

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

3/30 月 手作りチーズメンチカツ ひじきの炒め煮



エネルギー 511kcal
たんぱく質 30.0g
脂質 30.0g



プラス+1
01 ハンバーグの種
1パック(120g) **210円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
	溶きほぐす	適宜	適宜	適宜
	小麦粉、パン粉、油	適宜	適宜	適宜
	A { ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	大1	大1と1/2	大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
① ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 砂糖、みりん	各 大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 手作りチーズメンチカツ
①ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
④皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。
① ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加え、サッと煮て器に盛る。

3/31 火 牛玉丼 コロケ・白菜の胡麻醤油かけ



エネルギー 912kcal
たんぱく質 24.2g
脂質 35.3g



プラス+1
02 牛バラスライス肉
1パック(100g) **190円**

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼				
牛バラスライス肉	薄切り	100g	150g	200g
玉葱	油	少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油、酒	各 大1と1/2	大2と1/4	大3
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② コロケ				
コロケ	油	2こ	3こ	4こ
	適宜	適宜	適宜	
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株	1/7株	1/6株
	醤油	少々	少々	少々
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
	だし汁	大1/3	大1/2	大2/3
	A { 醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

作り方
③ 牛玉丼
①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。Aを入れて煮含め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
② コロケ
①コロケは油でカラッと揚げ、器に盛る。
① 白菜の胡麻醤油かけ
①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
②白胡麻とAを混ぜ合わせる。
③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

4/1 水 白身魚のチーズ焼き ポテトサラダ・鶏団子のお吸い物



エネルギー 423kcal
たんぱく質 28.0g
脂質 20.3g



プラス+1
05 ホキ切身
1切 **155円**

小麦粉、バター、マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のチーズ焼き				
ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
粉チーズ	小麦粉に混ぜる	10g	15g	20g
	小麦粉	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
ホールコーン		50g	75g	100g
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/4株	1/3株	1/2株
	バター	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ、塩	各 少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
人参	いちょう切りにし塩を振る	20g	30g	40g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 鶏団子のお吸い物				
鶏挽き肉	溶きほぐす	60g	90g	120g
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
	A { 酒	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	味噌	小1/2	小2/3	小1
	片栗粉	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	2C	3C	4C
	B { 塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油	小2/3	小1	小1と1/3
	調味料	1/2本	2/3本	1本

作り方
③ 白身魚のチーズ焼き
①フライパンに油を熱し、ホキに小麦粉(粉チーズ入り)をまぶし、両面をこんがり焼き、取り出す。
②①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。
① ポテトサラダ
①人参、胡瓜は塩もみ後、サッと洗って絞る。
②じゃが芋は茹でて茹であがったら鍋の湯を捨て、弱火で鍋をゆすりながら余分な水分を除き、粉ふき芋にする。(好みで漬す)
③①②をマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② 鶏団子のお吸い物
①ボウルに鶏挽き肉とAを入れて粘りが出るまで混ぜる。
②鍋にだし汁とBを入れて加熱し、煮立ったら①の種を丸めながら加える。途中アクを取り除く。
③つくねに火が通ったら器に注ぎ、葱を散らす。

とくとくメニュー

4/2 鶏肉のプルコギ

蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め



エネルギー 500kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 31.0g

40分

プラス1 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, 酒、みりん、砂糖 各 大1と1/2, 塩コショウ 少々, ゴマ油 大2/3 }	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
蒸しシューマイ		6こ	9こ	12こ
シューマイ	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
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 { 醤油 大1と1/2, ゴマ油 小1 }	少々	少々	少々

鶏肉のプルコギ

- ①ポウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、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)加熱すると絞りがよくなります。

蒸しシューマイ

- ①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げてても良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

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(好みで加減する)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。

4/3 麻婆茄子

塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー 355kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 14.0g

40分

茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
麻婆茄子				
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g
茄子	みじん切り	2本	3本	4本
生姜		少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
豆板醤	油 ※好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>	A { 水 3/4C, 砂糖 大1と1/2, 赤味噌 大1, 醤油 小1 }	少々	少々	少々
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	10g	15g	20g
塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	ゴマ油、塩、塩コショウ 各	20g	30g	40g
焼きそば玉	醤油	1玉	1と1/2玉	2玉
青のり		小1/2	小2/3	小1
わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>	A { 水 2C, 醤油 小1と1/2, 塩コショウ 少々 }	少々	少々	少々

麻婆茄子

- ①Aは混ぜ合わせておく。
- ②茄子は油で素揚げする。
- ③フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
- ④③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

塩焼きそば

- ①フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
- ②①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

わかめスープ

- ①鍋に水と鶏がらスープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味し、器に注ぐ。

4/4 オムレツ

南瓜煮・青菜のお浸し



エネルギー 591kcal
たんぱく質 33.2g
脂質 25.4g

30分

★「南瓜」には、抗酸化作用のあるβ-カロテンに加えて「ビタミンE」は野菜の中でもトップクラス。人間の体にも効果的に働き、日焼けやシミなどの予防に。

ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
オムレツ				
合挽き肉		90g	140g	180g
玉葱	粗くみじん切り又はスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参		40g	60g	80g
ピーマン	油、塩コショウ 各	1/2こ	2/3こ	1こ
卵	塩を加え2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
キャベツ	塩	少々	少々	少々
南瓜煮				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約250g	約380g	約500g
いんげん	A { だし汁 1C, 砂糖、みりん 各 大1と1/3, 醤油 大2 }	1C	1と1/2C	2C
青菜のお浸し				
青菜	2~3つに切る	40g	60g	80g
厚揚げ	サツと茹でて3cm長さ切る	1/2束	2/3束	1束
	油抜きし食べやすい大きさに切る	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { だし汁 1/2C, 砂糖 小1, 醤油 大2/3 }	1/2C	3/4C	1C

オムレツ

- ①油を熱して挽き肉と玉葱、人参、ピーマンを合わせて炒め、塩コショウで調味する。
- ②フライパンに油を引いて卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したものをのせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。
- ③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添え、お好みでケチャップをかけて頂く。

南瓜煮

- ①南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。
- ②鍋に①とAを入れて加熱し、味が入ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

青菜のお浸し

- ①鍋にAを煮立て青菜と厚揚げを加えて煮る。青菜に火が通ったら火を止め、そのまま冷まして器に盛る。

4/5 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

40分

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
ビーフ焼きカレー				
牛バラスライス	一口大	80g	120g	160g
玉葱	クッキングワイン<赤> 大1, 油 大1と1/2	少々	少々	少々
カレールー<甘口>	みじん切り	小1と1/2	小2と1/2	小3
	水	40g	60g	80g
ご飯	A { ウスターソース 小1, ケチャップ 大1 }	480g	720g	960g
卵		2こ	3こ	4こ
シュレットチーズ		30g	45g	60g
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, 塩コショウ 少々	少々	少々	少々
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
	A { 水 2C, 塩コショウ 少々 }	2C	3C	4C
★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

ビーフ焼きカレー

- ①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。
- ②①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールーを加える。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。
- ③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。
- ④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。

マカロニサラダ

- ①ポウルにマカロニ、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。

コンソメスープ

- ①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。
- ②器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

【★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。 ■色付きの皿は、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

※カットとくと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30日(月) ~ 4月5日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/394Kcal ■蛋白質/36.0g ■脂質/19.4g

豚肉のねぎしょうゆだれ

作り方

■豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかし④を加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①を散らして、⑧をかける。

■麩の卵とし

- ①麩と干しいたけは戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②青ねぎは斜め切りにする。
- ③なべに⑥、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。

お買い得 MEMO
●酒
●酢
●みりん

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のねぎしょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g 適宜	300g 適宜	400g 適宜
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A 酒、塩(各)	少々	少々	少々
B 酢	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
●麩の卵とし			
麩	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	2個	3個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
だし汁	1/2C	3/4C	1C
砂糖	小1/2	小3/4	小1
C しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1/2	大3/4	大1
■麩…小量使用			

(F2)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/16.5g ■脂質/32.0g

牛肉じゃが

作り方

■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは4つ割りにし、水に放す。
- ②たまねぎはくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- ③なべに油を熱して牛肉をいため、①、②を加えて更にいため、④を加えてアクを取り、落とし蓋をして煮る。
- ④③にブツ切りにしたさやいんげんを加え、ひと煮する。

■いりたまサラダ

- ①卵はマヨネーズを入れて溶き、炒り卵を作る。
- ②サラダ用菜は好みにちぎり、青ねぎは小口切りにする。
- ③①、②を盛り合わせ、ドレッシングであえる。

お買い得 MEMO
●みりん
●ドレッシング
●マヨネーズ
●酒

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉じゃが			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	3個	5個	6個
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
A 砂糖	大3/4	大1強	大1 1/2
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1 1/2
水	2C	3C	4C
●いりたまサラダ			
卵	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜