

# 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

### 4/6 月 豚ロース味噌漬け焼き 南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー  
482kcal  
たんぱく質  
29.9g  
脂質  
20.0g



プラス  
+1  
豚ロース味噌漬け焼きの「豚ロース味噌漬け」を追加できます。  
01 豚ロース味噌漬け 1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚ロース味噌漬け		2枚	3枚	4枚
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 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
A	だし汁 1C 塩 少々 醤油 大1と1/2 砂糖 大1 みりん 小1 片栗粉(同量の水で溶く) 大1/2	1C 少々 大2と1/4 大1 小1 大2/3	1と1/2C 少々 大2と1/4 大1と1/2 小1と1/2 大2/3	2C 少々 大3 大2 小2 大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 豚ロース味噌漬け焼き ①豚肉は焼き網等で焼く。 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。
① 南瓜のそぼろあん ①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。 ②鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。 ③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶性片栗粉でとろみをつける。 ④③を②の南瓜にかける。
ポイント 南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

### 4/7 火 牛肉豆腐 貝割れと大根の酢物



エネルギー  
433kcal  
たんぱく質  
15.5g  
脂質  
25.7g



プラス  
+1  
牛肉豆腐の「牛切り落とし肉」を追加できます。  
02 牛切り落とし肉 1パック(100g) **185円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉豆腐				
牛切り落とし肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りし茹でる	1P	1と1/2P	2P
白菜	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株
豆腐	水気をきり食べやすく切る	1/2丁	2/3丁	1丁
葱	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
A	油 少々 だし汁 1C 醤油 大3と1/2 砂糖 大3 酒 大1	少々 1C 大3と1/2 大3 大1	少々 1と1/2C 大5と1/4 大4と1/2 大1と1/2	少々 2C 大7 大6 大2
② 貝割れと大根の酢物				
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
胡瓜	せん切り	小1本	2/3本	1本
大根	せん切り	1/8本	1/7本	1/6本
A	酢 大2 砂糖、だし汁 各 大1 醤油 小1/2 塩 少々	大2 大1 小1/2 少々	大3 大1と1/2 小2/3 少々	大4 大2 小1 少々

作り方
① 牛肉豆腐 ①鍋に油を熱して牛肉と糸こんにゃくを入れて炒め、色が変わったらAを加え、白菜、豆腐、葱の火の通りにくい順に入れ、煮含めて器に盛る。
② 貝割れと大根の酢物 ①ボウルにAを合わせて貝割れ、胡瓜、大根を加えて混ぜ合わせる。 ②器に①を盛り付ける。

### 4/8 水 鶏肉のパリパリ焼き 切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー  
524kcal  
たんぱく質  
25.4g  
脂質  
35.3g



鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもバサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余りな脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
A	酒、オリーブオイル 各 大1 塩コショウ 少々	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
ホールコーン		40g	60g	80g
★パセリ		少々	少々	少々
タルタルソース		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人參	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
A	だし汁 2/3C 砂糖 大1 みりん 大1/3 醤油 大1と1/2	2/3C 大1 大1/3 大1と1/2	1C強 大1と1/2 大1/2 大2と1/4	1と1/2C 大2 大2/3 大3
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人參	いちよう切り	40g	60g	80g
固形スープ		1c	1と1/2c	2c
A	水 2C 塩、塩コショウ 各 少々	2C 少々	3C 少々	4C 少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方
③ 鶏肉のパリパリ焼き ①鶏肉とAをビニール袋に入れ、余りな空気を抜き、10分程度置く。 ②グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。 ③鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。 ④②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。
① 切り昆布の煮物 ①鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人參、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。
② マカロニと野菜のスープ ①鍋に水と固形スープ、キャベツ、人參を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

## 4/9 木 さけの味噌マヨオイル焼き

きんぴらごぼう・お吸い物



エネルギー 333kcal  
たんぱく質 21.7g  
脂質 16.5g

【プラス+1】 さけの味噌マヨオイル焼きの「銀さけ」を追加できます。

01 銀さけ切身 1切 **165円**

小麦粉、バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さけの味噌マヨオイル焼き				
銀さけ	塩コショウを振る 塩コショウ バター 小麦粉	2切 少々 大1/2 適宜	3切 少々 大2/3 適宜	4切 少々 大1 適宜
★人参	A { マヨネーズ 味噌	大2 大1/2	大3 大2/3	大4 大1
パセリ	せん切り みじん切り	20g 少々	30g 少々	40g 少々
① きんぴらごぼう				
ごぼう	ささがきにし水にさらす	2/3本	1本	1と1/3本
★人参	油 だし汁	20g 3/4C	30g 1C強	40g 1と1/2C
	A { 砂糖、酒 各 醤油、みりん 各	大2/3 大2/3	大1 大1	大1と1/3 大1と1/3
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

### 作り方

② さけの味噌マヨオイル焼き

- フライパンにバターを熱し、バターが半分位溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
- Aと人参を混ぜ合わせておく。
- アルミホイルを広げて①のをせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。
- 皿に③のをのせてアルミを開いてパセリを散らす。

① きんぴらごぼう

- 鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

## 4/10 金 かにクリームコロッケ

ニラ玉・胡瓜の和風サラダ



エネルギー 574kcal  
たんぱく質 24.6g  
脂質 32.0g

【プラス+1】 かにクリームコロッケの「かにクリームコロッケ」を追加できます。

02 かにクリームコロッケ 1パック(2コ) **120円**

油、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
③ かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ 適宜	6こ 適宜	8こ 適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす ケチャップ	1/8玉 適宜	1/7玉 適宜	1/6玉 適宜
② ニラ玉				
豚切り落とし肉		80g	120g	160g
ニラ	4cm幅に切る 油、塩コショウ 各	1/2束 少々	2/3束 少々	1束 少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ 塩	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻	マヨネーズ 塩コショウ	2g 少々	3g 少々	5g 少々

### 作り方

③ かにクリームコロッケ

- 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。
- 皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛り、ケチャップを添える。

② ニラ玉

- フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらニラを加えて塩コショウを振る。
- ①に卵を加え、半熟状に仕上げ器に盛る。

① 胡瓜の和風サラダ

- 胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
- ポウルに①、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。

## 4/11 土 牛肉の胡麻焼き

マカロニエッグサラダ・白菜の煮浸し



エネルギー 865kcal  
たんぱく質 34.9g  
脂質 62.1g

【プラス+1】 牛肉の胡麻焼きの「牛ハラミ切り落とし肉<味付>」を追加できます。

01 牛ハラミ切り落とし肉<味付> 1パック(100g) **120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
③ 牛肉の胡麻焼き				
牛ハラミ切り落とし肉<味付>		240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	5mm幅にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り 油、塩コショウ 各	1/8玉 少々	1/7玉 少々	1/6玉 少々
白胡麻		2g	3g	4g
① マカロニエッグサラダ				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	約10分塩茹で	40g	60g	80g
胡瓜	輪切りにし塩もみ 塩	小1/2本 少々	小2/3本 少々	小1本 少々
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々
卵	かた茹で	1こ	1こ	1こ
② 白菜の煮浸し				
人参	細切り	20g	30g	40g
厚揚げ	湯通しし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
白菜	3cm幅に削ぎ切り だし汁	1/6株 1C	1/5株 1と1/2C	1/4株 2C
	A { みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

### 作り方

③ 牛肉の胡麻焼き

- フライパンに油を熱して玉葱、ピーマン、キャベツを入れて炒め、塩コショウで調味して皿に移す。
- ①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を戻し入れ、サッと炒めて器に盛る。

① マカロニエッグサラダ

- 胡瓜はサッと水洗いして余分な塩気を取り、水気を絞る。
- ポウルに①とロースハム、マカロニを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。玉子を粗く切ってざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

② 白菜の煮浸し

- 鍋にだし汁と人参、Aを入れて煮立て厚揚げ、白菜を加えて煮る。火が通ったらそのまましばらく置き、器に盛る。

## 4/12 日 鶏肉のブラウンソース煮~温野菜添え~

盛り合わせサラダ・たまごスープ



エネルギー 601kcal  
たんぱく質 26.9g  
脂質 35.9g

【プラス+1】 鶏肉のブラウンソース煮の「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ、ドレッシング(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 塩コショウ 小麦粉、オリーブオイル 各	200g 少々 適宜	300g 少々 適宜	400g 少々 適宜
ニンニク	半分に切り包丁の背で裏すくし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
玉葱	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	みじん切り	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 塩	30g 少々	45g 少々	60g 少々
★人参	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 マヨネーズ 塩コショウ ドレッシング	1枚 大2 少々 適宜	1と1/2枚 大3 少々 適宜	2枚 大4 少々 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 塩コショウ	1こ 2C 少々	1と1/2こ 3C 少々	2こ 4C 少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

### 作り方

① 鶏肉のブラウンソース煮~温野菜添え~

- 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。
- 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。
- ②にシチューの素を入れて更に弱火で10分煮込む。
- 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

- 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。
- 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

- 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。
- 器に①を注ぎ、パセリを散らす。

# 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。

4月6日(月) ~ 4月12日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/398Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/21.7g

### 豚肉のベーコンソテー

●こしょう ●酒 40分

#### 作り方

#### ■豚肉のベーコンソテー

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、④をふる。
- ②フライパンに油を熱して薄切りにしたにんにくをいため、①を焼き、皿に盛る。
- ③②のフライパンに粗く刻んだベーコンを入れ、⑥を加えて少し煮、②にかける。
- ④ゆでてザク切りにした青菜とホールコーンは共にいため、④で調味して③に添える。

#### ■さっぱり豆腐

- ①オクラは熱湯にサッと通して小口切りにする。
- ②水きりした豆腐の上に①、かつお節をのせてしょうゆをかけていただく。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉のベーコンソテー</b>			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
青菜	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
にんにく	少々	少々	少々
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
Bしょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
<b>●さっぱり豆腐</b>			
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
かつお節♡	1P	1P	1P
しょうゆ	少々	少々	少々

■ベーコン…小麦、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/477Kcal ■蛋白質/21.0g ■脂質/28.3g

### ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

●ケチャップ ●ソース ●マヨネーズ ●牛乳 ●バター ●ドレッシング 40分

#### 作り方

#### ■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

- ①ハンバーグの種は一口大にまとめてフライパンで焼き、④を加えて煮からめる。
- ②食べやすく切ったアスパラガス、にんじん(サラダに一部使用)はゆでる。
- ③なべて⑥をあたため、マッシュポテトを加えて練り合わせる。
- ④耐熱容器に①-③を入れ、マヨネーズをかけてオーブントースターでマヨネーズに焼き目がつくまで焼く。

#### ■チーズサラダ

- ①スティックチーズ、にんじんは細切りにする。
- ②サラダ用菜は食べやすく切り、①と共に盛り合わせてドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き</b>			
ハンバーグの種♥	200g	300g	400g
グリーンアスパラガス♥	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
マッシュポテト♡	40g	60g	80g
Aケチャップ、ソース(各)	適宜	適宜	適宜
水	2/3C	1C	1 1/3C
牛乳	1/3C	1/2C	2/3C
バター	小2/3	小1	小1 1/3
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
<b>●チーズサラダ</b>			
スティックチーズ	2本	3本	4本
にんじん(マヨネーズ使用の一部除く)	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

■ハンバーグの種…小麦、乳、卵使用  
スティックチーズ…乳使用