

# 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 |

※5人用以上につきましてはご相談ください。

**0120-17-4931**  
イーナ ショクサイ

### 牛肉としめじの混ぜご飯



796kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 29.3g



プラス +1  
05 コロッケ 1パック(1こ) **80円**

| 材料            | 下ごしらえ/調味料      | 2人前           | 3人前        | 4人前       |
|---------------|----------------|---------------|------------|-----------|
| ① 牛肉としめじの混ぜご飯 |                |               |            |           |
| 卵             | Aを加え溶きほぐす      | 1こ            | 1と1/2こ     | 2こ        |
|               | A { 砂糖 塩 油 }   | 小1/2 少々 少々    | 小2/3 少々 少々 | 小1 少々 少々  |
| 牛バラフライス肉      | 一口大            | 90g           | 135g       | 180g      |
|               | B { 醤油 砂糖 }    | 大1と1/2 大2と1/4 | 大2と1/3 大3  | 大1と1/2 大2 |
| 生姜            | みじん切り          | 少々            | 少々         | 少々        |
| しめじ           | 石突きを落とすほぐす     | 1P            | 1と1/2P     | 2P        |
| ご飯            |                | 180g          | 270g       | 360g      |
| 大葉            | せん切りにしサッと水にさらす | 1枚            | 1と1/2枚     | 2枚        |
| ② コロッケ        |                |               |            |           |
| コロッケ          | 油              | 2こ            | 3こ         | 4こ        |
| ミニトマト         | 半分に切る          | 2こ            | 3こ         | 4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      |
| ③ 味噌汁         |                |               |            |           |
| 即席生味噌汁        |                | 2P            | 3P         | 4P        |

作り方

① 牛肉としめじの混ぜご飯  
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。  
②鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。  
③炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

④ コロッケ  
①コロッケを油でカラッと揚げる。  
②器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

### さんまの塩焼き



693kcal  
たんぱく質 38.6g  
脂質 46.8g



プラス +1  
05 生さんま 1尾 **155円**

先に「揚げ出し豆腐」の豆腐の水きりをしておくと、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 さんまの塩焼き |                |        |        |      |
| 生さんま      | 塩を振る           | 2尾     | 3尾     | 4尾   |
| 大根        | すりおろす          | 1/8本   | 1/7本   | 1/6本 |
|           | 醤油             | 適宜     | 適宜     | 適宜   |
| ② 揚げ出し豆腐  |                |        |        |      |
| 豆腐        | 水気をきって等分にする    | 1丁     | 1と1/2丁 | 2丁   |
|           | A { 片栗粉 油 各 }  | 適宜     | 適宜     | 適宜   |
|           | A { だし汁 }      | 1/2C   | 3/4C   | 1C   |
|           | A { みりん、醤油 各 } | 大1と1/2 | 大2と1/4 | 大3   |
| 葱         | 小口切り           | 1/2本   | 2/3本   | 1本   |
| ① ピーナッツ和え |                |        |        |      |
| 竹輪        | 輪切り            | 1本     | 1と1/2本 | 2本   |
| 白菜        | 1cm幅に切り茹でる     | 1/8株   | 1/7株   | 1/6株 |
| 人参        | 千六本に切り茹でる      | 20g    | 30g    | 40g  |
| ピーナッツ和えの素 | 醤油             | 6g     | 9g     | 12g  |
|           |                | 小1     | 小1と1/2 | 小2   |

作り方

③ さんまの塩焼き  
①さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。  
②器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。

② 揚げ出し豆腐  
①豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。  
②Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。

① ピーナッツ和え  
①ポウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの素と醤油で調味し、器に盛る。

### チキンソテー



460kcal  
たんぱく質 23.4g  
脂質 26.3g



プラス +1  
02 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)

| 材料             | 下ごしらえ/調味料              | 2人前   | 3人前    | 4人前   |
|----------------|------------------------|-------|--------|-------|
| ② チキンソテー       |                        |       |        |       |
| 鶏もも肉           | 皮目をフォークで刺し<br>塩コショウを振る | 240g  | 360g   | 480g  |
|                | 小麦粉                    | 適宜    | 適宜     | 適宜    |
|                | ブラックペッパー               | 少々    | 少々     | 少々    |
|                | 塩コショウ                  | 少々    | 少々     | 少々    |
| キャベツ           | 角切り                    | 1/8玉  | 1/7玉   | 1/6玉  |
| パプリカ<赤>        | 乱切り                    | 1/4こ  | 1/3こ   | 1/2こ  |
| ホールコーン         |                        | 40g   | 60g    | 80g   |
|                | 油                      | 少々    | 少々     | 少々    |
| パセリ            | みじん切り                  | 少々    | 少々     | 少々    |
| ① 明太子ドレッシングサラダ |                        |       |        |       |
| じゃが芋           | 1.5cm程度の角切りにし茹でる       | 約180g | 約270g  | 約360g |
| 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    |
| 玉葱             | 薄くスライスし水にさらす           | 小1/2こ | 小2/3こ  | 小1こ   |
| 明太子ドレッシング      |                        | 1P    | 1と1/2P | 2P    |
|                | 塩コショウ                  | 少々    | 少々     | 少々    |

作り方

② チキンソテー  
①鶏肉に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。  
②フライパンに油を熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。  
③器に②を盛り付け、手前に①を盛り、パセリを散らす。

① 明太子ドレッシングサラダ  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。玉葱はザルに上げ、余分な水気をきっておく。  
②ポウルにじゃが芋を混ぜ合わせ、明太子ドレッシングで和えて好みで塩コショウを振り、器に盛る。

👉 ジャが芋は茹で汁を捨てて鍋を火にかけ、鍋を揺すって、粉ふき状にすると水っぽくなりません。

5/7 木 **かれのいの磯唐揚げ**  
春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー 331kcal  
たんぱく質 22.3g  
脂質 17.5g



プラス +1 135円  
かれのいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。  
03 切かれい 1切

片栗粉、油、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 かれのいの磯唐揚げ |                               |                 |                 |                 |
| 切かれい        | 十字に切り目を入れ塩コショウを振る<br>塩コショウ    | 2切              | 3切              | 4切              |
| 青のり         |                               | 少々              | 少々              | 少々              |
| ピーマン        | 片栗粉、油 各<br>縦に4等分にする           | 1/2P<br>適宜      | 2/3P<br>適宜      | 1P<br>適宜        |
| ① 春雨サラダ     |                               |                 |                 |                 |
| 春雨          | はさみで半分に切り茹でる                  | 30g             | 45g             | 60g             |
| ロースハム       | 短冊切り                          | 1枚              | 1と1/2枚          | 2枚              |
| 生わかめ        | サッと湯通してザク切り<br>マヨネーズ<br>塩コショウ | 10g<br>大2<br>少々 | 15g<br>大3<br>少々 | 15g<br>大4<br>少々 |
| ② 胡瓜の中華炒め   |                               |                 |                 |                 |
| 胡瓜          | 拍子木切り                         | 小1本             | 小1と1/2本         | 小2本             |
| ニンニク        | みじん切り<br>ゴマ油、塩 各              | 少々<br>少々        | 少々<br>少々        | 少々<br>少々        |

| 作り方   |
|---|
| ③ かれのいの磯唐揚げ   |
| ①ポウル又はパットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。   |
| ②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ、かかれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。 |
| ③器に②を盛る。  |
| ① 春雨サラダ   |
| ①ポウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。                        |
| ② 胡瓜の中華炒め   |
| ①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。               |

5/8 金 **韓国風焼肉丼**  
中華スープ



エネルギー 769kcal  
たんぱく質 34.7g  
脂質 29.5g



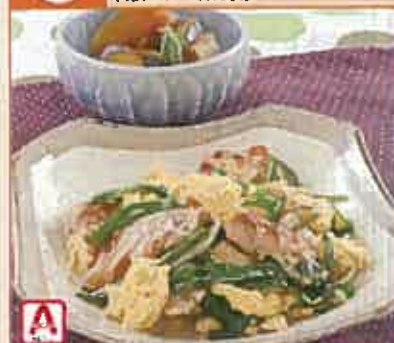
※「丼メニュー」はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

| 材料          | 下ごしらえ/調味料                             | 2人前               | 3人前                  | 4人前             |
|-------------|---------------------------------------|-------------------|----------------------|-----------------|
| ① 韓国風焼肉丼    |                                       |                   |                      |                 |
| 豚モモ肉韓国風たれ漬け | 食べやすい大きさに切る<br>油                      | 180g<br>少々        | 270g<br>少々           | 360g<br>少々      |
| 太もやし        | サッと茹でる                                | 1/2P              | 2/3P                 | 1P              |
| 人参          | せん切りにし茹でる                             | 20g               | 30g                  | 40g             |
| 胡瓜          | せん切りにし茹でる<br>A [ 砂糖、醤油 各<br>ゴマ油<br>七味 | 大1/2<br>小1<br>少々  | 大2/3<br>小1と1/2<br>少々 | 大1<br>小2<br>少々  |
| 卵           | せん切りにし塩もみ<br>塩<br>B [ 砂糖、醤油 各         | 小1本<br>少々<br>2こ   | 小1と1/2本<br>少々<br>3こ  | 小2本<br>少々<br>4こ |
| ご飯          |                                       | 480g              | 720g                 | 960g            |
| ② 中華スープ     |                                       |                   |                      |                 |
| もちもちギョーザ    |                                       | 4こ                | 6こ                   | 8こ              |
| 中華スープの素<顆粒> | 水                                     | 小2<br>2C          | 小3<br>3C             | 小4<br>4C        |
| ほうれん草       | 醤油<br>塩コショウ                           | 40g<br>小1/2<br>少々 | 60g<br>小2/3<br>少々    | 80g<br>小1<br>少々 |

| 作り方   |
|---|
| ① 韓国風焼肉丼  |
| ①もやしと人参は水気をきり、Aで和える。  |
| ②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。  |
| ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。   |
| ④丼にご飯を盛り、①～③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。   |
| ※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。  |
| ② 中華スープ   |
| ①鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。 |

5/9 土 **鶏肉とニラのふわ玉塩炒め**  
南瓜の煮物



エネルギー 509kcal  
たんぱく質 35.0g  
脂質 24.3g



カンタンアレンジレシピ  
～鶏肉とニラのふわ玉塩炒めをタイ風にリメイク!～  
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...  
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

| 材料             | 下ごしらえ/調味料                               | 2人前                        | 3人前                         | 4人前                          |
|----------------|---|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め |   |                            |                             |                              |
| 鶏塩だれ味付肉        | 一口大                                     | 240g                       | 360g                        | 480g                         |
| 玉葱             | くし形切り                                   | 1/2こ                       | 2/3こ                        | 1こ                           |
| ニラ             | ザク切り                                    | 1/2束                       | 2/3束                        | 1束                           |
| 卵              | 塩コショウ<br>溶きほぐして塩を加える<br>塩、油 各           | 少々<br>2こ<br>少々             | 少々<br>3こ<br>少々              | 少々<br>4こ<br>少々               |
| ① 南瓜の煮物        |   |                            |                             |                              |
| 南瓜             | 一口大                                     | 約200g                      | 約300g                       | 約400g                        |
| 厚揚げ            | だし汁<br>砂糖<br>A [ だし汁<br>砂糖<br>みりん<br>醤油 | 3/4C<br>大2/3<br>大1/2<br>大1 | 1C強<br>大1<br>大2/3<br>大1と1/2 | 1と1/2C<br>大1と1/3<br>大1<br>大2 |
| いんげん           | 油抜きし一口大に切る<br>斜め切り                      | 1/2枚<br>10g                | 2/3枚<br>15g                 | 1枚<br>20g                    |

| 作り方  |
|--|
| ② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め   |
| ①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。                             |
| ②①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。 |
| ① 南瓜の煮物  |
| ①鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。   |
| ②7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。                       |

5/10 日 **牛肉のおろし焼き**  
いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー 381kcal  
たんぱく質 25.1g  
脂質 17.4g



※大根を乾燥させた「切干大根」は、水分量が変わるものの「カリウム」「カルシウム」「マグネシウム」などの多くの栄養素が濃縮されています。保存もきくのでぜひ活用したい食材です。

うすくち醤油

| 材料              | 下ごしらえ/調味料                  | 2人前                  | 3人前                    | 4人前                    |
|-----------------|----------------------------|----------------------|------------------------|------------------------|
| ③ 牛肉のおろし焼き      |                            |                      |                        |                        |
| 牛モモ肉            | 一口大<br>A [ 酒、醤油 各<br>油     | 180g<br>大1と1/2<br>少々 | 270g<br>大2と1/4<br>少々   | 360g<br>大3<br>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<br>すりおろし軽く水気をきる | 1枚<br>1/7本           | 1と1/2枚<br>1/6本         | 2枚<br>1/5本             |
| ② いんげんの胡麻酢だれ    |                            |                      |                        |                        |
| いんげん            | 茹でて斜め切り                    | 80g                  | 120g                   | 160g                   |
| ★人参             | せん切りにし茹でる                  | 20g                  | 30g                    | 40g                    |
| すり胡麻            | A [ 酢、醤油 各<br>砂糖<br>塩      | 大1<br>大1/2<br>少々     | 大1と1/2<br>大2/3<br>少々   | 大2<br>大1<br>少々         |
| 生わかめ            | 水で戻しザク切り                   | 3.6g<br>20g          | 5.5g<br>30g            | 5.5g<br>40g            |
| ① 切干大根の煮物       |                            |                      |                        |                        |
| 切干大根            | 水で戻す                       | 30g                  | 45g                    | 60g                    |
| 油揚げ             | 細切り                        | 1/2枚                 | 2/3枚                   | 1枚                     |
| ★人参             | せん切り                       | 20g                  | 30g                    | 40g                    |
| グリーンピース         | A [ だし汁<br>砂糖<br>うすくち醤油    | 1と2/3C<br>大2/3<br>大1 | 2と1/2C<br>大1<br>大1と1/2 | 3と1/3C<br>大1と1/3<br>大2 |

| 作り方  |
|--|
| ③ 牛肉のおろし焼き   |
| ①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。                                |
| ②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いて①を盛り、大根をのせる。                           |
| ② いんげんの胡麻酢だれ   |
| ①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。                       |
| ① 切干大根の煮物  |
| ①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮合わせる。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。           |
| 切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5～10倍の量に膨れます。この作業はお子様には...科学の芽が開くかも? |

# 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。

5月7日(木) ~ 5月10(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(B)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  |
|-----------------|------|------|------|
| <b>■牛すき煮</b>    |      |      |      |
| 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  |
| <b>■ごまあえ</b>    |      |      |      |
| 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)    | 適量   | 適量   | 適量   |

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



### 鶏肉のチーズ焼き

#### 作り方

#### ■鶏肉のチーズ焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、(A)で下味をつける。
- ②ピーマンは輪切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①を両面焼いて中まで火を通す。
- ④③にケチャップをかけ、チーズ、②をのせて蓋をし、蒸し焼きにする。

#### ■カリカリベーコンサラダ

- ①ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまでいためる。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③ホールコーンは熱湯にサッと通す。



- こしょう
- ケチャップ
- ドレッシング

| 材 料                 | 2人用  | 3人用  | 4人用  |
|---------------------|------|------|------|
| <b>■鶏肉のチーズ焼き</b>    |      |      |      |
| 鶏肉(もも)              | 240g | 360g | 480g |
| スライスチーズ             | 2枚   | 3枚   | 4枚   |
| ピーマン                | 1個   | 1個   | 2個   |
| (A)塩、こしょう(各)        | 少々   | 少々   | 少々   |
| ケチャップ               | 適量   | 適量   | 適量   |
| <b>■カリカリベーコンサラダ</b> |      |      |      |
| ベーコン(スライス)          | 1枚   | 2枚   | 2枚   |
| キャベツ                | 適宜   | 適宜   | 適宜   |
| ホールコーン♥             | 40g  | 60g  | 80g  |
| ドレッシング              | 適量   | 適量   | 適量   |

■スライスチーズ…乳使用  
ベーコン…小麦、卵使用