

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

6/29 月 ササミのパン粉焼き

胡瓜の酢物・かき玉汁



エネルギー
221kcal
たんぱく質
29.0g
脂質
6.1g



プラス
+1 ササミのパン粉焼きの「鶏ササミ」を追加できます。
02 鶏ササミ
1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大 塩コショウ	180g 少々	270g 少々	360g 少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2	大3	大4
	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 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振り しんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす だし汁	1/2こ 2C	2/3こ 3C	1こ 4C
	A { 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

作り方
② ササミのパン粉焼き
①ササミは塩コショウをする。
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。
① 胡瓜の酢物
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。
③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

6/30 火 豚肉の胡麻味噌焼き

大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え・汁ビーフン



エネルギー
437kcal
たんぱく質
26.6g
脂質
22.3g



プラス
+1 豚肉の胡麻味噌焼きの「豚モモ肉」を追加できます。
03 豚モモ肉
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
④ 豚肉の胡麻味噌焼き				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
白胡麻		9g	14g	18g
	A { 味噌、みりん、酒	大1	大1と1/2	大2
	砂糖、醤油	各 大1/2	各 大2/3	各 大1
	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 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え				
大根	千六本にし塩もみ	1/8本	1/7本	1/6本
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
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
② 汁ビーフン				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
ビーフン	5分程茹で器に盛る	30g	45g	60g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	A { 酒、醤油	各 小1	各 小1と1/2	各 小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
④ 豚肉の胡麻味噌焼き
①豚肉に生姜(好みで加減する)をまぶす。
②ポウルに白胡麻とAを混ぜ合わせておく。
③フライパンに油を熱し、①をしっかりと炒める。
④火が通ったら②を回し入れて煮詰める。
⑤器に水気をきったキャベツを盛り、④を手前に盛る。
① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え
①大根と胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ポウルに①とドレッシングを入れて和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② 汁ビーフン
①鍋に水、竹輪、玉葱と人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら中華スープの素とAを加えて調味する。
②ビーフンの入った器に①を注ぎ、葱を散らす。

7/1 水 たちうおの西京焼き

大根の酢物・チーズスクランブル



エネルギー
400kcal
たんぱく質
23.1g
脂質
26.5g



プラス
+1 たちうおの西京焼きの「たちうおの西京漬け」を追加できます。
04 たちうおの西京漬け
1切 **245円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たちうおの西京焼き				
たちうおの西京漬け		2切	3切	4切
茄子	半分に切りスライスし塩もみ	1/2本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
① 大根の酢物				
大根	せん切りにし塩もみ	1/7本	1/6本	1/5本
人参		20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g
	A { 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
	塩	少々	少々	少々
③ チーズスクランブル				
卵	ポウルに卵を割り入れる	2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		10g	15g	20g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	塩コショウ、油	各 少々	各 少々	各 少々

作り方
② たちうおの西京焼き
①たちうおはグリル等で両面をこんがり焼く。
②茄子の水気を絞り、大葉と混ぜ合わせる。
③器に①を盛り、②を添える。
① 大根の酢物
①大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①にAと白胡麻を加え、混ぜ合わせて器に盛る。
③ チーズスクランブル
①卵を溶きほぐし、シュレッドチーズと葱、塩コショウを加えて混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱し、①を流し入れて菜箸で大きく混ぜながら中心が半熟になる程度にまとめ、器に盛る。

7/2 おろしハンバーグ

ベーコンとごぼうの炒め煮・わかめスープ



エネルギー 427kcal
たんぱく質 26.8g
脂質 25.7g

40分

※ごぼうは食物繊維の多い野菜の代表格です。その食物繊維は、水溶性と脂溶性に分かれ、ごぼうの食物繊維は水溶性で消化吸収されず、お腹の中を通過するため、胃や腸をきれいに掃除し、便秘解消・大腸がん予防・悪玉の腸内細菌の繁殖を防ぐ役目がある体に嬉しい食品です。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② おろしハンバーグ				
ハンバーグの種	油	240g 少々	360g 少々	480g 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
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
大根	すりおろす	1/7本	1/6本	1/5本
	醤油	適宜	適宜	適宜
① ベーコンとごぼうの炒め煮				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ごぼう	さががき又はせん切り	1/2本	2/3本	1本
人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A 砂糖、酒、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
③ わかめスープ				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
	白胡麻	2g	3g	5g

作り方

② おろしハンバーグ

- ①大根は水気を軽く絞る。
- ②ハンバーグの種は人数分に等分にし、好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面をしっかりと焼いて蓋をし、中まで弱火で火を通す。
- 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を置き、大葉と①を添え、醤油等をかけて頂く。

① ベーコンとごぼうの炒め煮

- ①鍋に油を熱し、中火でベーコンを炒め、脂が出てきたらごぼう、人参を加えてサッと炒め、Aを加えて炒め煮にし、器に盛る。

③ わかめスープ

- ①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油、塩コショウ、ゴマ油で調味する。
- ②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

7/3 照り焼き丼

ピーナッツ和え・くずし豆腐



エネルギー 910kcal
たんぱく質 40.9g
脂質 33.8g

30分

プラス 照り焼き丼の「鶏モモ肉」を追加できます。

02 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

先に照り焼き丼の「鶏肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 照り焼き丼				
鶏モモ肉	フォークで刺す	240g	360g	480g
	A 醤油、酒 各	大2	大3	大4
	みりん、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
卵	砂糖を加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	砂糖、油 各	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
サニーレタス又はグリーンリーフ	せん切りにし水にさらす	1と1/2枚	2枚	3枚
刻みのり		1P	1と1/2P	2P
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
① ピーナッツ和え				
かにかまぼこ	ほぐす	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	細切りにし茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの素		10g	15g	20g
② くずし豆腐				
絹豆腐	小口切り	小1丁	2/3丁	1丁
葱	すりおろす	少々	少々	少々
生姜	醤油	適宜	適宜	適宜

作り方

③ 照り焼き丼

- ①ポウルにAを合わせ、鶏肉を上下返しながらかき混ぜながら15分程漬けておく。
- ②フライパンに油を熱し、卵を薄焼きにして錦糸状に切る。
- ③フライパンに油を熱し、汁気をきった鶏肉の皮目を下にし(漬け汁はとっておく)、こんがり焼き色がついたら裏返して焼く。
- ④③の漬け汁を回し入れて火を強め、焦げ付かないようにフライパンを揺すりながら全体に絡める。
- ⑤丼にご飯を盛り、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、②を盛り、食べやすく切った④をのせてマヨネーズと刻みのりをかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① ピーナッツ和え

- ①ポウルに水気をきった白菜、人参、かにかまぼこを入れて混ぜ合わせ、ピーナッツ和えの素を加えて和え、器に盛る。

② くずし豆腐

- ①器に豆腐をスプーンですくって盛り、葱、生姜を添え、醤油等で頂く。

7/4 薄切り肉のビーフカツ

大根サラダ・カレースープ



エネルギー 625kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 47.0g

30分

プラス 薄切り肉のビーフカツの「牛バラスライス」を追加できます。

02 牛バラスライス 1パック(100g) 190円

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、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 薄切り肉のビーフカツ				
牛バラスライス		160g	240g	320g
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ、ウスターソース 各	大1	大1と1/2	大2
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	1/2枚	2/3枚	1枚
③ 大根サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参	4cm幅に切り水にさらす	20g	30g	40g
水菜	ドレッシング	1/8束	1/6束	1/4束
① カレースープ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
人参	20g	30g	40g	
玉葱	いちよう切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	角切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
カレー粉	小1	小1と1/2	小2	
固形スープ	1こ	1と1/2こ	2こ	
	水	2C	3C	4C
グリーンピース		10g	15g	20g
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

② 薄切り肉のビーフカツ

- ①牛肉を広げ、塩コショウを振って数枚を重ねる。(食べやすい大きさにカットしてもよい)
- ②①に小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- 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、食べやすく切った②を盛り、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。

③ 大根サラダ

- ①器に水気をきった大根と人参、水菜を混ぜて盛り合わせ、お好みのドレッシングをかけて頂く。

① カレースープ

- ①鍋に油を熱し、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱を入れて炒め、全体に油が回ったらカレー粉を加えて軽く炒める。
- ②①に水と固形スープを入れて野菜が軟らかくなるまで煮、グリーンピースを加え、再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めて器に盛る。

7/5 ポテトオムレツ

スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー 544kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 28.7g

40分

※「卵」は雛(ひな)がかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、ほぼ完全な栄養食品といえます。卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているのでそういった栄養素を含む野菜をプラスすると完璧!

ケチャップ、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ ポテトオムレツ				
合挽き肉		70g	110g	140g
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
じゃが芋	さいの目切り	約100g	約150g	約200g
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
卵	2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	油、塩コショウ 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
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 スパゲティサラダ				
ロースハム	半分切り更に5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	熱湯に塩を加えて約7分茹でる	50g	75g	100g
胡瓜	せん切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
人参	せん切りにし茹でる	30g	45g	60g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜		少々	少々	少々
人参	拍子木切り	10g	15g	20g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

③ ポテトオムレツ

- ①フライパンに油を熱し、挽き肉を入れて炒め、玉葱、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて更に炒める。全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
- ②フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて、巻き終わりが下になるようにする。
- ③器に②を盛り、お好みでケチャップをかけ、水気をきったキャベツを添える。

① スパゲティサラダ

- ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②ロースハム、①、人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

② コンソメスープ

- ①鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加え、更に炒める。
- ②①に人参、水と固形スープを加え、塩コショウで調味して器に注ぐ。

【★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29日(月) ~ 7月5(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/391Kcal ■蛋白質/20.7g ■脂質/24.4g

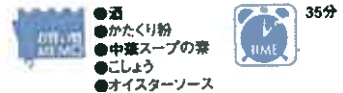
牛肉のいためもの

■牛肉のいためもの

- ①牛肉は細く切り、④で下味をつける。
- ②ピーマン、たけのこも細く切る。
- ③中華なべに油を熱して①をほぐすようにしていため、②、もやしを加えていため合わせ、⑤を加えからめる。

■にらたまスープ

- ①なべに⑥を煮立てて水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ②①に溶き卵を流し入れ、ふんわりと浮いてきたらザク切りのにらを加えてひと煮する。



材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉のいためもの			
牛肉(もも)	140g	210g	280g
もやし	100g	150g	200g
ピーマン	2個	3個	4個
たけのこ	適宜	適宜	適宜
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
B 酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
オイスターソース	適量	適量	適量
■にらたまスープ			
にら	1個	2個	2個
たまご	適宜	適宜	適宜
C スープ	2 1/2C	3 3/4C	5C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/407Kcal ■蛋白質/26.5g ■脂質/16.1g

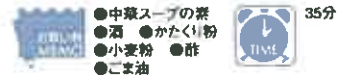
豚肉とキャベツのあんかけ風

■豚肉とキャベツのあんかけ風

- ①キャベツはせん切りにし、水にさらしてパリッとさせ、水けをきる。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③にんじん、ザーサイは細切りにする。
- ④中華なべに油を熱して②をいため、さらに③を加え、いため合わせる。
- ⑤④に④を入れて煮立て、水溶きかたくり粉を入れとろみをつけ、仕上げにごま油を落とす。
- ⑥皿に①を盛り、⑤をかける。

■かにかまチヂミ

- ①かにかまぼこは細く裂き、苺ねぎはザク切りにする。
- ②卵(量は加減して下さい)と⑥を混ぜ合わせて生地を作る。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を半分流し入れ、①を均等に並べ、更に残りの②をかけて両面焼く。火が通ったら⑦をつけていただく。



材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉とキャベツのあんかけ風			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん	1本	1本	1本
味付けザーサイ	30g	45g	60g
A スープ	1C	1 1/2C	2C
酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
かたくり粉	適量	適量	適量
ごま油	少々	少々	少々
■かにかまチヂミ			
かにかまぼこ	2本	3本	4本
苺ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	1個	1個	1個
B 小麦粉	1/2C	3/4C	1C
水	1/2C	1/2C	2/3C
塩	少々	少々	少々
C 酢、しょうゆ(各)	適量	適量	適量
ごま油	少々	少々	少々

■味付けザーサイ…小麦使用 かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用