

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

7/13 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー
921kcal
たんぱく質
33.8g
脂質
39.6g



※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け卵		200g 2こ 少々	300g 3こ 少々	400g 4こ 少々
	油			
		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g 少々	30g 少々	40g 少々
ロースハム・マカロニ	短冊切り 熱湯に塩を加えて約10分茹でる	1枚 40g	1と1/2枚 60g	2枚 80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g 小2	10g 小3	15g 小4
中華スープの素(顆粒)		2C 2C	3C 3C	4C 4C
	水	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油、ゴマ油 各	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② 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る。
②再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、火を止めてゴマ油を加える。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

7/14 ロールキャベツ グリーンサラダ



エネルギー
278kcal
たんぱく質
13.2g
脂質
14.1g



① ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ				
ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
固形スープ	バター	大1	大1と1/2	大2
		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A { ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	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
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g 少々	15g 少々	20g 少々
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

① ロールキャベツ
①鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
②①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
③器に②を盛り付け、パセリを散らす。

② グリーンサラダ
①しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
②Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
③グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

7/15 白身魚と野菜の甘辛炒め 胡瓜とわかめのサラダ・味噌汁



エネルギー
412kcal
たんぱく質
15.2g
脂質
24.5g



プラス +1 白身魚と野菜の甘辛炒め(赤魚角切り)を追加できます。
02 赤魚角切り 228円
1パック(100g)

先に白身魚と野菜の甘辛炒めの「赤魚」を下ごしらえしておくと、更に段取り良く調理できます。

マヨネーズ、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身魚と野菜の甘辛炒め				
赤魚角切り<白身魚>	酒を振り塩コショウをする	120g 大1	180g 大1と1/2	240g 大2
	酒	少々	少々	少々
	塩コショウ	適宜	適宜	適宜
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
生姜	} みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
	ゴマ油	大1	大1と1/2	大2
山芋	輪切りにし下茹でする	約100g	約150g	約200g
人参	乱切りにし下茹でする	40g	60g	80g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 醤油、砂糖、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酢	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/3	大1/2	大2/3
① 胡瓜とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
白胡麻		2g	3g	3g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 白身魚と野菜の甘辛炒め
①鍋に油を中温(170度)に熱し、片栗粉をまぶした赤魚を入れて揚げる。
②鍋にゴマ油を入れ、生姜(好みに加減する)とニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出たら山芋、人参、ピーマンを加え、強火で更に炒める。
③②にAを加え、煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

生姜とニンニクは弱火で炒めてしっかり香りを出しましょう!
調味料はあらかじめ合わせておきましょう!

① 胡瓜とわかめのサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①と水気をきったわかめを混ぜ、白胡麻とマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

とくとくメニュー

7/16 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め



エネルギー
541kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
40.8g



鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏もも肉」を追加できます。
01 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏もも肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	50g	75g	100g
	A 酒	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	七味	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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
人参	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
①ポウルにAを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2~3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくおすすめです)
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

7/17 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー
343kcal
たんぱく質
27.4g
脂質
14.6g



牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。
01 牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け 1パック(110g) **200円**

胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、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 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け	油	220g	330g	440g
	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 胡瓜の胡麻酢和え				
胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
竹輪	縦半分にし斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	A 酢	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	2g	3g
② 中華スープ				
春雨<20g>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P	2/3P	1P
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	A 醤油	小1/2	小2/3	小1
	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

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉
①牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の胡麻酢和え
①胡瓜は水洗いし、余分な塩を取り絞る。
②ポウル等にA、①、水気をきった人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。

② 中華スープ
①春雨は水気をきっておく。
②鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯が無くなったらかめを加え、Aで調味する。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

7/18 豚ロースソテーおろしソース



エネルギー
666kcal
たんぱく質
27.3g
脂質
19.0g



豚ロースソテーおろしソースの「豚肩ロース肉」を追加できます。
04 豚肩ロース肉 1パック(100g) **190円**

ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 豚ロースソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウを振る	120g	180g	240g
	塩コショウ、油 各	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
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
② 炒飯				
むきえび	みじん切り	50g	75g	100g
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
人参		40g	60g	80g
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
葱	小口切り	1本	1と1/2本	2本
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① 豚ロースソテーおろしソース
①豚肉は油を熱したフライパンで両面を焼く。
②皿に水気をきったキャベツと①を盛り付ける。大根、醤油、ぼん酢を混ぜ合わせて豚肉にのせ、ミニトマトを添える。

② 炒飯
①卵は油をひいたフライパンで大きめの炒り玉子にし、一旦取り出す。
②フライパンに油を足して玉葱、人参、むきえびを入れて炒める。ご飯を加えて切るように炒め、鶏がらスープと醤油で調味する。
③①の卵をフライパンに戻し、葱を入れて大きく混ぜ、塩コショウで味を調える。
④器に③を盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

7/19 肉じゃが



エネルギー
691kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
37.4g



※「こんにゃく」に含まれている食物繊維は水溶性の「グルコマンナン」。胃で消化されず腸まで届き、老廃物を掃除してくれます。

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラ肉	一口大	150g	220g	300g
糸こんにゃく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約300g	約450g	約600g
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	酒	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
② 白身フライ				
白身フライ	油	2こ	3こ	4こ
	油	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
★人参		10g	15g	20g

作り方

① 肉じゃが
①鍋に油を熱して糸こんにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。
②牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。
③②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でからりと揚げる。
②器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、手前に①を盛る。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくど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13日(月) ~ 7月19(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/17.1g ■脂質/14.2g

牛肉と根菜の中華いため

作り方

■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉は④で下味をつける。
- ②れんごんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コールスローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、⑥で調味する。

■コールスロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

お買い得 MEMO
●ごま油
●ドレッシング

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉と根菜の中華いため			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
れんごん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	少々	少々	少々
Aしょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B 砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量
■コールスロー			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん 中華いため一部別	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/570Kcal ■蛋白質/24.1g ■脂質/35.5g

ギョウザ

作り方

■ギョウザ

- ①フライパンに油を熱してギョウザを並べ入れる。
- ②焼き目がついたら湯を加え、ふたをして蒸し焼きにする。

■白菜と豆腐の旨煮

- ①豆腐は色紙切りにする。
- ②白菜はザク切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③きくらげは水で戻す。
- ④中華なべに油を熱して豚肉、②、③をいため合わせ、⑥を加えて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤④に①を加えてひと煮する。

お買い得 MEMO
●酢 ●ラー油
●中華スープの素
●ごま油 ●こしょう
●かたくり粉

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
■ギョウザ			
ギョウザ	16個	24個	32個
Aしょうゆ、酢、ラー油(各)	適量	適量	適量
■白菜と豆腐の旨煮			
豚肉(小間)	60g	90g	120g
豆腐	1/2丁	1丁	1丁
白菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
きくらげ♥	少々	少々	少々
スープ	1C	1 1/2C	2C
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油、しょうゆ(各)	小1	小1 1/2	小2
かたくり粉	適量	適量	適量

■ギョウザ…小麦、乳使用