

# 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  
をたいせつに……



**0120-17-4931**  
イーナ ショクザイ

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

### 8/17 月 ごま照りチキン

切干大根煮・味付もずく



エネルギー  
565kcal  
たんぱく質  
33.7g  
脂質  
20.8g



プラス  
+1  
ごま照りチキンの「鶏もも肉」を追加できます。  
02 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ごま照りチキン				
鶏もも肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹で	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ、油	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A [ 酒、砂糖、醤油	各 大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	5g	5g
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	ゴマ油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	A [ 醤油	大2	大3	大4
	砂糖、みりん	各 大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

作り方
② ごま照りチキン
① 鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。
② フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。
③ ②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。
④ 器に③を盛り、②を添える。
① 切干大根煮
① 鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
② ①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

### 8/18 火 おろしハンバーグ

ごぼうサラダ・トマトと玉子のスープ



エネルギー  
418kcal  
たんぱく質  
12.3g  
脂質  
27.2g



プラス  
+1  
おろしハンバーグの「ハンバーグ」を追加できます。  
02 ハンバーグ 1こ **145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
③ おろしハンバーグ				
ハンバーグ		2こ	3こ	4こ
	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	すりおろす	1/7本	1/6本	1/5本
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	醤油	大1	大1と1/2	大2
① ごぼうサラダ				
ごぼう	}せん切り	1/3本	1/2本	2/3本
人参		40g	60g	80g
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② トマトと玉子のスープ				
トマト	薄むきし好みの大きさに切る	小2/3こ	小1こ	1こ
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
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ

作り方
③ おろしハンバーグ
① 大根と葱を混ぜ合わせる。
② 油を熱したフライパンにハンバーグを入れ、両面をしっかりと焼く。
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を置いて①のをせ、醤油をかけて頂く。
① ごぼうサラダ
① ごぼう、人参はそれぞれ茹でて水気をきる。
② ①とすり胡麻、マヨネーズを混ぜ合わせて和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。
② トマトと玉子のスープ
① 鍋に水と固形スープ、トマトを入れて煮立て、塩コショウで味を調え、卵を流し入れてふんわりと仕上げる。
② 器に①を注ぐ。

### 8/19 水 鶏肉のカリカリ焼き

マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー  
604kcal  
たんぱく質  
27.7g  
脂質  
36.4g



プラス  
+1  
鶏肉のカリカリ焼きの「鶏もも肉」を追加できます。  
01 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏もも肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	醤油、みりん	各 大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	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
① マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	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				
大根	}いちよう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
生わかめ		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
② 鶏肉のカリカリ焼き
① フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。
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を食べやすい大きさに切って盛る。
① マカロニサラダ
① ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハム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。
③ 味噌汁
① 鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。
② 器に①を注ぐ。

### 8/20 木 さばの塩焼き

豚大根・マヨサラダ



エネルギー 456kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 34.4g

プラス1  
さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。

02 生さば切身 1切 **165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
③ さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
ピーマン	縦4等分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩	少々	少々	少々
① 豚大根				
豚モモ肉	一口大	40g	60g	80g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
大根	乱切り	1/8本	1/7本	1/6本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1と1/4C	1と1/2C
	A 砂糖、酒、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
② マヨサラダ				
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ホールコーン		20g	30g	40g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4

### ③ さばの塩焼き

- ① 鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。
- ② 皿に①を盛る。

### ① 豚大根

- ① 鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。
- ② ①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。

### ② マヨサラダ

- ① 鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。
- ② ボウルに①とロースハムを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和えて器に盛る。

### 8/21 金 ポークシチュー

野菜サラダ



エネルギー 596kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 30.9g

今回はシチューに「豚肉」を使用しました。ビタミンB1が豊富に含まれており、疲れ知らず。煮込んで簡単♪

バター、ドレッシング(お好みの)、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	160g	240g	320g
	塩コショウ、バター 各	少々	少々	少々
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参		40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
	A ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	ウスターソース	大2	大3	大4
グリーンピース		10g	15g	20g
② 野菜サラダ				
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	スライスし半分切る	小1/2本	小2/3本	小1本
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でてスライスする	1こ	1と1/2こ	2こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

### ① ポークシチュー

- ① 豚肉に塩コショウを振る。
- ② 鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
- ③ ②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を入れて炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し入れ、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とAを加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを加えて味をなじませ、器に盛る。

### ② 野菜サラダ

- ① 器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、コーンを散らし、玉子を置いてお好みのドレッシング等で頂く。

### 8/22 土 和風麻婆豆腐

かに玉風甘酢あんかけ



エネルギー 463kcal  
たんぱく質 30.2g  
脂質 24.2g

バランスよく複数の食材が摂れるメニューです。昼食には魚の焼き物に葉野菜のお浸しを組み合わせたとような和食がオススメです。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 和風麻婆豆腐				
豚挽き肉	みじん切り	100g	150g	200g
生姜	白髪葱にし水にさらし	少々	少々	少々
白葱	芯はみじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
茄子	5cm長さの短冊切り	1本	1と1/2本	2本
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1丁	1と小1丁	2丁
	油	少々	少々	少々
	だし汁	180cc	270cc	360cc
	A 赤味噌、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
① かに玉風甘酢あんかけ				
卵		2こ	3こ	4こ
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
筍	細切り	100g	150g	200g
干椎茸	水で戻しせん切り	1枚	2枚	2枚
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
中華スープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	水	1/2C	3/4C	1C
	A 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	酢	大2	大3	大4
	片栗粉(同量の水で溶く)	大2/3	大1	大1と1/3

### ② 和風麻婆豆腐

- ① ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を熱し、挽き肉、生姜(好みで加減する)とみじん切りにした白葱を入れて炒める。挽き肉に火が通ったら茄子と豆腐を加えて更に炒め、①を加えて煮る。
- ③ 全体に火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 器に③を盛り、白髪葱を天盛りにする。

### ① かに玉風甘酢あんかけ

- ① ボウルに卵を割り入れ、かにかまぼこ、葱と塩コショウを加えて混ぜ合わせる。
- ② 小さめのフライパン(直径18cm程度)に油を熱して①を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
- ③ ②のフライパンを拭いてゴマ油を熱し、筍と椎茸を入れて炒める。Aを加えて1~2分煮、酢を加えて煮立てる。水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止めて②にかける。

### 8/23 日 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め

けんちん煮



エネルギー 351kcal  
たんぱく質 29.7g  
脂質 17.2g

「けんちん煮」は大根、人参、ごぼう、こんにゃく等を油で炒め、煮たものに崩した豆腐を加え、煮汁がなくなるまで煮含める素朴な味わいの料理です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	油	少々	少々	少々
豆板醤		1/2P	2/3P	1P
キャベツ	ザク切り	1/7玉	1/6玉	1/5玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/8こ	1/6こ	1/4こ
オイスターソース		2P	3P	4P
	塩コショウ	少々	少々	少々
① けんちん煮				
大根	短冊切り	1/7本	1/6本	1/5本
人参		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
豆腐	水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	A 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

### ② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め

- ① フライパンに油を熱して豚肉を炒める。肉の色が変わったら豆板醤(好みで加減する)を加えて味を絡ませ、キャベツとパプリカを加えて炒める。
- ② キャベツがしんなりしてきたらオイスターソースをかけてひと混ぜし、塩コショウで調味して器に盛る。

### ① けんちん煮

- ① 鍋に油を熱し、大根と人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ② 大根に火が通ったら豆腐を手でちぎりながら加え、更にAを加えて煮含める。
- ③ ②にいんげんを加え、サッと煮て器に盛る。

# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとくた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17日(月) ~ 8月23(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー

### 肉野菜炒め



#### 作り方

#### 肉野菜炒め

- ①豚肉は食べ良く切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ネギは薄切り、人参・ピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら塩・コショウで調味する。

#### 焼売

蒸気の上上がった蒸し器でシューマイを蒸す。  
お好みで辛子醤油を添える。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>肉野菜炒め</b>			
豚バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
ピーマン	1ヶ	2ヶ	3ヶ
サラダ油	大1/2	大3/4	大1
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

#### 焼売

ボークシューマイ	6ヶ	9ヶ	12ヶ
辛子・醤油	各適量	各適量	各適量

■ボークシューマイ…小・中・大使用

## (F2)メニュー



### 牛肉のさっぱりオニオンソース



#### 牛肉のさっぱりオニオンソース

- ①たまねぎはごく薄く切ってAであえる。
- ②牛肉は塩少々をふってフライパンで焼き、皿に盛って①のをせサラダ用菜を添える。

#### チーズマヨサラダ

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②ブロッコリーは熱湯にサッと通す。
- ③スティックチーズは小口切りにし、①、②と合わせて、Bであえる。



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>牛肉のさっぱりオニオンソース</b>			
牛肉(肩ロース)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
A   酢	大2	大3	大4
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/2
<b>チーズマヨサラダ</b>			
かぼちゃ	160g	240g	320g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
スティックチーズ	1本	2本	2本
B   マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■スティックチーズ…乳使用