

# 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

### 4/20 チーズハンバーグ



エネルギー  
589kcal  
たんぱく質  
32.5g  
脂質  
33.0g



先に鍋に湯を沸かし、「チーズハンバーグ」のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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 チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
A	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
B	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
パセリ	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

② チーズハンバーグ  
①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。  
②大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。  
③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。  
④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。  
⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。  
⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。  
⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ  
①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

### 4/21 鶏肉のカリカリ焼き



エネルギー  
604kcal  
たんぱく質  
27.7g  
脂質  
36.4g



鶏肉のカリカリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き					
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g	
A	ニンニク	少々	少々	少々	
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2	
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3	
	片栗粉	適宜	適宜	適宜	
	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 マカロニサラダ					
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚	
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g	
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	20g	30g	40g	
	塩コショウ	少々	少々	少々	
	マヨネーズ	大2	大3	大4	
③ 味噌汁					
大根	}いちょう切り	少々	少々	少々	
		20g	30g	40g	
		10g	10g	15g	
		だし汁	2C	3C	4C
		味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

② 鶏肉のカリカリ焼き  
①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。  
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を食べやすい大きさに切って盛る。

① マカロニサラダ  
①ボウルにマカロニとミックスベジタブルと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。

③ 味噌汁  
①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぐ。

### 4/22 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー  
361kcal  
たんぱく質  
33.9g  
脂質  
14.0g



牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。

05 牛肉とニンニクの芽の焼肉 1パック(110g) **298円**

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1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
② ササミの和え物				
若鶏ササミ		60g	90g	120g
A	水	1/2C	3/4C	1C
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	醤油	少々	少々	少々
	胡瓜	乱切り	小1本	小1と1/2本
B	醤油、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	酢	大1と1/3	大2	大2と2/3
	塩、ゴマ油 各	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 スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水(ササミの茹で汁含む)	2C	3C	4C
A	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉  
①フライパンに油を熱し、牛肩肉とニンニクの芽、玉葱をすばやく炒める。  
②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

② ササミの和え物  
①鍋に水、A、ササミを加えて茹で、食べやすく裂く。(茹で汁はスープにも利用)  
②Bを混ぜ合わせ、①のササミと胡瓜を10分程度漬け込む。  
③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、②を盛り付ける。

① スープ  
①鍋に水(ササミの茹で汁も含む)、固形スープ、わかめを入れて煮立て、Aで味を調える。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

4/23 木の たらの胡麻焼き  
筍の味噌煮・お吸い物



エネルギー 273kcal  
たんぱく質 22.4g  
脂質 10.0g



④ 先にたらの胡麻焼きの「たら」を漬け込んでおくと、更に段取りよく調理できます。  
⑤ 「胡麻」は大きく分けて白胡麻、黒胡麻、金胡麻の三種類。「白胡麻」は油の含有量が最も多く、胡麻油に適しています。「黒胡麻」はアントシアニンやリグナンを含み、栄養価に富んでいます。金胡麻のフラボノイドには抗菌作用があります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たらの胡麻焼き				
たら		2切	3切	4切
豆板醤	好みに加減する	1P	1P	1P
白胡麻<9g>	A { 酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
キャベツ	油	1P	1と1/2P	2P
大葉	} せん切りにし水にさらす	大1	大1と1/2	大2
① 筍の味噌煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗いし茹でてちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
筍	} 乱切り	100g	150g	200g
人参		40g	60g	80g
		砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2
グリッピーズ	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
⑤ お吸い物				
とろろ昆布	だし汁	2C	3C	4C
	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

② たらの胡麻焼き  
①豆板醤をAで溶き、水気をふき取った鱈を10分程度漬け込む。  
②①の表面に白胡麻を押さえつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。  
③水気をきったキャベツと大葉を混ぜて器に盛り、手前に②を置く。  
④ 筍の味噌煮  
①鍋にこんにゃくを入れて乾煎りし、だし汁、筍、人参を加えて煮る。  
②人参が軟らかくなったら砂糖、みりんを加えて10分程度煮、味噌を入れて沸騰させないように煮合める。  
③おろし際にグリッピーズを加えてひと混ぜし、器に盛る。  
⑤ お吸い物  
①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら塩と醤油で調味する。  
②器にとろろ昆布を入れ、①を注ぎ、葱を散らす。

4/24 金の 一口カツ  
ヘルシーサラダ・こんにゃくのオランダ煮



エネルギー 556kcal  
たんぱく質 25.8g  
脂質 30.8g



④ 「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、スポーツ選手やダイエット中の人にもピッタリ！エネルギーを無駄に摂りたくない人にオススメ!!。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く	2枚	3枚	4枚
卵	塩コショウ	少々	少々	少々
	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	とんかつソース	適宜	適宜	適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにゃくのオランダ煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗い	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 醤油、みりん 各	大2	大3	大4
	酒、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3
	七味	少々	少々	少々

③ 一口カツ  
①豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。  
②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。  
② ヘルシーサラダ  
①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。  
②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。  
① こんにゃくのオランダ煮  
①こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。  
②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

4/25 土 中華丼  
拌三絲



エネルギー 715kcal  
たんぱく質 21.9g  
脂質 17.9g



④ 野菜たっぷりの「中華丼」なので昼ごはんには卵や豆腐を使った主菜、オープンオムレツや豆腐ステーキなどの料理に。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 中華丼				
むきえび	酒を振る	60g	90g	120g
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
	酒、油 各	少々	少々	少々
人参	縦割りに	40g	60g	80g
白菜	斜め切り	1/8株	1/7株	1/6株
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	水	1/2C	3/4C	1C
	A { 酒	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	片栗粉(同量の水で溶く)	大2/3	大1	大1と1/3
グリッピーズ	茹でる	10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
① 拌三絲				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 砂糖又は塩	小1	小1と1/2	小2
	油	少々	少々	少々
春雨	3分位茹でる	30g	40g	60g
胡瓜	塩を振って板ずりし細切り	小2/3本	小1本	2/3本
	塩	少々	少々	少々
	B { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
	ゴマ油	少々	少々	少々

② 中華丼  
①フライパンに油を熱し、えびと豚肉を入れて炒め、火が通ったら人参、白菜、玉葱を加えて更に炒め、鶏がらスープとAを加えて煮立たせる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、グリッピーズを散らす。  
②丼にご飯を盛り、①をかける。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。  
① 拌三絲  
①フライパンに油を熱し、卵を薄焼きにしてせん切りし、春雨は食べやすく切る。  
②①、胡瓜、ロースハムを混ぜ合わせ、Bで和えて器に盛る。

4/26 和風オムレツ  
竹輪とほうれん草のバター醤油炒め・味噌汁



エネルギー 399kcal  
たんぱく質 25.2g  
脂質 21.2g



④ カンタンアレンジレシピ  
~辛味プラスしたオムレツ!~  
仕上げにラー油を!  
ラー油の辛みが食欲を一段とそそります☆  
レシピの通りにオムレツを盛り付けたら、食べる直前にラー油をお好みで振って頂きます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 和風オムレツ				
鶏挽き肉		60g	90g	120g
玉葱	油	少々	少々	少々
人参	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
生椎茸	} せん切り	20g	30g	40g
	だし汁	1枚	1と1/2枚	2枚
	A { 醤油、みりん 各	大1/3	大1/2	大2/3
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
山芋	皮をむき酢水につけてアクをとる	約100g	約150g	約200g
卵	酢	小2	小3	小4
	塩を加えて溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	少々	少々	少々
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め				
竹輪	斜め切り	2本	3本	4本
ほうれん草	ザク切り	50g	75g	100g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
キャベツ	} せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参	だし汁	20g	30g	40g
	味噌	1/2C	3/4C	1C
	塩	大1と1/3	大2	大2と2/3
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P

② 和風オムレツ  
①鍋に油を熱し、挽き肉を入れて炒め、火が通ったら玉葱、人参、生椎茸を加えてサッと炒める。だし汁とAを加えて煮、野菜が軟らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。  
②山芋は水洗いし、卵の中にすりおろしてよく混ぜる。  
③フライパンに油を熱し、②を等分にして流し入れ、半熟程度になったらクルクルと巻く。  
④皿に③を盛り、①をかけて水気をきった貝割れを散らす。  
① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め  
①フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたらほうれん草と竹輪を入れて炒め、塩コショウと醤油で調味して器に盛る。  
③ 味噌汁  
①鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぎ、貝割れを添える。

# 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。

4月20日(月) ~ 4月26日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/449Kcal ■蛋白質/23.5g ■脂質/27.0g

### 鶏肉の和風いため



#### ■鶏肉の和風いため

- ①鶏肉は一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②にんじん(とろみ煮に一部使用)は短冊切りにする。
- ③さやいんげんはブツ切りにする。
- ④油を熱したフライパンで①を焼き、②、③をいため合わせて⑥を加えてからめる。

#### ■大根と青菜のとろみ煮

- ①大根、にんじんは乱切りにする。
- ②かにかまぼこはほぐす。
- ③なべに①、②を入れ、蓋をして中火で煮る。
- ④③の野菜に火が通ったら⑤、ゆでてザク切りにした青菜を加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

お買い得 MEMO  
●酒  
●みりん  
●かたくり粉



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉の和風いため</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ、砂糖(各)	大2/3	大1	大1 1/3
C 酒、みりん(各)	大2/3	大1	大1 1/3
<b>●大根と青菜のとろみ煮</b>			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
大根	200g	300g	400g
にんじん(根元・ゆめ-親用)	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
だし汁	2C	3C	4C
塩	小1/2	小3/4	小1
C しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
かたくり粉	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/255Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/17.0g

### 牛肉のピリ辛焼き



#### ■牛肉のピリ辛焼き

- ①牛肉は豆板醤、Aを合わせたたれをつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくきる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れていためる。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

#### ■浅漬け

- ①なすは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②①に塩を振ってしばらくおき、水けが出てきてしんなりしたら、水けを絞る。
- ③②を盛り付け、かつお節をかける。

お買い得 MEMO  
●ごま油



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉のピリ辛焼き</b>			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
白ごま♥	少々	少々	少々
豆板醤	少々	少々	少々
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B 砂糖	小1/2	小3/4	小1
C ごま油	小1	小1 1/2	小2
<b>●浅漬け</b>			
なす	1個	2個	2個
かつお節♥	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々