

とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

T-POINT
貯まる! 使える!



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

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

9/21 月 サーモンタルタルフライ
マセドアンサラダ・金平ごぼう・味噌汁

529kcal
たんぱく質 16.0g
脂質 28.6g

プラス1
サーモンタルタルフライの「サーモンタルタルフライ」を追加できます。

03 サーモンタルタルフライ 1こ **180円**

油、マヨネーズ、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーモンタルタルフライ				
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枚	1と1/2枚	2枚
レモン	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
① マセドアンサラダ				
ロースハム	小さい角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	小さい角切りにし塩茹で	約150g	約220g	約300g
ミックスベジタブル	塩茹で	40g	60g	80g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
② 金平ごぼう				
ごぼう	細切りにし水にさらす	1/2本	2/3本	1本
人参	細切り	40g	60g	80g
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	大2	大3	大4
	油、七味 各	少々	少々	少々
④ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

③ サーモンタルタルフライ

- サーモンタルタルフライは油で揚げる。
- 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を盛ってレモンを添える。

① マセドアンサラダ

- ロースハム、じゃが芋、ミックスベジタブルをマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 金平ごぼう

- フライパンに油を熱してごぼう、人参を入れて炒め、Aで調味する。
- 器に①を盛り付け、好みで七味を振る。

9/22 火 ベジロール
具沢山カレースープ

410kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 23.8g

先にベジロールの「人参」を茹で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
② ベジロール				
豚モモ肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	A { 酒、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3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
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

② ベジロール

- 豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
- フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
- ②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
- 器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ

- 鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

9/23 水 鶏肉の胡麻唐揚げ
冷やっこ・ひじきの炒め煮

エネルギー 523kcal
たんぱく質 33.6g
脂質 28.7g

カンタンアレンジレシピ
~辛いもの大好きな方! 唐揚げにスイートチリソースを1~2杯の調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズをプラス、つけながら食べてみましょう。
☆作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
※配合はあくまでも目安です! お好みで配合を調整してください!

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
	A { 酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	B { 砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
白胡麻		4g	6g	8g
ペーパータオル	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ドレッシング		2P	3P	4P
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { 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
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

① 鶏肉の胡麻唐揚げ

- 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
- 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
- 器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。
*ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

③ 冷やっこ

- 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

② ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合わせる。
- ①を器に盛る。

9/24 木 白身魚のベーコン巻き
豆腐のおろしかけ



エネルギー 368kcal
たんぱく質 24.6g
脂質 21.4g

※「大根」にはビタミンCと消化酵素のジアスターゼがたっぷりと含まれ、胃腸の弱い方や便秘に効果を発揮します。また辛味成分は胃液の分泌を促すほか、強い抗酸化作用もあり、発ガン物質を無毒化するといわれています。

小麦粉、妻楊枝

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 白身魚のベーコン巻き				
白身魚	半分に切り塩コショウを振る	2枚	3枚	4枚
ベーコン	塩コショウ	少々	少々	少々
妻楊枝	油	4枚	6枚	8枚
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
② 豆腐のおろしかけ				
豆腐	4等分に水気をきり小麦粉をまぶす	1/2丁	2/3丁	1丁
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
人参	型抜き又は輪切り	40g	60g	80g
枝豆	サヤから取り出す	10g	15g	20g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A [みりん、醤油 各]	大1	大1と1/2	大2
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本

① 白身魚のベーコン巻き
①白身魚にベーコンを巻き、巻き終わりを妻楊枝で留める。
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼き、焦げ目が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
③器に水気をきったキャベツ、②を盛り、ミニトマトを添える。

② 豆腐のおろしかけ
①鍋にだし汁と人参を入れて加熱し、人参が軟らかくなったらAを加えて加熱し、枝豆を加えて煮立ったら火を止める。
②フライパンに油を熱し、豆腐を入れて両面をこんがり焼く。
③器に②を盛り、水気をきった大根を添え、①をかける。

9/25 金 麻婆茄子
塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー 355kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 14.0g

※茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g
茄子	みじん切り	2本	3本	4本
生姜	油	少々	少々	少々
ニンニク	油	少々	少々	少々
豆板醤	※好みに加減する	1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>	A	小1	小1と1/2	小2
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	10g	15g	20g
		大1/2	大2/3	大1
③ 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	ゴマ油	20g	30g	40g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり	醤油	小1/2	小2/3	小1
		1/2P	1/3P	1P
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>	水	小2	小3	小4
	醤油	2C	3C	4C
	塩コショウ	小1/2	小2/3	小1
		少々	少々	少々

① 麻婆茄子
①Aは混ぜ合わせておく。
②茄子は油で素揚げする。
③フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
④③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

③ 塩焼きそば
①フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
②①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

② わかめスープ
①鍋に水と鶏がらスープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味し、器に注ぐ。

9/26 土 スタミナ焼肉
サラダ・味噌汁



エネルギー 260kcal
たんぱく質 18.4g
脂質 12.3g

プラス1
スタミナ焼肉の「牛肩味付け肉」を追加できます。

02 牛肩味付け肉 240円
1パック(100g)

ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ スタミナ焼肉				
牛肩味付け肉		140g	210g	280g
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
★玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	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 サラダ				
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本
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
胡瓜	薄し輪切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

③ スタミナ焼肉
①フライパンに油を熱し、ニラ、玉葱、人参、牛肉を入れて炒め合わせる。
②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① サラダ
①水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、玉葱、胡瓜を混ぜ合わせて器に盛り付け、食べる直前にお好みのドレッシングをかける。

② 味噌汁
①鍋にだし汁を煮立て、煮立ったらわかめを入れ、火を止めて味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

9/27 日 鶏団子ときのこの鍋



エネルギー 285kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 10.2g

プラス1
鶏団子ときのこの鍋の「鶏挽き肉」を追加できます。

04 鶏挽き肉 125円
1パック(120g)

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏団子ときのこの鍋				
鶏挽き肉		160g	240g	320g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	A [小麦粉]	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/8	小1/6	小1/4
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
しめじ	石突きを落とし小房に分ける	1/2P	2/3P	1P
生椎茸	石突きを落とし飾り切り	2枚	3枚	4枚
えのき	石突きを落とし半分に切る	1/2P	2/3P	1P
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
豆腐	食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	B [酒]	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大2	大3	大4
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	塩	小1/2	小2/3	小1

① 鶏団子ときのこの鍋
①ボウルに挽き肉、生姜(好みに加減する)、葱、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
②土鍋にだし汁を煮立てて白菜、しめじ、椎茸、えのきを入れて3~4分程煮、①をスプーンなどですくって一口大の団子状にして加える。
③Bと豆腐を②に加えて8分程度煮、器に取り分けて頂く。

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。

9月23日(水) ~ 9月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/519Kcal ■蛋白質/39.9g ■脂質/29.1g

豚肉のオニオンソテー



■豚肉のオニオンソテー

- ①豚肉は食べやすく切ってAをふる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③油、バターを各適量熱し、①、②をいためてAで調味し、なべ肌からしょうゆ少々を加えて香りをつける。
- ④③にサラダ用菜を添える。

■マカロニサラダ

- ①ウインナーは斜め切りにし、サッとゆでる。
- ②マカロニは塩少々加えた熱湯で約11分ゆでる。
- ③ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
- ④①~③はBであえる。

お買い得 MEMO
●こしょう
●バター
●マヨネーズ



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のオニオンソテー			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
たまねぎ	1個	2個	2個
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、しょうゆ(各)	適量	適量	適量
●マカロニサラダ			
ウインナー	4本	6本	8本
マカロニ	60g	90g	120g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
B マヨネーズ	適量	適量	適量
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■ウインナー…小麦、乳、卵使用 ツイストマカロニ…小麦使用			

(F2)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

牛肉の中華いため



■牛肉の中華いため

- ①牛肉はAをもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせBで調味する。

■バリバリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべにCを入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

お買い得 MEMO
●酒 ●かたくり粉
●ごま油 ●酢
●ケチャップ



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B 酒	大1/2	大3/4	大1
B ごま油	小1	小1 1/2	小2
●バリバリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
C ケチャップ	小2	小3	小4
C 砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
C しょうゆ	小3/4	小1強	小1 1/2
C 水	大2	大3	大4
C かたくり粉	小1/2	小3/4	小1
■ワンタン…小麦使用			