

# 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。

まずはお気味にお電話下さい!!

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

### 8/31 月 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー  
934kcal  
たんぱく質  
33.8g  
脂質  
41.1g



※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

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
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~ 豚肩ロース味噌漬け 卵	油	200g 2こ 少々	300g 3こ 少々	400g 4こ 少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ ミックスベジタブル	塩茹で	20g 少々	30g 少々	40g 少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹でる	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ 生わかめ	水で戻しザク切り	10g 小2	10g 小3	15g 小4
中華スープの素(顆粒)	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

**③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~**  
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。  
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。  
③丼にご飯を盛り、①のせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

**① マカロニサラダ**  
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。  
**② わかめスープ**  
①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加える。  
②再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めてゴマ油を加える。  
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

### 9/1 火 チキンピカタ じゃこサラダ・ひじきの炒め煮



エネルギー  
564kcal  
たんぱく質  
32.3g  
脂質  
37.3g



※ 日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃことひじきから補給しましょう! カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、ドレッシング(お好み)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンピカタ 鶏モモ肉	塩コショウ、油 各 小麦粉	240g 少々 適宜	360g 少々 適宜	480g 少々 適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでリボン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	ケチャップ、マヨネーズ 各	適宜	適宜	適宜
③ じゃこサラダ しらす干し	ゴマ油	10g 少々	15g 少々	20g 少々
大根	短冊切りにして水にさらす せん切りして水にさらす ドレッシング	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
① ひじきの炒め煮 ひじき 竹輪	水洗いし戻す 輪切り	10g 1本	15g 1と1/2本	20g 2本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	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
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

**② チキンピカタ**  
①鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。  
②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中~弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。  
③器に②を置いてケチャップをかける。  
④胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

**③ じゃこサラダ**  
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとするとまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)  
②ボウルに水気をきいた大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。  
③②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

**① ひじきの炒め煮**  
①鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。  
②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。

### 9/2 水 牛肉とニンニクの芽の焼肉 胡瓜の胡麻酢和え・中華スープ



エネルギー  
343kcal  
たんぱく質  
27.4g  
脂質  
14.6g



プラス+1 牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。

01 牛肉とニンニクの芽のたれ漬け 1パック(110g) 200円

胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、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 牛肉とニンニクの芽の焼肉 牛肉とニンニクの芽のたれ漬け	油	220g 少々	330g 少々	440g 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 胡瓜の胡麻酢和え 胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
竹輪	縦半分に斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	A { 酢	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	2g	3g
② 中華スープ 春雨<20g> 中華スープの素<顆粒>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P 小2	2/3P 小3	1P 小4
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	A { 醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉**  
①牛肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきいたキャベツを添える。

**① 胡瓜の胡麻酢和え**  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ボウル等にA、①、水気をきいた人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。

**② 中華スープ**  
①春雨は水気をきいておく。  
②鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯がなくなったらわかめを加え、Aで調味する。  
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

**9/3 木** あじのミラノソテー  
ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー 276kcal  
たんぱく質 23.6g  
脂質 12.4g

プラス +1  
あじのミラノソテーの「あじ切身」を追加できます。  
**02 あじ切身** 170円  
1切

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
卵	小麦粉	適宜	適宜	適宜
粉チーズ	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
いんげん	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
ホールコーン	パン粉	大3	大4と1/2	大6
	油	少々	少々	少々
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	2C	3C	4C
	水	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々

**作り方**

③ あじのミラノソテー  
① 鑊に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。  
② フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。  
③ 器に①を盛り付け、②を添える。

① ハムサラダ  
① 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

② コンソメスープ  
① 鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

**9/4 金** 豚バラ肉の塩だれ焼き  
玉子とじ・味噌汁



エネルギー 525kcal  
たんぱく質 21.1g  
脂質 39.0g

② 豚肉は塩だれに漬け込んであるので炒めるだけ！好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用	油	200g	300g	400g
キャベツ	せん切りにし水にさらす	少々	少々	少々
ミニトマト	1/4に切る	1/8玉	1/7玉	1/6玉
2こ		2こ	3こ	4こ
① 玉子とじ				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

**作り方**

② 豚バラ肉の塩だれ焼き  
① フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けたれは取っておく)  
② 豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。  
③ 皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです！

① 玉子とじ  
① 鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

**9/5 土** かにクリームコロッケ  
ニラ玉・胡瓜の和風サラダ



エネルギー 574kcal  
たんぱく質 24.6g  
脂質 32.0g

プラス +1  
かにクリームコロッケの「かにクリームコロッケ」を追加できます。  
**02 かにクリームコロッケ** 120円  
1パック(2コ)

油、ケチャップ、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 かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ	6こ	8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
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
② ニラ玉				
豚切り落とし肉	4cm幅に切る	80g	120g	160g
ニラ	油、塩コショウ 各	1/2束	2/3束	1束
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
竹輪	塩	少々	少々	少々
白胡麻	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	マヨネーズ	2g	3g	5g
	塩コショウ	大2	大3	大4
		少々	少々	少々

**作り方**

③ かにクリームコロッケ  
① 鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがり色づくまで揚げる。  
② 皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛り、ケチャップを添える。

② ニラ玉  
① フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらニラを加えて塩コショウを振る。  
② ①に卵を加え、半熟状に仕上げ器に盛る。

① 胡瓜の和風サラダ  
① 胡瓜は水洗いして余分な塩を取り絞る。  
② ボウルに①、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

**9/6 日** 鶏肉のブラウンソース煮～温野菜添え～  
盛り合わせサラダ・たまごスープ



エネルギー 601kcal  
たんぱく質 26.9g  
脂質 35.9g

プラス +1  
鶏肉のブラウンソース煮の「鶏モモ肉」を追加できます。  
**01 鶏モモ肉** 155円  
1パック(100g)

小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ、ドレッシング(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉のブラウンソース煮～温野菜添え～				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウして揉み込む	200g	300g	400g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉、オリーブオイル 各	適宜	適宜	適宜
ニンニク	半分を切り包丁の背で裏すくし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
玉葱	水	1C	1と1/2C	2C
シチューの素<顆粒>	短冊切りにし塩茹で	60g	90g	120g
★人参	ザク切りにし塩茹で	20g	30g	40g
★キャベツ	塩	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
③ 盛り合わせサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スバゲティ	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
	塩	少々	少々	少々
★人参	せん切り	20g	30g	40g
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
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② たまごスープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	2C	3C	4C
	水	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
★パセリ				

**作り方**

① 鶏肉のブラウンソース煮～温野菜添え～  
① フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火～強火にかえ、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。  
② 鶏肉に焦げ目が軽くなったら玉葱を入れ、軽く炒めて水を入れ、5～10分煮込む。  
③ ②にシチューの素を入れて更に弱火で10分煮込む。  
④ 器に水気をきった人参とキャベツを盛り、③を手前に盛り、パセリを散らす。

③ 盛り合わせサラダ  
① ボウルにスバゲティを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和える。  
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と人参、ロースハムを形良く盛り、お好みでドレッシングをかけて頂く。

② たまごスープ  
① 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら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を注ぎ、パセリを散らす。

【★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31日(月) ~ 9月6(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/457Kcal ■蛋白質/21.2g ■脂質/27.3g

## 牛肉と豆腐の煮もの



### ■牛肉と豆腐の煮もの

- ①豆腐は奴に切る。
- ②長ねぎは斜め切りにする。
- ③牛肉、①、②はAで煮る。
- ④みつばはザク切りにし、③に添える。

### ■おひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ②①に⑥をかけていただく。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と豆腐の煮もの			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
みつば	適宜	適宜	適宜
しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
A   砂糖	大1	大1 1/2	大2
だし汁	34C	1C強	1 1/2C
●おひたし			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	2本	3本
B   しょうゆ、だし汁(各)	適宜	適宜	適宜

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/333Kcal ■蛋白質/20.6g ■脂質/14.0g

## ピーマンの肉詰め

### 作り方

### ■ピーマンの肉詰め

- ①ピーマンは半分に切って種を除き、内側に小麦粉をまぶし、ハンバーグ生地を詰め、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を肉の方から中まで火が通るように焼き、皿に取る。
- ③②のフライパンにAを入れてひと煮し、②にかける。

### ■ビーフンスープ

- ①ビーフンは熱湯でゆでて2~3か所包丁を入れ、軽く油をまぶしておく。
- ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④なべにスープ、③を入れ煮立て①、②を入れて煮、⑤で調味する。



- 小麦粉
- ソース
- 中華スープの素
- こしょう
- ケチャップ
- 酒

### 材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■ピーマンの肉詰め			
ハンバーグ生地♥	180g	270g	360g
ピーマン	4個	6個	8個
小麦粉	適量	適量	適量
A   ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
■ビーフンスープ			
たまねぎ	小1個	1個	1個
わかめ♥	1P	2P	2P
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ビーフン♥	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
B   酒	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ、塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
油	少々	少々	少々

■ハンバーグ生地…小麦、乳、卵使用  
かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用