

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

5/25 鶏肉の胡麻唐揚げ



エネルギー
523kcal
たんぱく質
33.6g
脂質
28.7g



カンタンアレンジレシピ
~辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!~
タイの調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズ
をプラス。つけながら食べてみましょう。
☆作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
※配合はあくまでも目安です!お好みで量をかえてみてください!
片栗粉、油、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 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏干し肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	A { 酒、水 各 少々 塩コショウ 少々 すりおろす 砂糖 醤油 塩 } B	少々	少々	少々
白胡麻	4g	6g	8g	
ペーパータオル	片栗粉、油 各 適宜	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで横にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
ドレッシング	塩	少々	少々	少々
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
油揚げ	だし汁	少々	少々	少々
いんげん	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { 砂糖、みりん 各 少々 } B	少々	少々	少々
	斜め切り	20g	30g	40g

① 鶏肉の胡麻唐揚げ
①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
②胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
④器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。
鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。
ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。
④ 冷やっこ
①器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。
② ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮含める。
②①を器に盛る。

5/26 煮込みハンバーグ



エネルギー
508kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
31.6g



プラス
煮込みハンバーグの「ハンバーグの種」を追加できます。
01 ハンバーグの種
1パック(120g) **210円**
バター、ケチャップ、クッキングワイン(赤)(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ				
ハンバーグの種	油	240g	360g	480g
固形スープ	水	1/2こ	2/3こ	1こ
	160cc	240cc	320cc	
	A { ケチャップ 大4 クッキングワイン(赤)又は酒 大1 砂糖 大2/3 醤油 大1/3 塩コショウ 少々 バター 大1/2 } B	少々	少々	少々
じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g	約200g
ホールコーン		30g	45g	60g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
	バター、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
① グリーンサラダ				
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎりに水にさらす	2枚	3枚	4枚
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本	小1と1/2本	小2本
	A { 油 大1と1/3 酢、醤油 各 大2/3 砂糖 小1/4 塩コショウ 少々 } B	少々	少々	少々

② 煮込みハンバーグ
①ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。
②鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。
③フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。
④器に②を盛り、③を添える。
① グリーンサラダ
①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

5/27 豚肉の味噌焼き



エネルギー
439kcal
たんぱく質
26.0g
脂質
28.0g



豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵	油、塩コショウ 各 少々	2こ	3こ	4こ
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎりに水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
① がんもと大根の煮物				
がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁 1C	1C	1と1/2C	2C
	砂糖 大2/3	大2/3	大1	大1と1/3
	A { みりん、醤油 各 大1 } B	大1	大1と1/2	大2
⑤ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

② 豚肉の味噌焼き
①フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
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を盛って①を添える。
① がんもと大根の煮物
①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。
②器に①を盛る。

【★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。 ■色付きの品は、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。

5/28 木 沖ぶりの照り焼き



エネルギー
922kcal
たんぱく質
32.8g
脂質
18.1g



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。
04 沖ぶりのみりん漬け 185円

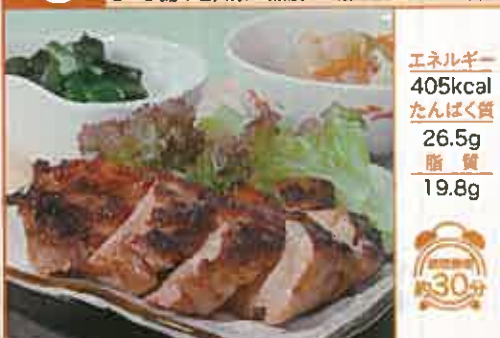
最初に豆腐のステーキの「豆腐」の水気をきっておくと、更に段取り良く調理できます。

小麦粉

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
かつおバック		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	さがさがにし水にさらす	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、炊き上がったら、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。

5/29 金 照り焼きチキン



エネルギー
405kcal
たんぱく質
26.5g
脂質
19.8g



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 155円

先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬けておくと、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 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分程度漬けておく。
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、煮含める。
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。
② ①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

5/30 土 豚肉のオイスターソース炒め



エネルギー
341kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
18.4g



プラス +1 豚肉のオイスターソース炒めの「豚肩ロース角切り肉」を追加できます。
03 豚肩ロース角切り肉 200円

先に「豚肉」を漬けておくと(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオイスターソース炒め				
豚肩ロース角切り肉		150g	220g	300g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、酒 各	小1	小1と1/2	小2
鶏がらスープ(顆粒)		小1	小1と1/2	小2
オイスターソース		2P	3P	4P
	B { 水	1/4C	1/3C	1/2C
	砂糖、醤油、酒 各	大1/2	大2/3	大1
ニンニク	薄切り	少々	少々	少々
人参	半月切り	40g	60g	80g
筍	薄切り	100g	150g	200g
生椎茸	軸を落とし1/4に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	油、片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
① ブロッコリーの胡麻和え				
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/2株	2/3株	1株
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	A { だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1

作り方
② 豚肉のオイスターソース炒め
① Aと生姜の搾り汁(好みで加減する)を合わせ豚肉を漬けておく(10分程度)。
② ポウルに水、B、鶏がらスープ、オイスターソースを合わせておく。
③ 鍋に油を熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。
④ フライパンに油を熱し、ニンニクを焦がさないように炒め、人参、筍、椎茸、ピーマン、玉葱、③を加えて炒め、②を加えてとろみが出るまで煮、器に盛る。
① ブロッコリーの胡麻和え
① Aとすり胡麻を合わせ、ブロッコリーと和えて器に盛る。

5/31 日 さばの照り焼き



エネルギー
479kcal
たんぱく質
25.7g
脂質
29.1g



プラス +1 さばの照り焼きの「さば」を追加できます。
02 さば切身 165円

最初に「さば」を漬けておくと(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。

白味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さばの照り焼き				
さば		2切	3切	4切
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
★大根		1/9本	1/8本	1/7本
大葉	せん切りにし水にさらす	2枚	3枚	4枚
① 根菜の白和え				
★大根		少々	少々	少々
人参	短冊切り	40g	60g	80g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
	A { だし汁	1C	1と1/2C	2C
	みりん、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
豆腐	重石をし水気をとる	小1丁	2/3丁	1丁
	B { 白味噌、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2
すり胡麻		5.5g	11g	11g
いんげん	斜め切りにし茹でる	10g	15g	20g
② すまし汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	A { 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	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
③ さばの照り焼き
① ポウル等に生姜(好みで加減する)とAを合わせ、さばを10分程度漬けて、グリル等で両面を焼く。(途中漬け汁をハケで数回塗ると照りがよくなります。)
② 器に水気をきった大根と大葉を盛り、手前に①を盛る。
① 根菜の白和え
① 大根、人参、しめじはAで軟らかく煮る。
② しっかりと水気をきった豆腐はすり鉢でよくすり、更にBとすり胡麻を加えてすり合わせる。
③ ②のすり鉢に汁気をよくきった①、いんげんを加えて和え、器に盛る。
② すまし汁
① 鍋にだし汁とAを入れて火にかけ、沸騰したらわかめを加え、再沸騰したら火を弱めて卵を糸状に流し入れ、ふわりとしたら火を止める。
② 器に①を注ぎ、葱を散らす。

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。

5月25日(月) ~ 5月31(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

肉野菜炒め



■熱量/476kcal ■蛋白質/15g ■脂質/36g

作り方

肉野菜炒め

- ①豚肉は食べ良く切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ネギは薄切り、人参・ピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら塩・コショウで調味する。

焼売

蒸気の上がった蒸し器でシューマイを蒸す。
お好みで辛子醤油を添える。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
肉野菜炒め			
豚バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
ピーマン	1ヶ	2ヶ	3ヶ
サラダ油	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{3}{4}$	大1
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

焼売

ポークシューマイ	6ヶ	9ヶ	12ヶ
辛子・醤油	各適量	各適量	各適量

■ポークシューマイ…小麦・乳使用

(F2)メニュー

牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

作り方

牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボウはさがさがきにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、④を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
- ②①は縦半分になり、小口から厚さ1cmに切る。
- ③小松菜はザク切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
牛肉の柳川風			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボウ(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
だし汁	$\frac{1}{2}$ C	$\frac{3}{4}$ C	1C
④ 醤油・みりん	各大2	各大3	各大4

豆腐と小松菜のカレー炒め

豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	—	1丁	1丁
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大 $\frac{1}{4}$	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{1}{2}$
サラダ油(足し用)	大 $\frac{1}{4}$	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{1}{2}$
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々