

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

8/3 月 薄切り肉の重ねステーキ マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
498kcal
たんぱく質
28.6g
脂質
30.0g



プラス
+1 薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。

01 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
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	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
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
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

② 薄切り肉の重ねステーキ
①牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
重ねるときに小さいものなどの中に入れるとボリュームがでます!!
③フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛って大根をのせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。
牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。
① マカロニサラダ
①ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。
③ 味噌汁
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

8/4 火 とり天 切干大根の煮物・じゃこピー



エネルギー
559kcal
たんぱく質
34.9g
脂質
25.9g



プラス
+1 とり天の「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ とり天				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A 酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	B 塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	B 小麦粉、片栗粉、水 各	1/3C	1/2C	2/3C
	油	適宜	適宜	適宜
レタス	せん切りにし水にさらす	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
人参	千本	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	油	少々	少々	少々
	A だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
さや豆	スライス	10g	15g	20g
② じゃこピー				
しらす干し	スライス	10g	15g	20g
ピーマン	スライス	2こ	3こ	4こ
	ゴマ油	少々	少々	少々
かつおパック		1/2P	2/3P	1P
	A 醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々

③ とり天
①ボウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みで加減する)、ニンニクとAを入れて混ぜる。
②別のボウルに卵とBを入れてサックリと混ぜ合わせ、①を加える。
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②をカラリと揚げる。
④器に水気をきったレタスを敷き、③を盛ってミニトマトを添える。
① 切干大根の煮物
①鍋に油を熱し、切干大根と人参を入れて炒め、油揚げとAを加えて煮含める。
②大根に味が浸みたらさや豆を加え、サッと煮て器に盛る。
② じゃこピー
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて加熱し、ピーマンを加えて炒める。
②火が通ったらかつお節とAを加え、全体に絡めて器に盛る。

8/5 水 豚ロース味噌漬け焼き 南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー
482kcal
たんぱく質
29.9g
脂質
20.0g



プラス
+1 豚ロース味噌漬け焼きの「豚ロース味噌漬け」を追加できます。

04 豚ロース味噌漬け 1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚ロース味噌漬け		2枚	3枚	4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
① 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
	A だし汁	1C	1と1/2C	2C
	塩	少々	少々	少々
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② 豚ロース味噌漬け焼き
①豚肉は焼き網等で焼く。
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を盛り付ける。
① 南瓜のそぼろあん
①南瓜は3cm角に切る。
②鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。
③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
④③を②の南瓜にかける。
南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

8/6 木 **サーモンタルタルフライ**
小松菜のサツと煮・湯豆腐



エネルギー 326kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 18.5g

小松菜は鉄分・ミネラルが豊富で、プロリンというアミノ酸でコラーゲンの主要な成分も多く含まれています。美肌効果も期待できる野菜です。またほうれん草に比べてアクも少ないので下茹でせずにサツと調理できるところも嬉しい野菜です。

油、かつお節

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーマンタルタルフライ				
サーモンタルタルフライ	油	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
② 小松菜のサツと煮				
小松菜	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	A { だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
① 湯豆腐				
絹豆腐	等分に切る	小1丁	2/3丁	1丁
だし昆布		1枚	1枚	1枚
	水、かつお節、醤油 各	適宜	適宜	適宜
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

③ サーマンタルタルフライ
①サーモンタルタルフライは油で揚げる。
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を盛る。

② 小松菜のサツと煮
①鍋にAを煮立て、小松菜の茎の部分と人参を入れてひと煮立ちさせ、小松菜の葉を加えてサツと煮、器に盛る。

① 湯豆腐
①鍋にだし昆布と水を入れ、しばらくおいてから加熱し、沸騰したら豆腐を入れ、加熱する。
②火が通ったら火を止め、豆腐の湯をきって器に盛り、あればかつお節をのせ、葱を盛って醤油をかけて頂く。

8/7 金 **チキンソテー**
明太子ドレッシングサラダ



エネルギー 460kcal
たんぱく質 23.4g
脂質 26.3g

チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加できます。

プラス +1 05 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ホールコーン		40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 明太子ドレッシングサラダ				
じゃが芋	1.5cm程度の角切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
玉葱	薄くスライスし水にさらす	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
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

作り方

② チキンソテー
①鶏肉に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。
②フライパンに油を熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に②を盛り付け、手前に①を盛り、パセリを散らす。

① 明太子ドレッシングサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。玉葱はザルに上げ、余分な水気をきっておく。
②ボウルに①とじゃが芋を混ぜ合わせ、明太子ドレッシングで和えて好みに塩コショウを振り、器に盛る。

ポイント じゃが芋は茹で汁を捨てて鍋を火にかけ、鍋を揺すって、粉ふき状にすると水っぽくなりません。

8/8 土 **炊き込みご飯**
オムレツ・南瓜の煮付け・すまし汁



エネルギー 944kcal
たんぱく質 39.3g
脂質 25.2g

牛乳があれば、オムレツの卵を割った中に少し入れてみてください。牛乳の乳脂肪分が解け出してふんわり仕上がります。また卵をかき混ぜるのを焼く直前にすると、よりふんわり仕上がります。

ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 炊き込みご飯				
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
人参	せん切り	20g	30g	40g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	だし汁	約300cc	約450cc	約600cc
③ オムレツ				
合挽き肉	巻くみじん切り又はスライス	80g	120g	160g
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
ミックスベジタブル		40g	60g	80g
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	2こずつ塩を加えて溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	少々	少々	少々
	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
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
② 南瓜の煮付け				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約200g	約300g	約400g
	A { だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、みりん、醤油 各	大1と1/3	大2	大2と2/3
④ すまし汁				
豆腐	さいの目切り	小2/3丁	2/3丁	1丁
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3

作り方

① 炊き込みご飯
①炊飯器に米、油揚げ、人参、しめじ、Aを入れて炊く。
②炊き上がった後10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

③ オムレツ
①フライパンに油を熱して挽き肉と玉葱を炒め、挽き肉の色が変わってきたら、ミックスベジタブルを入れて更に炒め、塩コショウで調味する。
②①のフライパンに卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したもののをのせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。
③水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフとキャベツを混ぜ合わせて器に盛り、②を手前に置き、お好みでケチャップをかけて頂く。

② 南瓜の煮付け
①南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。
②鍋に①とAを入れて加熱し、味をなじませて器に盛る。

④ すまし汁
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したら豆腐とわかめを加え、再び煮立ったら火を止めて椀に注ぐ。

8/9 日 **肉じゃが**
いわしフライ・味噌汁



エネルギー 655kcal
たんぱく質 22.9g
脂質 36.6g

肉じゃがの「牛バラスライス肉」を追加できます。

プラス +1 03 牛バラスライス肉 1パック(100g) **190円**

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				
牛バラスライス肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りにし茹でる	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	3/4こ	1こ	1と1/2こ
人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	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
③ いわしフライ				
いわしフライ	油	2枚	3枚	4枚
	適宜	適宜	適宜	
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
② 味噌汁				
★玉葱	5mm幅にスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
油揚げ	油抜き半分切り短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

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、落と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。

③ いわしフライ
①いわしフライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
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を盛る。

② 味噌汁
①鍋にだし汁、玉葱を入れて加熱し、煮立ったら油揚げ、わかめを加える。
②沸騰したら火を弱め、玉葱が透き通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
③器に②を注ぐ。

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。

8月3日(月) ~ 8月10(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/477Kcal ■蛋白質/21.0g ■脂質/28.3g

ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

作り方

■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

- ①ハンバーグの種は一口大にまとめてフライパンで焼き、Aを加えて煮からめる。
- ②食べやすく切ったアスパラガス、にんじん(サラダに一部使用)はゆでる。
- ③なべでBをあたため、マッシュポテトを加えて練り合わせる。
- ④耐熱容器に①~③を入れ、マヨネーズをかけてオーブントースターでマヨネーズに焼き目がつくまで焼く。

■チーズサラダ

- ①スティックチーズ、にんじんは細切りにする。
- ②サラダ用菜は食べやすく切り、①と共に盛り合わせてドレッシングをかける。

お買い得 MEMO

- ケチャップ
- ソース
- マヨネーズ
- 牛乳
- バター
- ドレッシング



40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き			
ハンバーグの種	200g	300g	400g
グリーンアスパラガス	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
マッシュポテト	40g	60g	80g
A ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
水	2/3C	1C	1 1/3C
B 牛乳	1/2C	1/2C	2/3C
バター	小1/2	小1	小1 1/2
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量
●チーズサラダ			
スティックチーズ	2本	3本	4本
にんじん(マヨネーズ*のみ使用)	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■ハンバーグの種…小麦、乳、卵使用
スティックチーズ…乳使用

(F2)メニュー



■熱量/425Kcal ■蛋白質/25.1g ■脂質/30.3g

ポークソテー・ジンジャーソース

作り方

■ポークソテー・ジンジャーソース

- ①豚肉はAをふる。
- ②しょうがは半分を針しょうがにし、残りはしょうが汁にする。
- ③フライパンに油を熱し、②の針しょうがをカリカリになるまで弱火でいため取り出す。
- ④③のフライパンをきれいにしバターを熱し、①を焼いてしょうが汁をふりかけ酒少々を加えて煮からめる。
- ⑤④を皿に盛り、③、サラダ用菜を添える。

■ごまマヨネーズ

- ①ハム、ごぼうは細切りにし、ごぼうは水に放してゆでる。
- ②さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ③①、②はごま、⑥であえる。

お買い得 MEMO

- こしょう
- バター
- マヨネーズ
- 酒



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●ポークソテー・ジンジャーソース			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
しょうが	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター、酒(各)	少々	少々	少々
●ごまマヨネーズ			
ごぼう	80g	120g	160g
ハム	2枚	3枚	4枚
さやいんげん	少々	少々	少々
白ごま	少々	少々	少々
B マヨネーズ	大2	大3	大4
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■ハム…小麦、乳、卵使用