

# 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

### 10/19 手作りチーズメンチカツ



エネルギー  
511kcal  
たんぱく質  
30.0g  
脂質  
30.0g



プラス+1  
手作りチーズメンチカツの「ハンバーグの種」を追加できます。  
01 ハンバーグの種 1パック(120g) **210円**

小麦粉、パン粉、油、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
② 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	大1	大1と1/2	大2
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 ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 手作りチーズメンチカツ
①ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
④皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。
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、サッと煮て器に盛る。

### 10/20 鶏の味噌焼き



エネルギー  
361kcal  
たんぱく質  
24.3g  
脂質  
20.7g



鶏肉はグリルで焼いてもOK!! 焦げすぎる場合はアルミホイルで覆うと焦げ目は付かず火だけ通ります。油を使わないのでカロリーダウンにもなります。

七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏の味噌焼き				
鶏モモ肉<味噌漬け>	油	250g	380g	500g
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 和風サラダ				
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		1/2P	2/3P	1P
かつおパック		1P	1と1/2P	2P
ぼん酢		2P	3P	4P
① 雷こんにゃく				
こんにゃく	塩もみし水洗いする	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 砂糖	小1	小1と1/2	小2
	みりん、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	七味	少々	少々	少々

作り方
③ 鶏の味噌焼き
①鶏肉は油を熱したフライパンで焼き、食べやすく切る。
②①を皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。
② 和風サラダ
①水気をきった大根、人参、貝割れを器に彩りよく盛り、かつお節をのせ、ぼん酢をかけて頂く。
① 雷こんにゃく
①こんにゃくは両面に斜め格子の細かい切り目を入れ、一口大の角切りにし、水から茹でて煮立ったら2~3分火を通し、アクを抜く。
②①を鍋に入れて強火にかけ、水気がなくなるまで乾煎りし、油を足して更に炒める。
③②にAを入れ、汁気がなくなるまで中火で煮、七味(好みで加減をする)を加えて火を強め、鍋を揺すりながら残った煮汁を絡めて器に盛る。

### 10/21 さばの塩焼き



エネルギー  
470kcal  
たんぱく質  
23.4g  
脂質  
26.2g



このメニューはワンプレートにしても見栄えが良いです! 大皿と小皿を用意して小皿にさぼろ肉じゃがを入れ、大皿の上の方に置き、横にキャベツの即席漬けを置き、手前にさばを盛ってワンプレートにするのも見た目が違ってオススメです。

ゴマ油、片栗粉、ビニール袋

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	塩	小1/4	小1/3	小1/2
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
① そぼろ肉じゃが				
鶏挽き肉	油	40g	60g	80g
	酒	少々	少々	少々
	大1	大1と1/2	大2	
じゃが芋	乱切りにし水にさらす	約160g	約240g	約320g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	小1	小1と1/2	小2
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② さばの塩焼き
①ビニール袋にキャベツ、人参とAを入れてよく揉んで10分程度置き、皿に盛る。
②鯖は焼き網又はグリル等でこんがり焼き、①の手前に置く。
① そぼろ肉じゃが
①鍋に油を熱し、挽き肉と酒を入れてほぐしながら火にかけ、色が変わってきたら水気をきったじゃが芋、人参を加えてサッと炒め、だし汁とAを加えて中火で10分程度煮る。
②じゃが芋に火が通ったらグリーンピースを加え、サッと煮て味をなじませ、水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛る。



## 10/22 木 ポークソテーおろしソース 玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー  
696kcal  
たんぱく質  
30.1g  
脂質  
23.8g



カンタンアレンジレシピ

～チャーハンをタイ風に！～  
スイートチリソースを加えることでタイ風に♪  
仕上げにスイートチリソースをかけ、混ぜながら食べてみましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢	A	小1	小1と1/2	小2
		醤油	小1	小1と1/2
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し	油	20g	30g	40g
		少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
① ポークソテーおろしソース
① 豚肉は油を熱したフライパンで焼く。
② 大根にAを合わせてソースを作る。
③ 皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。
② 玉子とじゃこの炒飯
① フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
② ①のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。
③ ①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。
④ 塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

## 10/23 金 白身フライ&ウインナー 筑前煮・味噌汁



エネルギー  
477kcal  
たんぱく質  
20.1g  
脂質  
24.6g



プラス  
+1 白身フライ&ウインナーの「白身フライ」を追加できます。

01 白身フライ 1こ **85円**

ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身フライ&ウインナー				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
あらびきウインナー		2本	3本	4本
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎる水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
	A	大1	大1と1/2	大2
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	マヨネーズ	大1	大1と1/2	大2
① 筑前煮				
鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
里芋	} 乱切り	100g	150g	200g
筍		60g	90g	120g
人参		40g	60g	80g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 白身フライ&ウインナー
① フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。
② 鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。
③ Aを合わせておく。
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、①と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。
① 筑前煮
① 鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。
② 煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸みるまで煮含める。
③ いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

## 10/24 土 チキンのオニオンソースかけ 南瓜と玉子のサラダ・味噌汁



エネルギー  
572kcal  
たんぱく質  
28.2g  
脂質  
33.0g



管理栄養士からのアドバイス

※「鶏肉」は皮目から焼くことで、皮と身の間に脂肪が溶け出し、きれいな焼き色がつきます。

ブラックペッパー、小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
Ⅱ チキンのオニオンソースかけ				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
	塩コショウ、ブラックペッパー 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
ニンニク	スライス	少々	少々	少々
玉葱	オリーブオイル	少々	少々	少々
	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	A	大1	大1と1/2	大2
	醤油、酒、みりん 各	大1/3	大1/2	大2/3
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
しめじ	石突きを落としてほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
Ⅰ 南瓜と玉子のサラダ				
南瓜	皮を取り一口大に切る	160g	240g	320g
	塩	少々	少々	少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	茹でてフォーク等で粗く潰す	1/2こ	2/3こ	1こ
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ、塩 各	少々	少々	少々
Ⅲ 味噌汁				
麩	小口切り	4こ	6こ	8こ
葱	だし汁	1/2本	2/3本	1本
	味噌	2C	3C	4C
		大1と1/3	大2	大2と2/3

作り方
Ⅱ チキンのオニオンソースかけ
① フライパンに油を熱し、しめじ、パプリカ、いんげんを入れて炒め、塩コショウとブラックペッパーで調味して器に盛る。
② フライパンにオリーブオイルとニンニク(好みに加減する)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から強火に変え、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。
③ 両面をしっかりと焼き、中まで火を通したら取り出し、食べやすい大きさに切って①の手前に盛る。
④ ③の肉汁の残ったフライパンに玉葱を入れて炒め、Aを加えて煮て、チキンにかける。
Ⅰ 南瓜と玉子のサラダ
① 南瓜に塩を振り、レンジにかけるか蒸す。
② ボウルに①とロースハムとゆで玉子を入れて、マヨネーズと塩コショウと塩で調味して器に盛る。
Ⅲ 味噌汁
① 鍋にだし汁を入れて火にかけ、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。

## 10/25 日 焼きうどん温玉のせ コロッケ



エネルギー  
621kcal  
たんぱく質  
27.2g  
脂質  
21.2g



プラス  
+1 コロッケの「牛肉コロッケ」を追加できます。

01 牛肉コロッケ 1こ **80円**

揚げ油を温める間に、焼きうどんの具材を切っておくと、段取り良く調理できます。

油、焼きそばソース又はお好みソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きうどん温玉のせ				
鶏モモ肉	} 食べやすく切る	60g	90g	120g
いか下足		40g	60g	80g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	拍子木切り	40g	60g	80g
ピーマン	細切り	1/2こ	2/3こ	1こ
うどん玉		2玉	3玉	4玉
	焼きそばソース	適宜	適宜	適宜
	又はお好みソース	適宜	適宜	適宜
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
温泉玉子		2こ	3こ	4こ
青のり		1/2P	2/3P	1P
かつおパック		1P	1と1/2P	2P
① コロッケ				
牛肉コロッケ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜

作り方
② 焼きうどん温玉のせ
① フライパンに油を熱して豚肉を炒め、いか下足、キャベツ、玉葱、人参、ピーマンを加えて炒め合わせる。うどんを加えて更に炒め、焼きそばソース又はお好みソースを加えてひと炒めし、塩コショウで調味する。
② 器に①を盛り、温泉玉子をのせる。お好みで青のり、かつお節をかける。
① コロッケ
① コロッケは油で色よく揚げ、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。

10月19日(月) ~ 10月25日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/356Kcal ■蛋白質/18.0g ■脂質/26.0g

### 牛肉と卵のいためもの



#### ■牛肉と卵のいためもの

- ①牛肉はAをもみこむようにして下味をつける。
- ②たまねぎ(サラダに一部使用)はくし形切り、青梗菜はザク切りにする。
- ③卵は割りほぐして塩、こしょうで調味し、油を熱したなべで大きないり卵にして取り出す。
- ④③のなべをきれいにして①をほぐすようにしていため、②を加えてさらにいため、③を戻し入れて、Bで調味する。

#### ■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- ③①、②をお好みのドレッシングであえ、ミニトマトを添える。



- 酒 ●かたくり粉
- みりん ●こしょう
- ごま油
- ドレッシング



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉と卵のいためもの</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
卵	2個	3個	4個
たまねぎ	小1個	1個	1個
青梗菜(チンゲンサイ)	適宜	適宜	適宜
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
A   しょうゆ、酒(各)	小1	小1 1/2	小2
サラダ油、かたくり粉(各)	小1	小1 1/2	小2
B   しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
酒、みりん(各)	大1/3	大1/2	大2/3
ごま油	少々	少々	少々
<b>●海藻サラダ</b>			
海藻サラダミックス♡	適宜	適宜	適宜
たまねぎ(いためもの一部使用)	少々	少々	少々
ミニトマト	2個	3個	4個
ドレッシング	適量	適量	適量

## (F2)メニュー



■熱量/235Kcal ■蛋白質/19.7g ■脂質/13.3g

### 豚肉としめじのガーリック炒め



#### ■豚肉としめじのガーリック炒め

- ①しめじは根元を切り落として、食べやすい大きさにほぐす。にんじん(千切りサラダに一部使用)は3cmの長さの短冊に切る。
- ②にんにくは薄切り、赤とうがらしは種をとり輪切りにしてフライパンで油を熱したため、カリッとなったら取り出す。
- ③②のフライパンに豚肉と酒または白ワインを入れて白くなるまでいためる。
- ④人参としめじを加え、Aで調味する。最後に②のにんにくと赤とうがらしを散らす。

#### ■千切りサラダ

- ①野菜を千切りにして、水にさらす。
- ②①の水分をきってBであえる。



- 酒または白ワイン
- 酢
- ごま油
- こしょう



30分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉としめじのガーリック炒め</b>			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
しめじ	1P	2P	2P
にんじん	小1本	1本	1本
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
酒または白ワイン	小1	小1 1/2	小2
A   しょうゆ、塩(各)	適量	適量	適量
<b>●千切りサラダ</b>			
だいこん	80g	120g	160g
きゅうり	1本	1本	2本
にんじん(ガーリック粉の一部使用)	少々	少々	少々
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B   酢	大1	大1 1/2	大2
ごま油	大1	大1 1/2	大2