

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

3/23 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー
934kcal
たんぱく質
33.8g
脂質
41.1g



※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~ 豚肩ロース味噌漬け卵	油	200g 2こ 少々	300g 3こ 少々	400g 4こ 少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト 葱	スライス 斜め切り	2こ 1/2本	3こ 2/3本	4こ 1本
① マカロニサラダ ミックスベジタブル	塩茹で 塩	20g 少々	30g 少々	40g 少々
ロースハム マカロニ	短冊切り 熱湯に塩を加えて約10分茹でる	1枚 40g	1と1/2枚 60g	2枚 80g
	塩コショウ マヨネーズ	少々 大2	少々 大3	少々 大4
② わかめスープ 生わかめ 中華スープの素(顆粒)	水で戻しザク切り 水	10g 小2	10g 小3	15g 小4
	塩コショウ ゴマ油	少々 小1/2	少々 小2/3	少々 小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② わかめスープ
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る。
②再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めてゴマ油を加える。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

3/24 あじフライ 厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー
397kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
15.8g



プラス
+1
あじフライの「あじフライ」を追加
できます。

02 あじフライ
1枚 **85円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじフライ あじフライ	油	4枚 適宜	6枚 適宜	8枚 適宜
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 厚揚げの中華炒め 厚揚げ ニラ 人参 もやし	薄切り 3~5cm長さに切る 短冊切り	2/3枚 1/4束 40g 1/2P	1枚 1/3束 60g 2/3P	1と1/3枚 1/2束 80g 1P
	油 砂糖 醤油 塩コショウ、ゴマ油	少々 大1/2 大1と1/2 少々	少々 大2/3 大2と1/4 少々	少々 大1 大3 少々
① とろろ汁 山芋	すりおろす だし汁 塩、醤油	約100g 1と1/3C 小3/4	約150g 2C 小1と1/4	約200g 2と2/3C 小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

③ あじフライ
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

※「とろろ」をすりおろす時は、おろしがねでなく、「すり鉢」ですると、きめの細かい舌触りの良い「とろろ」になります。

3/25 牛肉とピーマンのせん切り炒め ギョーザ・かき玉スープ



エネルギー
632kcal
たんぱく質
19.5g
脂質
43.4g



プラス
+1
牛肉とピーマンのせん切り炒めの
「牛バラスライス肉」を追加できます。

01 牛バラスライス肉
1パック(100g) **190円**

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉とピーマンのせん切り炒め 牛バラスライス肉	せん切りにしてAで下味をつける A 醤油、酒 各 塩コショウ 片栗粉 各 ゴマ油	160g 大1/2 少々 適宜 少々	240g 大2/3 少々 適宜 少々	320g 大1 少々 適宜 少々
ペーパータオル				
玉葱 人参 筍 ピーマン	スライス せん切り ザツと薄切りにしてせん切り せん切り	1/2こ 20g 60g 2こ	2/3こ 30g 90g 3こ	1こ 40g 120g 4こ
	B 醤油、酒、水 各 味噌 砂糖、みりん 各	大1 大1/3 大1/2	大1と1/2 大1/2 大2/3	大2 大2/3 大1
② ギョーザ ギョーザ	油 水 ぼん酢	6こ 少々 大2 適宜	9こ 少々 大3 適宜	12こ 少々 大4 適宜
③ かき玉スープ 生わかめ	水で戻しザク切り だし汁 塩 醤油 溶きほぐす ゴマ油	10g 2C 小1/3 小1/2 1/2こ 小1/2	15g 3C 小1/2 小2/3 2/3こ 小2/3	20g 4C 小2/3 小1 1こ 小1

① 牛肉とピーマンのせん切り炒め
①ボウル等にBを合わせておく。
②牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
③②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてザツと炒める。
④③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。

② ギョーザ
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
②皿に①をのせて、ぼん酢等で頂く。

③ かき玉スープ
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。
②器に①を注ぐ。

3/26 照り焼きチキン

木 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

30分

プラス +1 照り焼きチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏肉」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				
鶏モモ肉		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
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
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
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	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

作り方

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、焦げ目が軽くなったらひっくり返し、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、煮合わせる。
- 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。

3/27 沖ぶりの照り焼き

金 豆腐のステーキ・かやくご飯



エネルギー 925kcal
たんぱく質 32.8g
脂質 18.4g

20分

プラス +1 沖ぶりの照り焼きの「沖ぶりのみりん漬け」を追加できます。

01 沖ぶりのみりん漬け 1切 **185円**

最初に豆腐のステーキの「豆腐」の水気をきっておくと、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 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬け		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枚	1と1/2枚	2枚
② 豆腐のステーキ				
豆腐	重石等で水気をきり等分に切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 酒、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1と1/3	大2	大2と2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① かやくご飯				
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
ごぼう	さがきにし水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
人参	細切り	40g	60g	80g
米	洗ってザルに上げる	2合	3合	4合
	A { 酒、醤油、みりん 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	だし汁	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C

作り方

③ 沖ぶりの照り焼き

- ①沖ぶりのみりん漬けは焼き網等で焼く。
- 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を盛り付ける。

② 豆腐のステーキ

- ①豆腐に小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱して①を入れ、両面にこんがり焼き色をつけて中までよく火を通し、ニンニクとAを加えて全体に味を絡ませる。
- ③器に②を盛り付け、かつお節、葱を散らす。

① かやくご飯

- ①炊飯器に米、油揚げ、ごぼう、人参、Aを入れて炊き、炊き上がった後、ひと混ぜして器に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

3/28 ボリューム豚汁

土 焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー 438kcal
たんぱく質 22.6g
脂質 16.7g

20分

※ 豚肉、芋、根野菜、葉野菜、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)、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	半分にする	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
	油	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
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	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

作り方

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。

3/29 鶏肉の衣揚げ南蛮風

日 ひじきの炒め煮・ポテトチヂミ



エネルギー 620kcal
たんぱく質 27.6g
脂質 32.4g

40分

① 「鶏肉」は大きいまま揚げて後から切り分けられます。小さく切れば火の通りは早くなりますが、油に触れる表面積が広がるので油の吸収率も高くなります。最小限の油でおいしく頂きたいものですね。

油、小麦粉、片栗粉、コチュジャン、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉の衣揚げ南蛮風				
鶏モモ肉	半分に切り塩コショウを振る	200g	300g	400g
卵	塩コショウ	少々	少々	少々
	1こ	1と1/2こ	2こ	
	小麦粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { 酢、醤油、砂糖 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
		2P	3P	4P
① ひじきの炒め煮				
ひじき	洗って水で戻す	10g	15g	20g
人参	千本	20g	30g	40g
こんにゃく	塩でもみ水洗いし細切り	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A { 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	斜め切り	10g	15g	20g
② ポテトチヂミ				
じゃが芋	半分はすりおろし残りはせん切り	約180g	約270g	約360g
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	A { 片栗粉	大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/4	小1/3	小1/2
	油	少々	少々	少々
	B { 酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	コチュジャン、ゴマ油 各	小1	小1と1/2	小2

作り方

③ 鶏肉の衣揚げ南蛮風

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- ②鍋に油を170度に熱して鶏肉に小麦粉、卵の順に衣をつけて揚げる。8分程度かけて中までしっかり火を通す。
- ③揚げたての②を①の甘酢にサッと絡め、食べやすい大きさに切って器に盛り、水気をきったキャベツを添え、タルタルソースをかける。

① ひじきの炒め煮

- ①鍋に油を熱してひじき、こんにゃくと人参を炒めて油がなじんだら油揚げとだし汁を加える。
- ②煮立ったらAを加えて味を煮合わせる。
- ③煮汁が半量程度に減ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

② ポテトチヂミ

- ①2種類のじゃが芋、ニラとAを混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を熱し、①を流し入れ、片面に焦げ目がついたら裏返して弱火にし、中に火が通るまでしっかり加熱し、白胡椒を振る。
- ③Bを混ぜ合わせる。(たれはBの他にぼん酢に七味を混ぜ合わせたたれでも良い)
- ④器に②を切り分けて盛り、③を添える。

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。

3月23日(月) ~ 3月29日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/611Kcal ■蛋白質/21.1g ■脂質/39.5g

香味焼き



■香味焼き

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにし、Aと合わせ、半量を①にもみ込む。
- ④フライパンに油を熱して②、もやしをいため、③をふり、皿に取る。
- ⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切りにした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。
- ⑥④、⑤を盛り合わせる。

■じゃがコーンサラダ

- ①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽く⑥をふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。

お買い得 MEMO
●酒
●ごしょう
●ごま油
●マヨネーズ

40分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●香味焼き			
豚肉(バラ)	200g	300g	400g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ピーマン	1個	1個	2個
もやし	100g	150g	200g
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
A しょうゆ	大2	大3	大4
酒	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
B 塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
●じゃがコーンサラダ			
じゃがいも	3個	5個	6個
ホールコーン♥	30g	45g	60g
パセリ	少々	少々	少々
C 塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/658Kcal ■蛋白質/26.0g ■脂質/40.6g

牛肉のさっぱりオニオンソース



■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をの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、④であえる。

お買い得 MEMO
●酢
●マヨネーズ
●ごしょう

35分
TIME

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3/4	大1	大1 1/4
●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、ごしょう(各)	少々	少々	少々
■スティックチーズ…乳使用			