

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

10/12 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 477kcal
たんぱく質 26.7g
脂質 28.6g



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。
05 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		180g	270g	360g
	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、等分に別けて並べ、塩コショウを振る。
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
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。
⑤ 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。

10/13 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「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉
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				
鶏モモ肉	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	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
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

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。

10/14 麻婆豆腐 春巻き・中華スープ



エネルギー 526kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 31.3g



カンタンアレンジレシピ
~大人の麻婆豆腐~
仕上げに辛味をプラスして、大人用に...
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょ。子供分を取り分けた後加えるとGOOD! お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	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>		小1/2	小2/3	小1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4こ	6こ	8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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 麻婆豆腐
①フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)を香り立つまで炒める。
②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。
③②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。
② 春巻き
①春巻きは油で色よく揚げる。
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を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

10/15 赤魚の甘酢あんかけ
木 里芋のそぼろ煮・味噌汁



エネルギー 372kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 10.4g



甘酢あんは煮立たせすぎると酢が飛んでしまいます。酢が強めのほうが好みという方は酢だけはとろみをつける直前に加え、とろみがついたらすぐに火からおろすと良いでしょう。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 赤魚の甘酢あんかけ				
赤魚	塩コショウを振り片栗粉をまぶす	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	適宜	適宜
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	酢	大2	大3	大4
	醤油	小1	小1と1/2	小2
枝豆	塩茹でしやから豆を取り出す	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
① 里芋のそぼろ煮				
鶏挽き肉	すりおろす	40g	60g	80g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
里芋	半分に切る	160g	240g	320g
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	A { 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
さや豆	茹でてせん切り	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 赤魚の甘酢あんかけ

- 鍋に油を中温(170~180度)に熱し、赤魚を揚げる。
- 鍋にだし汁と玉葱、人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら、Aを加える。再び煮立ったら枝豆を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に①を置き、②をかける。

① 里芋のそぼろ煮

- 鍋にだし汁、生姜(好みで加減する)、鶏挽き肉を入れ、挽き肉がダマにならないようによくほぐしてから里芋、人参を加えて火にかける。
- 人参が軟らかくなったら、Aを加えて10分程度煮、更に醤油を加えて煮含める。
- 器に②を盛り、さや豆を天盛りにする。

10/16 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め
金 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
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	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
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 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

② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め

- 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。
- 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 南瓜の煮物

- 鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
- 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。

10/17 ス克蘭ブルナポリタン
土 盛り合わせサラダ・オニオンスープ



エネルギー 708kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.7g



卵に牛乳を少し入れると牛乳の乳脂肪分が溶け出してふんわりと仕上がります。また卵は火の通りがいいのでお好みの焼き加減より少し早目に火を止めましょう。

オリーブオイル、バター、ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、牛乳、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 ス克蘭ブルナポリタン				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	輪切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
	A { ケチャップ	90g	135g	180g
	マヨネーズ	大1/3	大1/2	大2/3
	ウスターソース	大1/3	大1/2	大2/3
スパゲティ		160g	240g	320g
卵	Bを入れて溶いておく	2こ	3こ	4こ
	B { 牛乳	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 盛り合わせサラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2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
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
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② オニオンスープ				
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープの素		1こ	1と1/2こ	2こ
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

③ ス克蘭ブルナポリタン

- 鍋に湯(スパゲティ100gに対し1L)を沸かし、塩を入れて沸騰したらスパゲティを加え、7分程度茹でる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を入れて炒め、玉葱が透き通ってきたらピーマンを加えてサッと炒める。
- ②に①を入れて炒め、バターとAを加え、全体に絡めるように炒めて皿に盛る。
- フライパンにバターを入れて火にかけ、半分位溶けたら卵を流し入れて箸で大きく混ぜ、半熟位で③にのせてパセリを散らす。

① 盛り合わせサラダ

- 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、キャベツ、ホールコーン、ロースハムを盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② オニオンスープ

- 鍋に固形スープと玉葱を入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで調味する。
- 器に①を注ぎ、パセリを散らす。

10/18 豚肉の生姜焼き
日 大根サラダ・カレースープ



エネルギー 365kcal
たんぱく質 23.5g
脂質 14.4g



先に豚肉の生姜焼きの「豚肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
カレー粉の黄色の成分はターメリックに含まれるクルクミンです。ビタミンやミネラルが含まれ、消化促進効果・免疫力の改善等の効能が期待できます。

ドレッシング(お好みの)、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉生姜焼用	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
生姜	すりおろす	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
	A { 醤油、みりん、酒 各	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	油	少々	少々	少々
③ 大根サラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
貝割れ	根元を落とし半分切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
① カレースープ				
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
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

② 豚肉の生姜焼き

- 豚肉は1枚ずつ広げ、Aと生姜(好みで加減する)を合わせたものに漬け込み(10分程度)、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。

③ 大根サラダ

- ボウルに水気をきった大根、人参、貝割れを混ぜて器に盛り、ロースハムを散らし、お好みのドレッシングをかけて頂く。

① カレースープ

- 鍋にオリーブオイルと玉葱を入れて弱火でじっくり炒め、じゃが芋、人参を加えてサッと加熱し、カレー粉を加えて更に炒める。
- 香りが出てきたら固形スープ、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮、塩コショウで調味して器に盛る。

【★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。

10月12日(月) ~ 10月18日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/398Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/21.7g

豚肉のベーコンソテー



■豚肉のベーコンソテー

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをふる。
- ②フライパンに油を熱して薄切りにしたにんにくをいため、①を焼き、皿に盛る。
- ③②のフライパンに粗く刻んだベーコンを入れ、Bを加えて少し煮、②にかける。
- ④ゆでてザク切りにした青菜とホールコーンは共にいため、Aで調味して③に添える。

■さっぱり豆腐

- ①オクラは熱湯にサッと通して小口切りにする。
- ②水きりした豆腐の上に①、かつお節をのせてしょうゆをかけていただく。



●こしょう
●酒



40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のベーコンソテー			
豚肉(もち)	180g	270g	360g
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
青菜	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
にんにく	少々	少々	少々
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
●さっぱり豆腐			
豆腐	1丁	1½丁	2丁
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
かつお節♥	1P	1P	1P
しょうゆ	少々	少々	少々

■ベーコン…小袋、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/474Kcal ■蛋白質/10.2g ■脂質/44.8g

焼き肉



■焼き肉

- ①フライパンに油を熱し、牛肉を焼く。
- ②ミニトマトは洗って①に添え、サンチュはお好みで巻いていただく。

■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②サラダ用葉は食べやすい大きさにちぎり、かにかまぼこは手でさく。
- ③よく水きりした①と②を好みのドレッシングであえる。

サンチュは

カロテンなどビタミン類、鉄分などのミネラル分も含まれています。牛肉との相性もバッチリです。



●ドレッシング



30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●焼き肉			
牛肉(味付けカルビ)♥	200g	300g	400g
サンチュ	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	2個	3個	4個
●海藻サラダ			
海藻サラダミックス♥	1P	1P	1P
サラダ用葉	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ドレッシング	適量	適量	適量

■牛肉(味付けカルビ)…小袋、乳使用
かにかまぼこ…小袋、乳使用