

# 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!



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

## 7/20 鶏肉の胡麻唐揚げ



エネルギー  
523kcal  
たんぱく質  
33.6g  
脂質  
28.7g



カンタンアレンジレシピ  
~辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを1~タイの調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズをプラス。つけながら食べてみましょう。  
☆作り方(2人前)  
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。  
※配合はあくまでも目安です!お好みで配合をかえて下さい!

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏もも肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	A { 酒、水 各 少々 塩コショウ 少々 すりおろす 砂糖 醤油 塩 } B	大1 少々 大1/2 少々 大1/3 少々	大1と1/2 少々 大1 少々 大1/2 少々	大2 少々 大1 少々 大2/3 少々
白胡麻	片栗粉、油 各 適宜	4g	6g	8g
ペーパータオル	適宜	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
ドレッシング	塩	少々	少々	少々
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
油揚げ	だし汁	油 少々 だし汁 1C	油 少々 だし汁 1と1/2C	油 少々 だし汁 2C
	油揚げし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { 砂糖、みりん 各 少々 醤油 少々	大1 少々 大1と1/2 少々	大1と1/2 少々 大2と1/4 少々	大2 少々 大3 少々
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

作り方

① 鶏肉の胡麻唐揚げ  
①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)  
②胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。  
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。  
④器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

ポイント 鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

③ 冷やっこ  
①器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

② ひじきの炒め煮  
①鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮含める。  
②①を器に盛る。

## 7/21 あじフライ



エネルギー  
397kcal  
たんぱく質  
25.1g  
脂質  
15.8g



プラス+1  
あじフライの「あじフライ」を追加できます。  
02 あじフライ 1枚 **85円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじフライ				
あじフライ	油	4枚	6枚	8枚
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 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	2/3枚	1枚	1と1/3枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし	油	1/2P	2/3P	1P
	A { 砂糖 少々 醤油 少々 塩コショウ、ゴマ油 各 少々	大1/2 少々 大1と1/2 少々	大2/3 少々 大2と1/4 少々	大1 少々 大3 少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	A { だし汁 1と1/3C 塩、醤油 各 少々	1と1/3C 2C 小3/4 小1と1/4	2C 2と2/3C 小1と1/4 小1と1/2	2と2/3C 3C 小1と1/2 小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

作り方

③ あじフライ  
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め  
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁  
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。  
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント "とろろ"をすりおろす時は、おろしがねでなく、"すり鉢"ですると、きめの細かい舌触りの良い"とろろ"になります。

## 7/22 豚肉の味噌焼き



エネルギー  
439kcal  
たんぱく質  
26.0g  
脂質  
28.0g



豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉	油、塩コショウ 各 少々	180g	270g	360g
卵		2こ	3こ	4こ
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
① がんもと大根の煮物				
がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	A { だし汁 1C 砂糖 大2/3 みりん、醤油 各 大1	1C 大1 大2/3 大1と1/2	1と1/2C 大1 大1と1/2 大2	2C 大1と1/3 大2 大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方

② 豚肉の味噌焼き  
①フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)  
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!  
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を盛って①を添える。

① がんもと大根の煮物  
①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。  
②器に①を盛る。

**7/23 木 チキン南蛮**  
ふるふき大根・すまし汁



エネルギー 608kcal  
たんぱく質 31.6g  
脂質 32.4g

チキン南蛮の「鶏モモ肉」を追加できます。

**01 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

片栗粉、油、マヨネーズ、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキン南蛮 鶏モモ肉	人数分に切り厚い部分を開く 塩コショウ 片栗粉、油 各	240g 少々 適宜	360g 少々 適宜	480g 少々 適宜
卵 玉葱 人参	茹で玉子にしみじん切り みじん切り	1こ 20g	1と1/2こ 30g	2こ 40g
キャベツ 胡瓜	マヨネーズ 砂糖、酢 各 塩コショウ	大2 小1/2 少々	大3 小1弱 少々	大4 小1 少々
① ふろふき大根 大根	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
白胡麻<2g> すまし汁	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする だし汁 A { 赤味噌 砂糖、酒、みりん、水 各	1/7本 2C 大1と1/3 大1 1/2P	1/6本 3C 大2 大1と1/2 2/3P	1/5本 4C 大2と2/3 大2 1P
③ 即席お吸い物		2P	3P	4P

**② チキン南蛮**

- ①鍋にAを入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止めて酢を加える。
- ②別鍋に油を中温(170度)に熱し、鶏肉に塩コショウと片栗粉をまぶして入れ、きつね色になるまで揚げ、熱いうちに①に漬ける。
- ③ボウルに玉子、玉葱、人参を入れ、マヨネーズとBで和える。(酢と砂糖を入れると味がしっかりしますが入れなくてもOK!)
- ④皿に水気をきったキャベツと胡瓜を敷き、食べやすく切った②を盛り、③をかける。

**① ふろふき大根**

- ①鍋にだし汁と大根を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ②別鍋にAを入れて練り合わせ、火にかけて焦げないように弱火で煮詰める。
- ③器に①を盛り、②をかけて白胡麻を振る。

**7/24 金 牛ハラミの甘辛炒め**  
パンプキンサラダ



エネルギー 816kcal  
たんぱく質 26.0g  
脂質 63.3g

牛ハラミの甘辛炒めの「牛ハラミ切り落とし味付肉」を追加できます。

**05 牛ハラミ切り落とし味付肉**  
1パック(100g) **238円**

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 牛ハラミの甘辛炒め 牛ハラミ切り落とし味付肉< キャベツ ピーマン パプリカ<赤>	角切り 乱切り 油	300g 1/8玉 1こ 1/4こ 少々	450g 1/7玉 1と1/2こ 1/3こ 少々	600g 1/6玉 2こ 1/2こ 少々
① パンプキンサラダ ロースハム 南瓜 玉葱 レーズン	半分(約50g)に切り5mm幅スライス 一口大に切り蒸す 薄くスライスし水にさらす マヨネーズ 塩コショウ	1枚 約200g 小1/2こ 10g 適宜 少々	1と1/2枚 約300g 小2/3こ 15g 適宜 少々	2枚 約400g 小1こ 20g 適宜 少々

**② 牛ハラミの甘辛炒め**

- ①フライパンに油を熱し、キャベツ、ピーマン、パプリカを加えて炒め、取り出す。
- ②フライパンに油を足し、牛ハラミ味付肉を炒める。
- ③器に①を盛り、上に②をのせる。

**① パンプキンサラダ**

- ①ボウルにロースハム、南瓜、水気をきった玉葱、レーズンを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

南瓜は皿に大きじ1程度の水と一緒にに入れてラップをかけてレンジで蒸してもOKです。水っぽくならず、ほっくりとしたパンプキンサラダになります。

**7/25 土 酢豚**  
焼きギョーザ



エネルギー 464kcal  
たんぱく質 22.9g  
脂質 21.7g

夕食が中華メニューの日には魚の煮付けに白和え、葉野菜の炒め物等のメニューをお昼に!胃腸にやさしい組み合わせで...

片栗粉、油、ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 酢豚 豚肩ロース角切り肉	一口大 醤油、酒 各 片栗粉	140g 大1 適宜	210g 大1と1/2 適宜	280g 大2 適宜
玉葱 筍 人参 ピーマン 生椎茸	乱切り 乱切りし下茹で 乱切り 1/4に切る	小1こ 100g 60g 1こ	2/3こ 150g 90g 1と1/2こ	1こ 200g 120g 2こ
油 砂糖 酢、ケチャップ 各 醤油 水 片栗粉		適宜 大1と1/2 大2 大1 1/3C 大1/2	適宜 大2と1/4 大3 大1と1/2 1/2C 大2/3	適宜 大3 大4 大2 2/3C 大1
② 焼きギョーザ ギョーザ	油 A { だし汁、酢、醤油 各	6こ 少々 大1	9こ 少々 大1と1/2	12こ 少々 大2

**① 酢豚**

- ①豚肉は数ヶ所浅く切り目を入れ、醤油、酒を振り混ぜ、下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②フライパンに油を熱して玉葱を炒め、①、筍、人参、ピーマン、椎茸を加えて更に炒める。
- ③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めるとろみをつけ、皿に盛る。

**② 焼きギョーザ**

- ①Aを混ぜ合わせてたれを作る。
- ②ギョーザは油を熱したフライパンで焼き、皿に盛り、①につけて頂く。

**7/26 日 さけの胡麻焼き**  
豆腐と野菜の揚げ出し・胡瓜の酢物



エネルギー 444kcal  
たんぱく質 25.7g  
脂質 21.7g

豆腐の水ぎりはキッチンペーパー等に包み、上に重しになるものを置いて、水きりしましょう。または、レンジ対応のキッチンペーパーに包み、耐熱容器にのせ、電子レンジ(500W)で約2分かけて水きりしてもよいです。

ペーパータオル、油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さけの胡麻焼き 銀さけ	塩を振り白胡麻を片面にまぶす 塩	2切 少々	3切 少々	4切 少々
白胡麻 大根	すりおろす	4g 1/8本	6g 1/7本	8g 1/6本
② 豆腐と野菜の揚げ出し 南瓜 人参 豆腐	スライス 輪切り 水気をきって等分にし片栗粉をまぶす 片栗粉、油 各	約100g 40g 1丁	約150g 60g 1と1/2丁	約200g 80g 2丁
葱 ① 胡瓜の酢物 胡瓜 生わかめ	小口切り 輪切りにし塩を振る 塩 水で戻しザク切り A { 酢、砂糖 各 醤油	1/2本 小1本 少々 10g 大1 小1/3	2/3本 小1と1/2本 少々 15g 大1と1/2 小1/2	1本 小2本 少々 20g 大2 小2/3

**③ さけの胡麻焼き**

- ①鮭は焼き網又はグリル等で焼く。
- ②皿に①を盛り、水気をきった大根を添える。

**② 豆腐と野菜の揚げ出し**

- ①鍋に油を中温(180度)に熱し、南瓜と人参を素揚げし、豆腐を揚げる。
- ②鍋にAを入れて加熱し、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③器に①を盛り、②をかけて葱を散らす。

**① 胡瓜の酢物**

- ①わかめは熱湯をかけてザルにあげる。
- ②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ③Aを混ぜ合わせ、①②と和えて器に盛る。

# 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20日(月) ~ 7月26(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

## 牛肉の中華いため

お買出しメモ MEMO ●酒 ●かたくり粉 ●ごま油 ●ケチャップ ●酢 ●TIME 35分

### ■牛肉の中華いため

- ①牛肉は(A)をもみ込むようにして下味をつける。  
 ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。  
 ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。  
 ④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせ④で調味する。

### ■バリバリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。  
 ②なべに(C)を入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
(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
(しょうゆ)	大1	大1 1/2	大2
(B) 酒	大1/2	大3/4	大1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●バリバリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ケチャップ	小2	小3	小4
砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
(C) しょうゆ	小3/4	小1強	小1 1/2
水	大2	大3	大4
かたくり粉	小1/2	小3/4	小1

■ワンタン…小麦使用

## (F2)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

## 鶏つくねの照り焼き

お買出しメモ MEMO ●酒 ●みりん ●マヨネーズ ●TIME 30分

### ■鶏つくねの照り焼き

- ①にらはみじん切り、青しそはせん切りにする。  
 ②鶏つくねの種ににらと(A)を加えて練り、丸くまとめて、フライパンで焼く。  
 ③(B)を煮立たせて、(C)を入れ、からませる。  
 ④青しそを上のにせる。

### ■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。  
 ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分を切る。  
 ③①、②と(C)を混ぜる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏つくねの照り焼き			
鶏つくねの種	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
(A) 酒、しょうゆ(各)	大1	大1 1/2	大2
塩	少々	少々	少々
(B) みりん、しょうゆ(各)	大3	大4 1/2	大6
だし	大2	大3	大4
●カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	1個	1個	1個
ミックスベジタブル	60g	90g	120g
(C) マヨネーズ	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小麦使用