

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

7/6 月 チキンプレート 照焼きチキン

ゆかりご飯・さつまいの甘煮・かき玉スープ



エネルギー
888kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
22.2g



カンタンアレンジレシピ

~定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を!~
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて
食べると美味しいです。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① チキンプレート 照焼きチキン					
鶏もも肉	厚みを均等に開く	240g	360g	480g	A
生姜	すりおろす	少々	少々	少々	
砂糖		大2/3	大1	大1と1/3	
醤油、みりん 各		大1	大1と1/2	大2	
ゴマ油		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	
④ ゆかりご飯		1/2P	2/3P	1P	
ゆかり<2g>		480g	720g	960g	
② さつまいの甘煮					
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g	A
水		2C	3C	4C	
砂糖		大2と1/2	大4強	大5	
みりん		大1	大1と1/2	大2	
醤油		大2/3	大1	大1と1/3	
塩		少々	少々	少々	
③ かき玉スープ					
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ	
鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4	
水		2C	3C	4C	
醤油		小1	小1と1/2	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	

① チキンプレート 照焼きチキン
①ポウルに生姜(好みで加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
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、食べやすい大きさに切った②を盛る。
④ ゆかりご飯
①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。
② さつまいの甘煮
①鍋にAとさつまいもを並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火~弱火でさつまいもが軟らかくなるまで煮る。
②チキンプレートに①を添える。
③ かき玉スープ
①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。
②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引いて入れば出来上がり。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

7/7 火 豚のたれ漬け焼肉

せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ



エネルギー
344kcal
たんぱく質
26.3g
脂質
15.9g



豚のたれ漬け焼肉の「豚もも味付肉」を追加できます。
② 豚もも味付肉 1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ 豚のたれ漬け焼肉					
豚もも味付肉	油	220g	330g	440g	A
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 せん切り野菜の胡麻かけ					
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本	①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。 ②①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。 ③ポウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。
胡瓜		小1本	2/3本	1本	
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g	
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g	
A [だし汁、醤油 各		大1	大1と1/2	大2	
② 春雨といんげんのスープ					
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g	①鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g	
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	

③ 豚のたれ漬け焼肉
①豚もも味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。
① せん切り野菜の胡麻かけ
①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
②①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ポウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。
ポイント せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。
② 春雨といんげんのスープ

7/8 水 さけのムニエル

揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ・かき玉汁



エネルギー
309kcal
たんぱく質
18.0g
脂質
19.5g



さけのムニエルの「銀さけ」を追加できます。
② 銀さけ切身 1切 **185円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② さけのムニエル					
銀さけ	塩コショウをする	2切	3切	4切	①さけに小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。 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を添える。
	塩コショウ	少々	少々	少々	
	小麦粉	適宜	適宜	適宜	
	オリーブオイル	大1/2	大2/3	大1	
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 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ					
茄子	輪切り	1本	1と1/2本	2本	①フライパンに多めの油を熱して、茄子を色よく揚げ焼きにする。 ②器に水気をきった大根と人参を盛り、①のをせて大葉を散らす。 ③②にドレッシングをかけて頂く。
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本	
人参		20g	30g	40g	
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚	
ドレッシング		2P	3P	4P	
③ かき玉汁					
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ	①鍋にだし汁とAを入れて火にかけ、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。
	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 さけのムニエル
①さけに小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。
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を添える。
① 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ
①フライパンに多めの油を熱して、茄子を色よく揚げ焼きにする。
②器に水気をきった大根と人参を盛り、①のをせて大葉を散らす。
③②にドレッシングをかけて頂く。
③ かき玉汁
①鍋にだし汁とAを入れて火にかけ、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。

7/9 木 麻婆豆腐

春巻き・中華スープ



エネルギー 526kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 31.3g

20分

カンタンアレンジレシピ
～大人の麻婆豆腐～
仕上げに辛味をプラスして、大人用に・・・
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD!お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2コ	小2/3コ	小1コ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みに加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4コ	6コ	8コ
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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 麻婆豆腐

①フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)を香り立つまで炒める。
②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。
③②に豆板醤、Aを加えて豆腐崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。

② 春巻き

①春巻きは油で色よく揚げる。
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き、①を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

7/10 金 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

40分

プラス +1
牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 238円
1パック(100g)

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
⑥ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
	A { 酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	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
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	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
	A { 酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	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
	A { だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g

⑥ 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、大根のをせる。

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、人参を加えて煮含める。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はめ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?

7/11 土 焼きそば

メンチカツ



エネルギー 528kcal
たんぱく質 16.1g
脂質 16.8g

30分

プラス +1
メンチカツの「メンチカツ」を追加できます。

03 メンチカツ 100円
1コ

焼きそばソース又はお好みソース、ウスターソース、ケチャップ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きそば				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
焼きそば玉		2玉	3玉	4玉
玉葱	薄切り	1/2コ	2/3コ	1コ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
ピーマン	細切り	1/2コ	2/3コ	1コ
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	A { 焼きそばソース	適宜	適宜	適宜
	又はお好みソース	適宜	適宜	適宜
	ウスターソース	適宜	適宜	適宜
青のり		1/2P	2/3P	1P
① メンチカツ				
メンチカツ		2コ	3コ	4コ
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
ミニトマト		2コ	3コ	4コ
	ケチャップ、油 各	適宜	適宜	適宜

② 焼きそば

①フライパンに油を熱して豚肉を入れて炒め、玉葱、人参、ピーマン、キャベツを加えて炒め合わせる。
②①に焼きそば玉を加えて更に炒め、塩コショウとAで味を調える。
③器に②を盛り、青のりを散らす。

① メンチカツ

①メンチカツは油でカラッと揚げる。
②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、①を盛り付けてお好みでケチャップをかけ、ミニトマトを添える。

7/12 日 鶏肉のケチャップ煮

コールスローサラダ・コンソメスープ



エネルギー 550kcal
たんぱく質 24.9g
脂質 32.9g

30分

プラス +1
鶏肉のケチャップ煮の「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 155円
1パック(100g)

小麦粉、オリーブオイル、ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ 鶏肉のケチャップ煮				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウをすり	240g	360g	480g
ニンニク	半分に取り包丁の背で潰す	少々	少々	少々
	塩コショウ、オリーブオイル	適宜	適宜	適宜
★玉葱	スライス	1/2コ	2/3コ	1コ
	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
	砂糖、醤油 各	小1/2	小2/3	小1
	水	1C	1と1/2C	2C
★固形スープ		1/2コ	2/3コ	1コ
ローリエ		1枚	1枚	1枚
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
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① コールスローサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	} 大きめのみじん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
ホールコーン		40g	60g	80g
	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				
じゃが芋	いちちょう切り	約100g	約150g	約200g
★玉葱	スライス	1/2コ	2/3コ	1コ
★固形スープ		1コ	1と1/2コ	2コ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

⑥ 鶏肉のケチャップ煮

①鶏肉に小麦粉を振っておく。
②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱して香りが出てきたらニンニクを取り出す。鶏肉の皮目を下にして強火で焼き、裏面も焼き目がつくまで焼き、玉葱を加えてサッと炒める。
③②にAと固形スープ、ローリエを入れて強火にかけ、アクが出たら取り除き、弱火にして煮込む。
④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、③を盛ってパセリを散らす。

① コールスローサラダ

①キャベツ、人参、コーンを茹でて水気をきる。
②ボウルに①とロースハムを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ

①鍋に固形スープと水、じゃが芋、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、塩コショウで調味する。
②器に①を盛り、パセリを散らす。

【★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。

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。

7月6日(月) ~ 7月12日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/466Kcal ■蛋白質/30.6g ■脂質/27.6g

豚しゃぶ冷やし鉢

作り方

■豚しゃぶ冷やし鉢

- ①豚肉は酒少々を加えた熱湯でサッとゆで、氷水に取って冷ます。
- ②豆腐は水きりをして好みに切る。
- ③みょうがは縦半分にして薄切りにする。
- ④①～③は貝割れ菜と共に盛り合わせ、Aをかけていただく。

■磯辺揚げ

- ①焼きちくわとさつま揚げは好みに切る。
- ②①を合わせた天ぷら衣に苺のりを加え、①をつけ中温の油で揚げる。



●酢 ●ごま油
●酒 ●小麦粉



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚しゃぶ冷やし鉢			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
みょうが	適宜	適宜	適宜
貝割れ菜	1P	1P	1P
A 酢	大2½/3	大4	大5½/3
しょうゆ	大1½	大2	大2¾/3
砂糖	大1	大1½	大2
ごま油	小2	小3	小4
酒	少々	少々	少々
●磯辺揚げ			
焼きちくわ	1本	1½本	2本
さつま揚げ	1枚	2枚	2枚
苺のり	少々	少々	少々
B 小麦粉、冷水(各)	適量	適量	適量

■焼きちくわ…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/472Kcal ■蛋白質/24.6g ■脂質/33.7g

鶏肉のマヨコーン焼き

作り方

■鶏肉のマヨコーン焼き

- 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ホールコーンはサッと熱湯に通してBと合わせる。
- ③フライパンに油とバターを熱し、①の皮側を下にして焼き、裏返して蓋をし、中まで火を通す。
- ④アルミ箔に③をのせ、②を塗り、オーブントースター等で焼き目をつける。
- ⑤ブロッコリーは熱湯でゆで、④に添える。

■海のサラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎり、①、②と合わせてドレッシングをかける。



●こしょう
●マヨネーズ
●バター



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のマヨコーン焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ホールコーン	80g	120g	160g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B ① マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター	適量	適量	適量
●海のサラダ			
たまねぎ	小1個	1個	1個
海藻サラダミックス	適宜	適宜	適宜
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	2P	3P	4P