

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
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

6/22 薄切り肉の重ねステーキ



エネルギー
498kcal
たんぱく質
28.6g
脂質
30.0g



プラス+1
薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。
01 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉	塩コショウ、油 各	200g 少々	300g 少々	400g 少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
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枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	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
⑤ 味噌汁				
麩	水で戻しザク切り	4こ	6こ	8こ
生わかめ	だし汁	10g	10g	15g
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

② 薄切り肉の重ねステーキ
①牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に付けて並べ、塩コショウを振る。
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
③重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!
④フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
⑤器に水気をきいたサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛って大根をのせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。
⑥ 牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

① マカロニサラダ
①ポウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。

⑤ 味噌汁
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②碗に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

6/23 ニラ玉



エネルギー
474kcal
たんぱく質
25.4g
脂質
31.3g



ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り落とし肉	細切りにして酒を振る	60g 少々	90g 少々	120g 少々
人参	せん切り	20g	30g	40g
★ニラ	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		4こ	6こ	8こ
鶏がらスープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A { 醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ				
白身フライ	油	2こ	3こ	4こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
キャベツ	せん切りにし水にさらす	大1/3	大1/2	大2/3
ミニトマト	半分に切る	1/8玉	1/7玉	1/6玉
		2こ	3こ	4こ
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① ニラ玉
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
②ポウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
③小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
④③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつける。(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)
⑤③に④をかける。

② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
②器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
③皿に水気をきいたキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

6/24 鶏の味噌焼き



エネルギー
361kcal
たんぱく質
24.3g
脂質
20.7g



鶏肉はグリルで焼いてもOK!! 焦げすぎる場合はアルミホイルで覆うと焦げ目は付かず火だけ通ります。油を使わないのでカロリーダウンにもなります。

七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏の味噌焼き				
鶏モモ肉<味噌漬け>	油	250g 少々	380g 少々	500g 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
② 和風サラダ				
大根	}せん切りにし水にさらす 根元を落とし半分に切る	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
貝割れ		1/2P	2/3P	1P
かつおバック		1P	1と1/2P	2P
ぼん酢		2P	3P	4P
① 雷こんにやく				
こんにやく	塩もみし水洗いする	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	A { だし汁	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	小1	小1と1/2	小2
	みりん、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	七味	少々	少々	少々

作り方

③ 鶏の味噌焼き
①鶏肉は油を熱したフライパンで焼き、食べやすく切る。
②①を皿に盛り、水気をきいたキャベツを添える。

② 和風サラダ
①水気をきいた大根、人参、貝割れを器に彩りよく盛り、かつお節をのせ、ぼん酢をかけて頂く。

① 雷こんにやく
①こんにやくは両面に斜め格子の細かい切り目を入れ、一口大の角切りにし、水から茹でて煮立ったら2~3分火を通し、アクを抜く。
②①を鍋に入れて強火にかけ、水気がなくなるまで乾煎りし、油を足して更に炒める。
③②にAを入れ、汁気がなくなるまで中火で煮、七味(好みで加減をする)を加えて火を強め、鍋を揺すりながら残った煮汁を絡めて器に盛る。

6/25 木 **かれいの煮付け**
豚じゃが・胡麻酢和え



エネルギー 484kcal
たんぱく質 35.9g
脂質 7.1g

【材料のご紹介】
「かれいの煮付けの「切かれい」を追加できます。

プラス +1
01 切かれい 1切 **135円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かれいの煮付け				
切かれい	薄切り	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
A	水 3/4C 砂糖、みりん 各 大1と1/2 酒、醤油 各 大3			
① 豚じゃが				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
じゃが芋	くし形切り	約250g	約370g	約500g
玉葱		小1こ	2/3こ	1こ
A	油 少々 だし汁 1と1/3C 砂糖、酒 各 大1と1/2 醤油 大2			
③ グリンピース	塩茹で	10g	15g	20g
③ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
白胡麻		5g	9g	9g
A	塩 小1/6 酢 大1 だし汁、砂糖 各 大2/3			

作り方

② かれいの煮付け
①鍋にAと生姜(好みに加減する)を入れて煮立てる。
②①にかれいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落とし蓋をして煮る。
③器に②を盛り付ける。

① 豚じゃが
①鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。
②①にAを加えて中火で煮合わせる。
③器に②を盛り、グリンピースを散らす。

③ 胡麻酢和え
①白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。
②器に①を盛り付ける。

6/26 金 **牛玉丼**
コロケ・白菜の胡麻醤油かけ



エネルギー 912kcal
たんぱく質 24.2g
脂質 35.3g

【材料のご紹介】
「牛玉丼の「牛バラスライス肉」を追加できます。

プラス +1
02 牛バラスライス肉 1パック(100g) **190円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼				
牛バラスライス肉	薄切り	100g	150g	200g
玉葱		小1こ	2/3こ	1こ
A	油 少々 だし汁 1/2C 砂糖 大1 みりん 大1と1/2 醤油、酒 各 大1と1/2			
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② コロケ				
コロケ	油	2こ	3こ	4こ
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株	1/7株	1/6株
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
A	だし汁 大1/3 醤油 大1 砂糖 大1/3			
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

作り方

③ 牛玉丼
①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。
Aを入れて煮詰め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② コロケ
①コロケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

① 白菜の胡麻醤油かけ
①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
②白胡麻とAを混ぜ合わせる。
③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

6/27 土 **ベジロール**
具沢山カレースープ



エネルギー 410kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 23.8g

【材料のご紹介】
「先にベジロールの「人参」を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

【材料のご紹介】
「もちもちギョーザ」は挽き肉あんをもち皮で一口大に包んだギョーザ(団子)です。汁物や鍋物にピッタリの食材、ぜひ一度お試しください。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ベジロール				
豚モモ肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
A	油 少々 酒、みりん、醤油 各 大1 砂糖 小1/2			
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
A	水 2C 塩コショウ 少々			
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリンピース		10g	15g	20g

作り方

② ベジロール
①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
④器に水気をきいた大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ
①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリンピースを加え、再び煮立ったら火を止め、器に盛る。

6/28 日 **いかの中華炒め**
肉味噌まぜ麺



エネルギー 461kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 14.6g

【材料のご紹介】
「いかに栄養の特徴はアミノ酸バランスが良い!低脂肪!リン脂質が多い!ビタミンDを除くすべてのビタミンを持っている!など体に嬉しい食品です。」

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① いかの中華炒め				
ロールいか	せん切り	150g	230g	300g
★生姜		少々	少々	少々
白菜	3~5cmの削ぎ切り	1/7株	1/6株	1/5株
人参	短冊切り	20g	30g	40g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
きくらげ	水で戻し食べやすく切る	少々	少々	少々
★鶏がらスープの素<顆粒>	油	小1	小1と1/2	小2
A	水 1/2C 酒、醤油 各 大1 塩コショウ 少々			
さや豆	斜め切り	10g	15g	20g
片栗粉(同量の水で溶く)		大1	大1と1/2	大2
ゴマ油		少々	少々	少々
② 肉味噌まぜ麺				
豚挽き肉	みじん切り	100g	150g	200g
★玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
★生姜		少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
★鶏がらスープの素<顆粒>	油	小1	小1と1/2	小2
豆板醤		1/2P	2/3P	1P
B	好みに加減する 水 1/4C 砂糖、赤味噌 各 大1 醤油 大1と1/2 塩コショウ 少々 片栗粉(同量の水で溶く) 大1/2 ゴマ油 少々			
中華そば玉葱	小口切り	1玉	1と1/2玉	2玉

作り方

① いかの中華炒め
①ポウルに鶏がらスープの素とAを入れて合わせておく。
②いかは松笠に切り目を入れて短冊に切る。
③フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)、②、白菜、人参、玉葱、きくらげを入れて炒め、①を加えてひと煮立ちさせ、さや豆を加えてサッと煮る。
④③に水溶性片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油で風味付けて器に盛る。

② 肉味噌まぜ麺
①ポウルに鶏がらスープの素とBを入れて合わせておく。
②フライパンに油を熱し、玉葱、生姜(好みに加減する)、ニンニクを入れて弱火でじっくり火を通し、香りが出てきたら豚挽き肉を加えて炒める。
③②に①を加えて煮詰め、汁気が1/3位になったら塩コショウで調味し、水溶性片栗粉でとろみをつけてゴマ油で風味付ける。
④鍋に水を沸かし、中華そばをサッと茹でて器に盛り、③をかけて葱を散らし、混ぜて頂く。

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。

6月22日(月) ~ 6月28(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/394Kcal ■蛋白質/36.0g ■脂質/19.4g

豚肉のねぎしょうゆだれ

作り方

■豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかしAを加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①を散らして、Bをかける。

■麩の卵とじ

- ①麩と干しいたけは戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②青ねぎは斜め切りにする。
- ③なべにC、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。

●酒
●酢
●みりん

30分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉のねぎしょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A 酒、塩(各)	少々	少々	少々
B 酢	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
■麩の卵とじ			
麩	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	2個	3個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
だし汁	1/2C	3/4C	1C
砂糖	小1/2	小3/4	小1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1/2	大3/4	大1

■麩…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/453Kcal ■蛋白質/22.6g ■脂質/24.7g

チキンスターキレモンソース

作り方

■チキンスターキレモンソース

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮目をフォーク等で刺し、Aで下味をつける。
- ②にんにくは薄切りにする。
- ③レモンは表面に塩少々をまぶしてこすり洗いをし、いちょう切りにする。
- ④フライパンに②、油を入れて火にかけ、香りがたったらにんにくを取り出す。
- ⑤④のフライパンで①を両面焼く。
- ⑥⑤にんにくを戻し入れ、③、Bを加え、弱火で煮からめる。
- ⑦⑥にサラダ用菜を添える。

■スープ煮

- ①かぼちゃは食べやすく切る。
- ②たまねぎはくし形切りにする。
- ③①、②はC、固形スープで煮る。

所要時間
40分

お買い物
MEMO

●こしょう ●バター
●白ワイン又は酒

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■チキンスターキレモンソース			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんにく	少々	少々	少々
レモン	1個	1個	1個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター	大3/4	大1 1/4	大1 1/2
B 白ワイン又は酒	1/6C	1/4C	1/3C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■スープ煮			
かぼちゃ	200g	300g	400g
たまねぎ	小1個	1個	1個
固形スープ	1/2個	3/4個	1個
C 水	2C	3C	4C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■固形スープ…小麦使用