

# とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

**T-POINT**  
貯まる!使える!

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  
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

### 6/8 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  
手作りチーズメンチカツの「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**

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			
	小麦粉、パン粉、油、各	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

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。

### 6/9 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め けんちん煮



エネルギー  
351kcal  
たんぱく質  
29.7g  
脂質  
17.2g

「けんちん煮」は大根、人参、ごぼう、こんにゃく等を油で炒め、煮たものに崩した豆腐を加え、煮汁がなくなるまで煮含める素朴な味わいの料理です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	油	少々	少々	少々
豆板醤		1/2P	2/3P	1P
キャベツ	ザク切り	1/7玉	1/6玉	1/5玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/8こ	1/6こ	1/4こ
オイスターソース		2P	3P	4P
	塩コショウ	少々	少々	少々
① けんちん煮				
大根	} 短冊切り	1/7本	1/6本	1/5本
人参		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
豆腐	水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	A { 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め  
①フライパンに油を熱して豚肉を炒める。肉の色が変わったら豆板醤(好みで加減する)を加えて味を絡ませ、キャベツとパプリカを加えて炒める。  
②キャベツがしんなりしてきたらオイスターソースをかけてひと混ぜし、塩コショウで調味して器に盛る。

① けんちん煮  
①鍋に油を熱し、大根と人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。  
②大根に火が通ったら豆腐を手でちぎりながら加え、更にAを加えて煮含める。  
③②にいんげんを加え、サッと煮て器に盛る。

### 6/10 たららの胡麻焼き 筍の味噌煮・お吸い物



エネルギー  
272kcal  
たんぱく質  
22.4g  
脂質  
9.9g

プラス  
+1  
たららの胡麻焼きの「たら切身」を追加できます。  
**02 たら切身**  
1切 **200円**

先にたららの胡麻焼きの「たら」を漬けておくと、更に段取りよく調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たららの胡麻焼き				
たら切身		2切	3切	4切
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
	A { 酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻<9g>		1P	1と1/2P	2P
	油	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
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
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
		A { 砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ お吸い物				
とろろ昆布		2枚	3枚	4枚
	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分程度漬けておく。  
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。

① 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含める。  
③おろし際にグリーンピースを加えてひと混ぜし、器に盛る。

③ 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。

【★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。



**6/11 木 おろしチキンカツ**  
いんげんと挽き肉の炒め物・味噌汁



エネルギー 527kcal  
たんぱく質 34.6g  
脂質 27.4g

おろしチキンカツの「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、パン粉、油、ぼん酢、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
① おろしチキンカツ					
鶏モモ肉	人数分に切り薄く開いてAをまぶす	200g	300g	400g	
卵	A [ 酒、塩コショウ 各 少々 小麦粉、油 各 適宜 ] 溶きほぐす	1/2コ	2/3コ	1コ	
キャベツ	} せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉	
人参		20g	30g	40g	
大根		すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
大葉		せん切り	2枚	3枚	4枚
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜	
② いんげんと挽き肉の炒め物					
合挽き肉	斜め切り	80g	120g	160g	
いんげん	ゴマ油、塩コショウ 各 少々	100g	150g	200g	
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々	
	油	少々	少々	少々	
	A [ みりん、醤油、酒 各 大1 ]	大1	大1と1/2	大2	
③ 味噌汁					
即席生味噌汁		2P	3P	4P	

**① おろしチキンカツ**  
①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)  
②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。  
③水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に敷き、②を食べやすい大きさに切って盛り、大根と大葉をのせてお好みでぼん酢をかけて頂く。

**② いんげんと挽き肉の炒め物**  
①フライパンにゴマ油を熱し、いんげんを炒めて塩コショウをして一旦取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、ニンニクと挽き肉を入れて炒め、Aで調味して①を戻し入れ、サッと炒め合わせて器に盛る。

**6/12 金 ふわとろエビチリソース**  
ギョーザ・中華スープ



エネルギー 369kcal  
たんぱく質 20.3g  
脂質 14.4g

「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単!炒めて絡めての2段階調理のみ!“ふんわり玉子”を加えると、ボリュームたっぷり味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
卵	A [ 酒、塩コショウ 各 少々 片栗粉 適宜 ] 溶きほぐす	2コ	3コ	4コ
豆板醤	好みに加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>	小1	小1	小1と1/2	小2
生姜	B [ 水、ケチャップ 各 大1と1/2 砂糖、酒 各 大1 塩 小1/3 ] みじん切り	1/3C	1/2C	2/3C
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2コ	2/3コ	1コ
		油	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ	油、水、ぼん酢	6コ	9コ	12コ
		少々	少々	少々
		大2	大3	大4
		適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

**① ふわとろエビチリソース**  
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、半熟状態で一旦取り出す。  
②ポウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)  
③①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。  
④③のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。  
⑤④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いすることで臭みと汚れがとれます。

**② ギョーザ**  
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。  
②皿に①をのせてぼん酢等で頂く。

**6/13 土 スタミナ焼肉**  
サラダ・味噌汁



エネルギー 260kcal  
たんぱく質 18.4g  
脂質 12.3g

スタミナ焼肉の「牛肩味付け肉」を追加できます。

**02 牛肩味付け肉**  
1パック(100g) **240円**

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
③ スタミナ焼肉				
牛肩味付け肉		140g	210g	280g
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
★玉葱	薄くスライス	1/2コ	2/3コ	1コ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
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 サラダ				
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本
★玉葱	スライス	1/2コ	2/3コ	1コ
胡瓜	薄い輪切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

**④ スタミナ焼肉**  
①フライパンに油を熱し、ニラ、玉葱、人参、牛肉を入れて炒め合わせる。  
②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

**① サラダ**  
①水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、玉葱、胡瓜を混ぜ合わせて器に盛り付け、食べる直前にお好みのドレッシングをかける。

**② 味噌汁**  
①鍋にだし汁を煮立て、煮立ったらわかめを入れ、火を止めて味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

**6/14 日 ボリューム豚汁**  
焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー 441kcal  
たんぱく質 22.7g  
脂質 17.1g

焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。

**02 焼き鳥モモ串**  
1パック(2本) **105円**

七味(お好みで)、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 ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		40g	60g	80g
里芋		半分切る	100g	150g
油揚げ	油抜きし横半分に切り	1/2枚	2/3枚	1枚
こんにゃく	5mm幅に切る			
	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉	斜め切り	1玉	1と1/2玉	2玉
葱	七味	1/2本	2/3本	1本
		少々	少々	少々
③ 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

**② ボリューム豚汁**  
①鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。  
②碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

**③ 焼き鳥**  
①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

**① はりはりサラダ**  
①器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

【★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。



# 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。

6月8日(月) ~ 6月14(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.8g ■脂質/20.4g

## 牛肉野菜炒め



### ■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほくす。
- ②なべに油を熱し、卵をいため、半熟になったらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、Aで調味し、②を戻しいため合わせる。

### ■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。

●酒  
●中華スープの素  
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉野菜炒め</b>			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽♥	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1 1/2	大2強	大3
A 酒	大1	大1 1/2	大2
スープ	小2	小3	小4
<b>●桜えびあえ</b>			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

## (F2)メニュー



■熱量/604Kcal ■蛋白質/31.9g ■脂質/32.5g

## 鶏肉のみそマヨ焼き



### ■鶏肉のみそマヨ焼き

- ①鶏肉は厚さを均等にし、皮側をフォーク等で刺し、Aにつけておく。
- ②青菜はゆでてザク切りにする。
- ③たまねぎはくし形に切る。
- ④フライパンに油を熱し、①をつけ汁ごと入れ両面焼き、中まで火を通す。
- ⑤②、③をいため、⑥で調味し④に添える。

### ■和風ビーフン

- ①ビーフンは熱湯でゆでる。
- ②枝豆は熱湯で3~4分ゆで、さやから実を取り出し、さつま揚げは熱湯をかけ、好みに切る。
- ③油を熱し、①、②をいため合わせ、Cで調味し、しょうゆ、ごま油をなべ肌から加え、香りをつける。

●マヨネーズ  
●みりん  
●ごしょう  
●ごま油

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のみそマヨ焼き</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
みそ、マヨネーズ、みりん(各)	大1 1/2	大2 1/4	大3
A しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々
B 塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
<b>●和風ビーフン</b>			
ビーフン♥	60g	90g	120g
枝豆♥	60g	90g	120g
さつま揚げ♥	1枚	2枚	2枚
C 塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々