

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
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

2/10 ササミのパン粉焼き



エネルギー
221kcal
たんぱく質
29.0g
脂質
6.1g



プラス
+1
02 鶏ササミ
1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大 塩コショウ	180g 少々	270g 少々	360g 少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2	大3	大4
	油	少々	少々	少々
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 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振り しんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす だし汁	1/2こ 2C	2/3こ 3C	1こ 4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

② ササミのパン粉焼き
①ササミは塩コショウをする。
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の酢物
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。

③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調べて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

2/11 牛肉と野菜の胡麻炒め



エネルギー
632kcal
たんぱく質
19.0g
脂質
45.9g



プラス
+1
01 牛ハラミ切り
落とし肉<味付>
1パック(100g) **238円**

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ 牛肉と野菜の胡麻炒め				
牛ハラミ切り落とし肉<味付>		200g	300g	400g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	20g	30g	40g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ピーマン	5mm幅にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g
① さつま芋のサラダ				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
さつま芋	小さく切り茹でる	約160g	約240g	約320g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② わかめ汁				
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	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1

作り方

③ 牛肉と野菜の胡麻炒め
①フライパンに油を熱して玉葱、人参、キャベツを入れて炒め、野菜がしんなりしたらピーマンを加えてサッと炒め、塩コショウで調味して皿に盛る。
②①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①の上に盛る。

① さつま芋のサラダ
①水気をきった胡瓜は細切りにする。
②さつま芋は好みで漬す。
③ボウルに①②、ロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② わかめ汁
①鍋にだし汁、わかめを入れて加熱し、煮立ったらAを加えて調味し、器に注ぐ。

2/12 ポークソテーおろしソース



エネルギー
696kcal
たんぱく質
30.1g
脂質
23.8g



※「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢		1/2P	2/3P	1P
	醤油	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① ポークソテーおろしソース
①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。
②大根にAを合わせてソースを作る。
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

② 玉子とじゃこの炒飯
①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。
④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

2/13 木 白身フライ&ウインナー 筑前煮・味噌汁



エネルギー 477kcal
たんぱく質 20.1g
脂質 24.6g



プラス +1 白身フライ 1こ 85円

ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身フライ&ウインナー				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
あらびきウインナー		2本	3本	4本
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
	油	適宜	適宜	適宜
	A { ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	マヨネーズ	大1	大1と1/2	大2
① 筑前煮				
鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
里芋	} 乱切り	100g	150g	200g
筍		60g	90g	120g
人参		40g	60g	80g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 白身フライ&ウインナー

- フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。
- 鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。
- Aを合わせておく。
- 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②を食べやすいように切って盛り、③をかける。

① 筑前煮

- 鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。
- 煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸るまで煮合わせる。
- いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

2/14 金 酢豚 焼きギョーザ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 22.9g
脂質 21.7g



夕食が中華メニューの日には魚の煮付けに白和え、葉野菜の炒め物等のメニューをお昼に! 胃腸にやさしい組み合わせで...

片栗粉、油、ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 酢豚				
豚肩ロース角切り肉	一口大	140g	210g	280g
	醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
玉葱	} 乱切り	小1こ	2/3こ	1こ
筍		100g	150g	200g
人参	乱切りし下茹で	60g	90g	120g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
生椎茸	1/4に切る	2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
	A { 砂糖	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酢、ケチャップ 各	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	水	1/3C	1/2C	2/3C
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
② 焼きギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	A { だし汁、酢、醤油 各	少々	少々	少々
		大1	大1と1/2	大2

作り方

① 酢豚

- 豚肉は数ヶ所浅く切り目を入れ、醤油、酒を振り混ぜ、下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- フライパンに油を熱して玉葱を炒め、①、筍、人参、ピーマン、椎茸を加えて更に炒める。
- Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めてとろみをつけ、皿に盛る。

② 焼きギョーザ

- Aを混ぜ合わせてたれを作る。
- ギョーザは油を熱したフライパンで焼き、皿に盛り、①につけて頂く。

2/15 土 きれいの煮付け 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 きれいの煮付けの「切かれない」を追加できます。 03 切かれない 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 きれいの煮付け				
切かれない	十字に切り目を入れる	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	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
	水	1C	1と1/2C	2C
人参	輪切り又は飾り切り	40g	60g	80g
葱	3cm幅に切る	1本	1と1/2本	2本
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
キャベツ	} せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		2枚	3枚	4枚
塩ふき昆布		10g	15g	20g
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ お吸い物				
かまぼこ	スライス又は飾り切り	1/4本	1/3本	1/2本
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	小1/2	小2/3
	醤油	小1	小1と1/2	小2

作り方

① きれいの煮付け

- 鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
- 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。
- 器に②を盛り、残った煮汁でサッと葱を煮、きれいに添えて煮汁をスプーン1杯位かける。

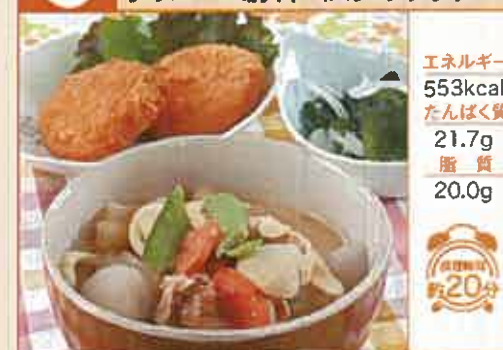
② ササミと野菜の昆布和え

- 鍋にAとササミを入れて茹で、食べやすく裂く。
- 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。

③ お吸い物

- 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。
- 器に①を注ぎ、かまぼこを添える。

2/16 日 かにクリームコロッケ ポリューム豚汁・わかめサラダ



エネルギー 553kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 20.0g



豚肉、根野菜、麺と色々な食材がたっぷり入ったメニューです。アツアツの豚汁に七味を効かせて(*^o^*)

七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
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
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 ポリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		40g	60g	80g
里芋	半分に切る	60g	90g	120g
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
	塩、油 各	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		1玉	1と1/2玉	2玉
さや豆		10g	15g	20g
	七味	少々	少々	少々
③ わかめサラダ				
生わかめ	水で戻しサッと茹でザク切り	10g	10g	15g
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	塩	少々	少々	少々
ノンオイルドレッシング(備し)		2P	3P	4P

作り方

② かにクリームコロッケ

- 鍋に油を熱し、かにクリームコロッケを揚げる。
- 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を盛る。

① ポリューム豚汁

- 鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんとさや豆を加えて沸騰直前で火を止める。
- 碗に①を注ぎ、お好みで七味をかける。

③ わかめサラダ

- 玉葱は塩揉みをして水にさらし、数回水をかえて固く絞る。
- ボウルに水気をきったわかめと①を入れて混ぜ合わせる。
- 器に②を盛り、ドレッシングをかけて頂く。

【★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。

2月10日(月) ~ 2月16日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

牛すき煮



■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③はAで煮る。
- ⑤④を卵につけてお召し上がりください。

■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまは⑥とよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛すき煮			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
酒、砂糖(各)	大1	大1½	大2
だし汁	¾C	1C強	1½C
●ごまあえ			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
白すりごま♥	少々	少々	少々
B しょうゆ、砂糖(各)	適宜	適宜	適宜
■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用			

(F2)メニュー



■熱量/215Kcal ■蛋白質/25.0g ■脂質/15.0g

豚キムチ



■豚キムチ

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②にんにくの芽はブツ切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①、②、白菜キムチをいため合わせ、なべ肌からしょうゆ少々を加える。

■卵とし

- ①にらはザク切りにする。
- ②きくらげは水で戻す。
- ③なべに④をあわせ①、②を入れ、ひと煮する。
- ④卵をときほくして③に回し入れ、半熟状になったら火を止め、蒸らす。



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚キムチ			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
白菜キムチ	80g	120g	160g
にんにくの芽♥	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	少々	少々	少々
●卵とし			
卵	1個	2個	2個
にら	適宜	適宜	適宜
きくらげ♥	少々	少々	少々
だし汁	½C	¾C	1C
A しょうゆ、みりん、酒(各)	大½	大¾	大1
■白菜キムチ…小麦使用			