

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 ショクサイ

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

12/23 牛肉としめじの混ぜご飯



エネルギー
796kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
29.3g



プラス
+1
05 コロッケ
1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
A	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	一口大	90g	135g	180g
B	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	みじん切り	少々	少々	少々
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4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 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

① 牛肉としめじの混ぜご飯
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
②鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮合わせる。
③炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② コロッケ
①コロッケは油でカラッと揚げる。
②器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

12/24 煮込みハンバーグ



エネルギー
508kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
31.6g



プラス
+1
01 ハンバーグの種
1パック(120g) **210円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ				
ハンバーグの種	油	240g	360g	480g
固形スープ	水	1/2こ	2/3こ	1こ
	ケチャップ	160cc	240cc	320cc
A	クッキングワイン(赤)又は酒	大4	大6	大8
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1/3	大1/2	大2/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g
ホールコーン		30g	45g	60g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① グリーンサラダ				
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本	小1と1/2本	小2本
A	油	大1と1/3	大2	大2と2/3
	酢、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
	砂糖	小1/4	小1/3	小1/2
	塩コショウ	少々	少々	少々

② 煮込みハンバーグ
①ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。
②鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。
③フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。
④器に②を盛り、③を添える。

① グリーンサラダ
①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

12/25 鶏肉のブラウンソース煮



エネルギー
601kcal
たんぱく質
26.9g
脂質
35.9g



プラス
+1
01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉のブラウンソース煮~温野菜添え~				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウして揉み込む	200g	300g	400g
ニンニク	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉、オリーブオイル 各	適宜	適宜	適宜
玉葱	半分を切り包丁の背で潰す	1/2こ	2/3こ	1こ
	水	1C	1と1/2C	2C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
★人参	短冊切りにし塩茹で	20g	30g	40g
★キャベツ	ザク切りにし塩茹で	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★パセリ	塩	少々	少々	少々
③ 盛り合わせサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
★人参	塩	少々	少々	少々
	せん切り	20g	30g	40g
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
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② たまごスープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	2C	3C	4C
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

① 鶏肉のブラウンソース煮~温野菜添え~
①フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火~強火にかえ、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。
②鶏肉に焦げ目が軽くついたら玉葱を入れ、軽く炒めて水を入れ、5~10分煮込む。
③②にシチューの素を入れて更に弱火で10分煮込む。
④器に水気をきった人参とキャベツを盛り、③を手前に盛り、パセリを散らす。

③ 盛り合わせサラダ
①ポウルにスパゲティを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和える。
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と人参、ロースハムを形良く盛り、お好みでドレッシングをかけて頂く。

② たまごスープ
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで味を調え、卵を流し入れてふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

12/26 **木** サーモンタルタルフライ
小松菜のサッと煮・湯豆腐



エネルギー 326kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 18.5g



※小松菜は鉄分・ミネラルが豊富で、プロリンというアミノ酸でコラーゲンの主要な成分も多く含まれています。美肌効果も期待できる野菜です。またほうれん草に比べてアクも少ないので下茹でせずにサッと調理できるところも嬉しい野菜です。

油、かつお節

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーモンタルタルフライ				
サーモンタルタルフライ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 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	1/2枚	2/3枚	1枚
② 小松菜のサッと煮				
小松菜	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
人参	短冊切り	20g	30g	40g
A	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
① 湯豆腐				
絹豆腐	等分に切る	小1丁	2/3丁	1丁
だし昆布		1枚	1枚	1枚
葱	水、かつお節、醤油 各	適宜	適宜	適宜
		小口切り	1/2本	2/3本

③ サーモンタルタルフライ

- ①サーモンタルタルフライは油で揚げる。
- ②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を盛る。

② 小松菜のサッと煮

- ①鍋にAを煮立て、小松菜の茎の部分と人参を入れてひと煮立ちさせ、小松菜の葉を加えてサッと煮、器に盛る。

① 湯豆腐

- ①鍋にだし昆布と水を入れ、しばらくおいてから加熱し、沸騰したら豆腐を入れ、加熱する。
- ②火が通ったら火を止め、豆腐の湯をきって器に盛り、あればかつお節をのせ、葱を盛って醤油をかけて頂く。

12/27 **金** 照り焼きチキン
さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー 405kcal
たんぱく質 26.5g
脂質 19.8g



プラス 照り焼きチキンの「鶏もも肉」を追加できます。
① 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

※先に照り焼きチキンの「鶏もも肉」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
③ 照り焼きチキン				
鶏もも肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
A	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
	塩	少々	少々	少々
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 さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さに切る	1/7株	1/6株	1/5株
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
わかめ	水で戻しサッと熱湯をかけザク切り	20g	30g	40g
A	酢、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各	少々	少々	少々
	塩	少々	少々	少々

③ 照り焼きチキン

- ①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。
- ②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くついたらひっくり返し、中までしっかり焼く。
- ③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、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し

- ①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。
- ②器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物

- ①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

12/28 **土** 豚肉のオープンオムレツ
ポトフ



エネルギー 554kcal
たんぱく質 35.1g
脂質 33.3g



カンタンアレンジレシピ
～ハーブソルトでポトフに風味を！～
市販のハーブソルトを加えると、料理の風味が変わります。
ポトフの塩コショウの部分部分をハーブソルトに！仕上げにブラックペッパーを振ってもより美味しい！

ケチャップ、ブラックペッパー(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオープンオムレツ				
豚もも薄切り肉	一口大	100g	150g	200g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
葱	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
		少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
シュレッドチーズ		60g	90g	120g
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
① ポトフ				
あらびきウインナー	斜め半分に切る	2本	3本	4本
じゃが芋	大きめの乱切り	約200g	約300g	約400g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
水	塩コショウ	1と1/2C	2と1/4C	3C
		少々	少々	少々
グリーンピース		10g	15g	20g
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

② 豚肉のオープンオムレツ

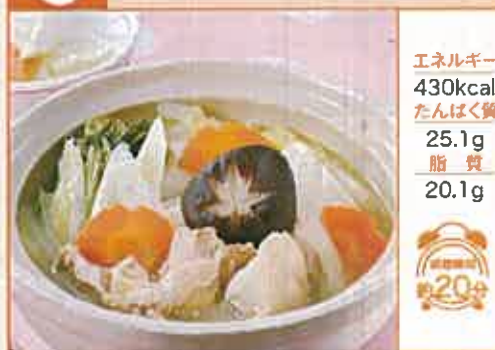
- ①ボウルに卵とチーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ②フライパン(直径20cm位)に油を熱し、豚肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わったら、葱を加えて塩コショウを振り、サッと炒め合わせる。
- ③②に①の卵液を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら弱火にし、焦げ目がついたら裏返し、蓋をして5分程度焼く。
- ④器に③を人数分に切り分けて盛り、ケチャップをかけて頂く。

※フライパンはなるべく径の小さいものを使用すると厚みがあるオムレツが出来ます。15cmから23cm位までの物が使いやすいでしょう。オムレツはひっくり返すのがどうも…という方はフライパンの上に皿を置き、皿を利用して裏返し、両面を焼くときれいに形の整ったオムレツが出来ます。

① ポトフ

- ①鍋にじゃが芋、玉葱、ウインナー、水、固形スープを入れて煮込む。
- ②じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
- ③器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振る。

12/29 **日** 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



プラス 鶏肉と白菜の塩鍋の「鶏もも肉」を追加できます。
② 鶏もも肉 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				
鶏もも肉	一口大	220g	330g	440g
出し昆布		1枚	1枚	1枚
A	水	2C	3C	4C
	酒	1C	1と1/2C	2C
	塩	小1	小1と1/2	小2
	塩	少々	少々	少々
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			
	もみじおろし等	お好みで	お好みで	お好みで

① 鶏肉と白菜の塩鍋

- ①土鍋にだし昆布と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、好みで柚子こしょうやもみじおろし等をつけて頂く。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくど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。

12月23日(月) ~ 12月29日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/515Kcal ■蛋白質/27.9g ■脂質/37.6g

鶏肉のチーズ焼き

作り方

■鶏肉のチーズ焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、Aで下味をつける。
- ②ピーマンは輪切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①を両面焼いて中まで火を通す。
- ④③にケチャップをかけ、チーズ、②をのせて蓋をし、蒸し焼きにする。

■カリカリベーコンサラダ

- ①ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまでいためる。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ④①～③は盛り合わせてドレッシングをかける。

所要時間
35分

お買い得
MEMO

- こしょう
- ケチャップ
- ドレッシング

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■鶏肉のチーズ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
スライスチーズ	2枚	3枚	4枚
ピーマン	1個	1個	2個
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ケチャップ	適量	適量	適量
■カリカリベーコンサラダ			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
ドレッシング	適量	適量	適量

■スライスチーズ…乳使用
ベーコン…小麦、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/434Kcal ■蛋白質/22.1g ■脂質/26.3g

豚肉ときのこのおろし焼き

作り方

■豚肉ときのこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、Aをふる。
- ②しめじ、えのきだけは根元を切り、小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱して①を焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足して②をいため、Aで調味して③の上に乗せる。
- ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてほん酢しょうゆをかける。

■マヨネーズあえ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②かにかまぼこはブツ切りにする。
- ③①、②は④であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。

お買い得
MEMO

- こしょう
- ほん酢しょうゆ
- マヨネーズ

35分

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉ときのこのおろし焼き			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
大根	100g	150g	200g
しめじ	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ほん酢しょうゆ	適量	適量	適量
■マヨネーズあえ			
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	1/2P	1P	1P
マヨネーズ	適量	適量	適量
B塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用