で使用)  
②フライパンに油を熱し、ニラ、キャベツ、玉葱、人参を炒め、①の残り汁で調味し、塩で味を調える。  
③皿に②を盛り、①を上のにせる。

**① 厚揚げと竹輪の煮付け**  
①厚揚げ、竹輪はAで煮含めて器に盛る。

**③ 赤出し**  
①鍋にだし汁と玉葱を入れ、煮立ててわかめを加え、火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

### 12/1 みぞれスタミナ鍋

南瓜の甘煮



エネルギー 422kcal  
たんぱく質 27.7g  
脂質 13.3g

プラス +1 みぞれスタミナ鍋の「豚モモ薄切り肉」を追加できます。  
05 豚モモ薄切り肉 1パック(100g) **190円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② みぞれスタミナ鍋				
豚モモ薄切り肉	食べやすく切る	140g	210g	280g
豆腐	一口大	1/2丁	2/3丁	1丁
白葱	斜め切り	2/3本	1本	1と1/3本
白菜	} ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
ニラ		1/3束	1/2束	2/3束
固形スープ	1こ	1と1/2こ	2こ	
ニンニク	スライス	少々	少々	少々
	水 3C	4と1/2C	6C	
	味噌 大2	大3	大4	
大根	すりおろす	1/6本	1/5本	1/4本
赤唐辛子	種を取り小口切り	1本	1本	1本
① 南瓜の甘煮				
南瓜	3cm角に切り面取り	約200g	約300g	約400g
	A { だし汁 3/4C 砂糖 大1 醤油 大1と1/2 みりん 大1/2	1C強 大1と1/2 大2と1/4 大1	1と1/2C 大2 大3 大1	

**② みぞれスタミナ鍋**  
①鍋に水と固形スープ、ニンニク、味噌を煮立て、豚肉、豆腐、白葱、白菜、ニラを加えて煮、大根の水気を絞ってから加え、最後に赤唐辛子(好みで加減する)を加えて煮、火が通ったら頂く。

**① 南瓜の甘煮**  
①鍋にAを煮立て、南瓜を加えて弱火で煮含め、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25日(月) ~ 12月1日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g

### 牛肉とれんこんのピリ辛いため



#### ■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- ①れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- ②赤とうがらしは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ④③のフライパンをきれいにして油、②をあたため、香りが出たらAを加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- ⑤枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

#### ■春雨サラダ

- ①春雨は熱湯で戻す。
- ②かにかまぼこは手でほぐす。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ④①~③は合わせてドレッシングを添える。



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉とれんこんのピリ辛いため</b>			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん♥	120g	180g	240g
枝豆♥	60g	90g	120g
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
A   しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1 小1/2	大1 1/2 小3/4	大2 小1
<b>●春雨サラダ</b>			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
緑豆春雨♥	30g	45g	60g
サラダ用菜	適量	適量	適量
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー

### とんかつ



■熱量/571kcal ■蛋白質/23g ■脂質/40g

#### 作り方

#### ■とんかつ

- ①豚肉は筋切りし、塩・コショウして小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③揚げ油を熱し、①をカリッと揚げる。
- ④皿に③を盛り、②・小玉トマトを添えてお好みでソースをかける。

#### ■がんもと大根の煮物

- ①大根は乱切りにする。
- ②京風がんもは熱湯をかけて油抜きし、半分に切る。
- ③インゲンはヘタを取り、塩を加えて茹でて4cmくらいに切る。
- ④鍋に①・だし汁を入れて火にかけ、大根が柔らかくなったらAを加えて5分くらい煮、②を加えて煮含める。
- ⑤器に④を盛り、③を添える。

#### 材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■とんかつ</b>			
豚ロース肉(80g)	2枚	3枚	4枚
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
小玉トマト	2ヶ	3ヶ	4ヶ
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	各適量	各適量
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量
<b>■がんもと大根の煮物</b>			
京風がんも(25g)	2ヶ	3ヶ	4ヶ
大根	220~250g	270~300g	370~400g
インゲン	2本	3本	4本
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	1/2C	3/4C
A   酒・醤油	各大1	各大1 1/2	各大2
みりん	大2/3	大1	大1 1/2
砂糖	小1	大1/2	大2/3

■京風がんも…小麦使用