

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

7/27 一口カツ



エネルギー
556kcal
たんぱく質
25.8g
脂質
30.8g



★「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、
スポーツ選手やダイエット中の人にもピッ
タリ! エネルギーを無駄に摂りたくない人
にオススメです。

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く 塩コショウ	2枚 少々	3枚 少々	4枚 少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす とんかつソース	1/8玉 適宜	1/7玉 適宜	1/6玉 適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにゃくのオランダ煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗い 塩、油 各 だし汁 A 醤油、みりん 各 酒、砂糖 各 七味	1/2枚 少々 3/4C 大2 大2/3 少々	2/3枚 少々 1C強 大3 大1 少々	1枚 少々 1と1/2C 大4 大1と1/3 少々

作り方
③ 一口カツ
① 豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
② 皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。
② ヘルシーサラダ
① わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。
② ①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。
① こんにゃくのオランダ煮
① こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。
② ①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

7/28 ハンバーグ



エネルギー
560kcal
たんぱく質
32.0g
脂質
36.0g



① 今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付け
ましたが気分を変えてワンプレートに
盛り付けてもo(^-^o

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
③ ハンバーグ				
ハンバーグの種	油 A ケチャップ ウスターソース	240g 少々 大2 小1	360g 少々 大3 小1と1/2	480g 少々 大4 小2
いんげん	食べやすい長さに切る	40g	60g	80g
卵		2こ	3こ	4こ
① ポテトサラダ				
ローズハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約120g	約180g	約240g
胡瓜	スライスし塩もみ 塩	小1/2本 少々	小2/3本 少々	小1本 少々
人参	いちよう切りにし茹でる マヨネーズ 塩コショウ	20g 大2 少々	30g 大3 少々	40g 大4 少々
② コンソメスープ				
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
ホールコーン		20g	30g	40g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水 塩コショウ	2C 少々	3C 少々	4C 少々

作り方
③ ハンバーグ
① ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など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色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)、皿に盛る。
② ①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。
③ フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。
④ ①のハンバーグに②をかけ、③を添える。
① ポテトサラダ
① 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
② ボウルに①、ローズハム、水気をきったじゃが芋と人参を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② コンソメスープ
① 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。

7/29 豚肉の韓国風だれ焼肉



エネルギー
634kcal
たんぱく質
18.9g
脂質
45.8g



プラス
+1
② 豚バラ韓国風
だれ焼肉用
1パック(100g) **195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 豚肉の韓国風だれ焼肉				
豚バラ韓国風だれ焼肉用	油	180g 少々	270g 少々	360g 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 パンフキンとベーコンのサラダ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切りレンジで蒸す マヨネーズ 塩コショウ	約250g 大2 少々	約380g 大3 少々	約500g 大4 少々
枝豆	塩茹でしサヤから出す 塩	20g 少々	30g 少々	40g 少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
② 豚肉の韓国風だれ焼肉
① フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
② ①に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。
③ 皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。
① パンフキンとベーコンのサラダ
① フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。
② ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は潰しても良いです。)
③ 器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

7/30 木 **かれのいの磯唐揚げ**
春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー 331kcal
たんぱく質 22.3g
脂質 17.5g

調理時間 約30分

プラス +1
かれのいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。

03 切かれい 1切 **135円**

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ かれのいの磯唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
青のり	塩コショウ	少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各 縦に4等分にする	1/2P	2/3P	1P
① 春雨サラダ				
春雨	はさみで半分に切り茹でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通ししてザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

作り方

⑥ かれのいの磯唐揚げ
①ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。
②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。
③器に②を盛る。

① 春雨サラダ
①ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め
①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

7/31 金 **豆腐ステーキの豚きのこのせ**
タラモサラダ・ししとうのおかか炒め



エネルギー 638kcal
たんぱく質 29.8g
脂質 38.8g

調理時間 約30分

管理栄養士からのアドバイス

先に豆腐ステーキの豚きのこのせの「豆腐」の水切りをしておくと、更に段取り良く調理できます。

「畑の肉」といわれる大豆、豆腐などの大豆製品にはイソフラボン以外にも豊富な栄養成分が含まれています。大豆サポニンには血圧低下、がん予防の働きがあります。

小麦粉、ゴマ油、七味(お好みで)、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
Ⅲ 豆腐ステーキの豚きのこのせ				
豆腐	半分に切り水気をきり小麦粉をまぶす	1丁	1と1/2丁	2丁
豚切り落とし肉	油	適宜	適宜	適宜
しめじ	石突きを落としほぐす	160g	240g	320g
	ゴマ油	1/4P	1/3P	1/2P
	A [しょう油、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	みりん、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
Ⅰ タラモサラダ				
ロースハム	1cm角に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	さいの目切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
人参		20g	30g	40g
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
明太子ドレッシング	マヨネーズ	1P	1と1/2P	2P
	塩コショウ	大1	大1と1/2	大2
		少々	少々	少々
Ⅱ ししとうのおかか炒め				
ししとう	縦に切り目を入れる	6本	9本	12本
	油	少々	少々	少々
	A [しょう油、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	みりん、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
		1/2P	2/3P	1P
かつおバック				

作り方

Ⅲ 豆腐ステーキの豚きのこのせ
①フライパンに油を熱し、豆腐を並べて全面をこんがり焼き、一旦取り出す。
②①のフライパンにゴマ油を熱し、豚肉としめじを入れて炒め、Aを加えて絡め合わせる。
③器に①を盛り、②をかけて葱とお好みで七味を振る。

Ⅰ タラモサラダ
①ボウルに粗熱をとり、水気をきったじゃが芋と人参、ロースハム、枝豆を入れ、明太子ドレッシングとマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

Ⅱ ししとうのおかか炒め
①フライパンに油を熱してししとうを炒め、表面に焦げ目がついたらAを加えて絡め、かつお節を振って混ぜ合わせ、器に盛る。

8/1 土 **クリームシチュー**
マカロニサラダ・漬物



エネルギー 670kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 37.9g

調理時間 約40分

管理栄養士からのアドバイス

牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材!加熱しても栄養素には変化がない優れものでシチューにはもってこい!パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
Ⅰ クリームシチュー				
鶏モモ肉	一口大	140g	210g	280g
	バター	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1/2コ	2/3コ	1コ
じゃが芋	4つ割り	約200g	約300g	約400g
人参	一口大	40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2C	3C	4C
クリームシチューの素		50g	75g	100g
牛乳		1/2P	2/3P	1P
	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
Ⅱ マカロニサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅のスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でて放射線状に切る	1コ	1と1/2コ	2コ
マカロニ	熱湯で10分位茹でザルに上げる	40g	60g	80g
	マヨネーズ	大2と1/2	大3と3/4	大5
	塩コショウ	少々	少々	少々
Ⅲ 漬物				
柴漬け		40g	60g	80g

作り方

Ⅰ クリームシチュー
①鶏肉は塩コショウを振る。
②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
④野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、牛乳(お好みで加減する)、塩コショウを加えて味を調え、器に注ぎ、パセリを散らす。

Ⅱ マカロニサラダ
①胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り除く。
②①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

8/2 日 **白身魚のチーズ焼き**
鶏肉と大根の煮物・味噌汁



エネルギー 327kcal
たんぱく質 25.7g
脂質 13.6g

調理時間 約40分

管理栄養士からのアドバイス

白身魚のチーズ焼きの「ホキ切身」を追加できます。

02 ホキ切身 1切 **155円**

小麦粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のチーズ焼き				
ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
粉チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉に混ぜる	10g	15g	20g
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
ホールコーン		50g	75g	100g
	バター	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	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	1/2枚	2/3枚	1枚
① 鶏肉と大根の煮物				
鶏モモ肉	一口大	60g	90g	120g
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
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A [砂糖、みりん、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
		10g	15g	20g
いんげん				
② 味噌汁				
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	短冊切り	20g	30g	40g
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

作り方

③ 白身魚のチーズ焼き
①フライパンに油を熱し、小麦粉(粉チーズ入り)をまぶしたホキを入れ、両面をこんがり焼き、取り出す。
②①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
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、①を盛って②を添える。

① 鶏肉と大根の煮物
①鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒め、色が変わったら大根、人参を加えて更に炒める。
②①にだし汁とAを加えて煮、大根が軟らかくなったらいんげんを加えてサッと煮、味をなじませ、火を止めて器に盛る。

② 味噌汁
①鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、火が通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。

7月27日(月) ~ 8月2(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

牛すき煮



■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③はAで煮る。
- ⑤④を卵につけてお召上がりください。

■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまはBとよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛すき煮			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
酒、砂糖(各)	大1	大1½	大2
だし汁	¾C	1C強	1½C

●ごまあえ			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
白すりごま	少々	少々	少々
B しょうゆ 砂糖(各)	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/584Kcal ■蛋白質/29.5g ■脂質/32.4g

チキンカレー

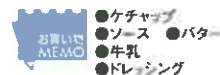


■チキンカレー

- ①じゃがいも、にんじん(ドレッシングあえに一部使用)は乱切り、たまねぎはくし形切りにし、じゃがいもは水に放す。
- ②フライパンに油を熱し、食べやすく切った鶏肉をいため、取り出す。
- ③なべに油を熱し①をいため、水を入れて煮立てて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に②を入れアクを取り、カレールウを加え、Aで調味する。

■ドレッシングあえ

- ①ベーコンは食べやすく切り、油を熱し、いためる。
- ②ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
- ③にんじんは食べやすく切り、ゆでる。
- ④①~③は皿に盛り、ドレッシングをかける。



材 料	2人用	3人用	4人用
●チキンカレー			
鶏肉(もも)	160g	240g	320g
じゃがいも	2個	3個	4個
にんじん	1本	1本	1本
たまねぎ	1個	2個	2個
カレールウ	80g	120g	160g
A ケチャップ、ソース(各)	大2/3	大1	大1½
バター、牛乳(各)	適量	適量	適量
水	3C	4½C	6C
ごま油	適量	適量	適量

●ドレッシングあえ			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
にんじん(チキンカレー一部使用)	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

■カレールウ…小麦使用
■ベーコン…小麦、卵使用