

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

8/24 月 牛肉としめじの混ぜご飯 コロケ



エネルギー
796kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
29.3g



プラス
+1 コロケの「コロケ」を追加
できます。
05 コロケ
1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
A	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	一口大	90g	135g	180g
牛バラスライス肉				
B	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロケ				
コロケ	油	2こ	3こ	4こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
② 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮合わせる。
③ 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

① コロケは油でカラッと揚げる。
② 器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

8/25 火 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め 南瓜の煮物



エネルギー
509kcal
たんぱく質
35.0g
脂質
24.3g



カンタンアレンジレシピ
〜鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを
タイ風にリメイク!〜
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに…
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に
盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
A	塩コショウ	少々	少々	少々
	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
卵	塩、油 各	少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
A	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

① フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
② ①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

① 鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
② 7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

8/26 水 豚のたれ漬け焼肉 せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ



エネルギー
344kcal
たんぱく質
26.3g
脂質
15.9g



豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」
を追加できます。
01 豚モモ味付肉
1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	食べやすい大きさに切る	220g	330g	440g
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 せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
		小1本	2/3本	1本
胡瓜	塩	少々	少々	少々
		15g	20g	30g
甘酢生姜	せん切り	5g	9g	9g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
A	だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
		2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

① 豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
② ①と甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

ポイント せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

① 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

8/27 木 **さんまの塩焼き**
揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え



エネルギー 693kcal
たんぱく質 38.6g
脂質 46.8g

プラス +1 **04 生さんま** 1尾 **155円**

先に「揚げ出し豆腐」の豆腐の水きりをしておくと、更に段取り良く調理できます。

油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さんまの塩焼き				
生さんま	塩を振る	2尾 少々	3尾 少々	4尾 少々
大根	すりおろす	1/8本 適宜	1/7本 適宜	1/6本 適宜
	醤油			
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	水気をきって等分にする	1丁 適宜	1と1/2丁 適宜	2丁 適宜
	片栗粉、油 各			
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
A	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
① ピーナッツ和え				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白菜	1cm幅に切り茹でる	1/8株	1/7株	1/6株
人参	千六本に切り茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの素		6g 小1	9g 小1と1/2	12g 小2
	醤油			

作り方

③ さんまの塩焼き
①さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。
②器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。

② 揚げ出し豆腐
①豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。
②Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。

① ピーナッツ和え
①ボウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの素と醤油で調味し、器に盛る。

8/28 金 **照り焼きチキン**
さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー 405kcal
たんぱく質 26.5g
脂質 19.8g

プラス +1 **01 鶏モモ肉** 1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬けておくと、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 照り焼きチキン				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	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 さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さ切る	1/7株	1/6株	1/5株
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
A	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯を かけザク切り	20g	30g	40g
	A 酢、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各	少々	少々	少々

作り方

③ 照り焼きチキン
①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬けておく。
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くなったらひっくり返し、中までしっかり焼く。
③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、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し
①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。
②器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物
①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

8/29 土 **みぞれスタミナ鍋**
南瓜の甘煮



エネルギー 422kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 13.3g

プラス +1 **05 豚モモ薄切り肉** 1パック(100g) **190円**

みぞれスタミナ鍋の「豚モモ薄切り肉」を追加できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② みぞれスタミナ鍋				
豚モモ薄切り肉	食べやすく切る	140g	210g	280g
豆腐	一口大	1/2丁	2/3丁	1丁
白葱	斜め切り	2/3本	1本	1と1/3本
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
ニンニク	スライス	少々	少々	少々
	水	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大2	大3	大4
大根	すりおろす	1/6本	1/5本	1/4本
赤唐辛子	種を取り小口切り	1本	1本	1本
① 南瓜の甘煮				
南瓜	3cm角に切り面取り	約200g	約300g	約400g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
A	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	みりん	大1/2	大2/3	大1

作り方

② みぞれスタミナ鍋
①鍋に水と固形スープ、ニンニク、味噌を煮立て、豚肉、豆腐、白葱、白菜、ニラを加えて煮、大根の水気を絞ってから加え、最後に赤唐辛子(好みで加減する)を加えて煮、火が通ったら頂く。

① 南瓜の甘煮
①鍋にAを煮立て、南瓜を加えて弱火で煮含め、器に盛る。

8/30 日 **ふわとろエビチリソース**
ギョーザ・中華スープ



エネルギー 369kcal
たんぱく質 20.3g
脂質 14.4g

「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単!炒めて絡めての2段階調理のみ!「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷり味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
	A 酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		1小1	小1と1/2	小2
	B 水	1/3C	1/2C	2/3C
	ケチャップ	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ		6こ	9こ	12こ
	油	少々	少々	少々
	水	大2	大3	大4
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① ふわとろエビチリソース
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。
②ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)
③①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。
④③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。
⑤④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

☆ポイント
むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いすることで臭みと汚れがとれます。

② ギョーザ
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
②皿に①をのせてぼん酢等で頂く。

【★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。

8月24日(月) ~ 8月30(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/325Kcal ■蛋白質/21.8g ■脂質/15.4g

豚肉の冷しゃぶ

お買い得 MEMO ●酒 ●酢 ●ごま油 ●かたく切粉 ●小麦粉 ●卵 40分

豚肉の冷しゃぶ

- ①豚肉は酒少々を加えた熱湯でサッとゆで、すぐに氷水に取って冷ます。
- ②たまねぎは薄切りにして塩もみし、水にさらして水を絞る。にんじんはせん切りにする。
- ③オクラはサッと熱湯に通し、縦半分に切る。
- ④①～③、ミニトマトは皿に盛り、合わせたAをかける。

こんにゃくのから揚げ

- ①こんにゃくは包丁の背でたたき、スプーン等で一口大にちぎる。
- ②①に⑥、すりおろしたにんにく、しょうがをもみ込む。
- ③②に⑦をふり入れて、混ぜ合わせ、中温の油でカラリと揚げる。
- ④③に熱湯で3～4分ゆでた枝豆を添える。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉の冷しゃぶ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)♥	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
ミニトマト	2個	3個	4個
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1/3	大2	大2又3/4
A 酢	大2又3/4	大4	大5又1/3
酒、塩(各)	大1	大1又1/2	大2
	少々	少々	少々
●こんにゃくのから揚げ			
こんにゃく	1/2枚	1枚	1枚
枝豆♥	60g	90g	120g
にんにく	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
B しょうゆ、酒(各)	小3/4	小1強	小1又1/2
ごま油	少々	少々	少々
溶き卵	適量	適量	適量
C かたく切粉、小麦粉(各)	適量	適量	適量
しょうゆ	少々	少々	少々

(F2)メニュー



■熱量/586Kcal ■蛋白質/19.5g ■脂質/28.1g

いかリングフライ

所要時間 35分 お買い得 MEMO ●ソース ●マヨネーズ

作り方

いかリングフライ

- ①いかリングフライは170℃の油で3～4分揚げると。
- ②①にパセリ、ソースを添える。

みそマヨ焼き

- ①じゃがいも、にんじんは輪切りにしてゆでる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③ベーコンは一口大に切る。
- ④①～③は油を塗った耐熱容器に入れ、Aをかけて、オーブン又はオーブントースターで焼く。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■いかリングフライ			
いかリングフライ♥	10個	15個	20個
パセリ	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
■みそマヨ焼き			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	1個	2個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
A マヨネーズ	大2	大3	大4
みそ	小1	小1又1/2	小2
■いかリングフライ…小麦、卵使用			
■ベーコン…小麦、卵使用			