

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

10/26 チーズハンバーグ



エネルギー
589kcal
たんぱく質
32.5g
脂質
33.0g



先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折たたんでハンバーグの種で包んでもOK。中までとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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
② チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
A	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
油	少々	少々	少々	
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
B	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
パセリ	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

② チーズハンバーグ

- ①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
- ②大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
- ③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
- ⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
- ⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
- ⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ

- ①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

10/27 牛肉のロールカツ



エネルギー
532kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
23.3g



牛肉のロールカツの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 1パック(100g) **238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 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
塩コショウ	少々	少々	少々	少々
	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
棒チーズ	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
A	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
	キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7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
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
A	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	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
	グリーンピース		10g	15g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 牛肉のロールカツ

- ①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。
- ②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- ③鍋に油を170度に熱し、②をこんがり揚げろ。
- ④皿に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

① 南瓜の煮物

- ①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピース加え、味をなじませて器に盛る。

10/28 さけの味噌マヨオイル焼き



エネルギー
333kcal
たんぱく質
21.7g
脂質
16.5g



さけの味噌マヨオイル焼きの「銀さけ」を追加できます。

01 銀さけ切身 1切 **165円**

小麦粉、バター、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 さけの味噌マヨオイル焼き				
銀さけ	塩コショウを振る	2切	3切	4切
A	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ	大2	大3	大4
味噌	大1/2	大2/3	大1	
★人参	せん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① きんぴらごぼう				
ごぼう	さががきにし水にさらす	2/3本	1本	1と1/3本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
A	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、酒 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

② さけの味噌マヨオイル焼き

- ①フライパンにバターを熱し、バターが半分溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
- ②Aと人参を混ぜ合わせておく。
- ③アルミホイルを広げて①のをせ、その上に②を塗るようになせ、アルミホイルを包んで焼く。
- ④皿に③のをせてアルミを開いてパセリを散らす。

① きんぴらごぼう

- ①鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

10/29 とり天
木 切干大根の煮物・じゃこピー



エネルギー 559kcal
たんぱく質 34.9g
脂質 25.9g

プラス +1 04 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ とり天				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
生薑	すりおろす	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
卵	A { 酒、醤油 各 大1 塩コショウ 少々 溶きほぐす 1こ	1/3C	1/2C	2/3C
	B { 小麦粉、片栗粉、水 各 適宜	適宜	適宜	適宜
レタス	せん切りにし水にさらす	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミニトマト	半分	2こ	3こ	4こ
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
人参	千六本	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	油 少々	少々	少々	少々
	だし汁 1と1/2C	2と1/4C	3C	3C
	A { みりん 大1/2 醤油 大2/3	大1	大2/3	大1
さや豆	スライス	10g	15g	20g
② じゃこピー				
しらす干し	スライス	10g	15g	20g
ピーマン	ゴマ油	2こ	3こ	4こ
かつおパック	A { 醤油 小1 塩コショウ 少々	1/2P	2/3P	1P

作り方

③ とり天
①ボウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みで加減する)、ニンニクとAを入れて混ぜる。
②別のボウルに卵とBを入れてサックリと混ぜ合わせ、①を加える。
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②をカラリと揚げる。
④器に水気をきったレタスを敷き、③を盛ってミニトマトを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋に油を熱し、切干大根と人参を入れて炒め、油揚げとAを加えて煮合わせる。
②大根に味が浸みたらさや豆を加え、サッと煮て器に盛る。

② じゃこピー
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて加熱し、ピーマンを加えて炒める。
②火が通ったらかつお節とAを加え、全体に絡めて器に盛る。

10/30 肉じゃがカレー風味
金 ニラ玉・胡瓜の風味和え



エネルギー 708kcal
たんぱく質 20.0g
脂質 48.0g

プラス +1 04 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃがカレー風味				
牛バラスライス肉	一口大	140g	210g	280g
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	少々	少々	少々
カレー粉	A { 砂糖、みりん、醤油 各 大1	小1/2	小2/3	小1
じゃが芋	大きめの一口大	約300g	約450g	約600g
竹串		1本	1本	1本
人参	乱切り	50g	75g	100g
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
③ ニラ玉				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
② 胡瓜の風味和え				
胡瓜	塩をすり込みすりこぎでたたく	1本	1と1/2本	2本
	塩 少々	少々	少々	少々
	A { ゴマ油、醤油 各 小1 砂糖 大1/2	小1	小1と1/2	小2
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

作り方

① 肉じゃがカレー風味
①鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。
②蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなったらじゃが芋に竹串がスッと通るようになったら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。

③ ニラ玉
①フライパンに油を熱し、ベーコンとニラを炒め、ニラがしんなりしてきたら塩コショウを振り、卵を流し入れて大きく混ぜ、ふんわりと火を通して器に盛る。

② 胡瓜の風味和え
①胡瓜は余分な塩気を洗って落とし、2cm程度に乱切りする。
②①をAで和えて器に盛り、かつお節を散らす。

10/31 スタミナ鍋
土



エネルギー 296kcal
たんぱく質 29.7g
脂質 13.5g

プラス +1 04 豚もも肉 1パック(100g) **190円**

ぼん酢、胡麻だれ等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① スタミナ鍋				
豚もも肉	一口大	200g	300g	400g
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
ニラ	1/2束	2/3束	1束	1束
人参	型抜き又は短冊切り	40g	60g	80g
白葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
もやし	水	3C	4と1/2C	6C
レモン汁	A { 醤油 大2 酢 大1 ぼん酢、胡麻だれ等 お好みで	2P	3P	4P

作り方

① スタミナ鍋
①鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉、豆腐、白菜、ニラ、人参、白葱、もやしを加えて煮、再び煮立ったらアクを取ってひと煮し、器に取り分ける。
②Aとレモン汁を混ぜ合わせ(ぼん酢、胡麻だれ等、お好みのたれでも良いです)、たれを作る。
③①を好みのたれにつけて頂く。

11/1 豆腐の落とし揚げ
日 大根の酢物・かき玉汁



エネルギー 384kcal
たんぱく質 28.3g
脂質 17.7g

プラス +1 04 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐の落とし揚げ				
豆腐	重石をして水きりする	1/2丁	2/3丁	1丁
鶏挽き肉	みじん切り又はせん切り	160g	240g	320g
人参	みじん切り又はスライス	20g	30g	40g
生椎茸	1枚	1と1/2枚	2枚	2枚
	A { 塩 小1/3 酒 大1 片栗粉 大1/2 油 適宜	小1/3	小1/2	小2/3
	B { だし汁 2/3C 砂糖 1C みりん、醤油 各 大2/3	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	20g	30g	40g
① 大根の酢物				
しらす干し	湯通しする	10g	15g	20g
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
人参	乾煎り	40g	60g	80g
白胡麻<5g>	A { 酢 大1 砂糖 大1/2 塩 大2/3 醤油 小1/2 塩 少々	1P	1と1/2P	2P
③ かき玉汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩 小1/3 醤油 小1/2	小1/3	小1/2	小2/3
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ

作り方

② 豆腐の落とし揚げ
①ボウル等に豆腐、鶏挽き肉、人参、生椎茸とAを入れて混ぜる。
②鍋に油を熱し、①を好みの大きさにまとめながら中温(170度)でこんがり揚げ。
③鍋にBを入れて熱し、沸騰したらグリーンピースを加える。再沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④器に②を盛り、③のあんをかける。

① 大根の酢物
①Aを混ぜ合わせる。
②大根と人参は塩もみし、水洗いして余分な塩気を取り絞る。
③ボウルに②としらす干し、白胡麻を加え、①で和えて器に盛る。

③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したらわかめを加えて更に加熱し、Aで調味し、再沸騰したら弱～中火にし、卵を糸状に入れる。
②卵がふわりと浮きあがってきたら火を止め、器に注ぐ。

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26日(月) ~ 11月1日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

豚肉ときのこのとろみ煮



■豚肉ときのこのとろみ煮

- ①しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- ②油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせてAを入れて煮る。
- ③②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

■大根サラダ

- ①サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ②①を盛り合わせる。



- 酒
- こしょう
- かたくり粉
- ドレッシング



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉ときのこのとろみ煮			
豚肉(小切)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
A 酒	大1 1/2	大2強	大3
水	2/3C	1C	1 1/3C
塩	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量
■大根サラダ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/604Kcal ■蛋白質/31.9g ■脂質/32.6g

鶏肉のみそマヨ焼き



■鶏肉のみそマヨ焼き

- ①鶏肉は厚さを均等にし、皮側をフォーク等で刺し、Aにつけておく。
- ②青菜はゆでてザク切りにする。
- ③たまねぎはくし形に切る。
- ④フライパンに油を熱し、①をつけ汁ごと入れ両面焼き、中まで火を通す。
- ⑤②、③をいため、④で調味し④に添える。

■和風ビーフン

- ①ビーフンは熱湯でゆでる。
- ②枝豆は熱湯で3~4分ゆで、さやから実を取り出し、さつま揚げは熱湯をかけ、好みに切る。
- ③油を熱し、①、②をいため合わせ、④で調味し、しょうゆ、ごま油をなべ肌から加え、香りをつける。



- マヨネーズ
- みりん
- こしょう
- ごま油



30分

材 料	2人用	3人用	4人用
■鶏肉のみそマヨ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A みそマヨネーズ(みりん)	大1 1/2	大2 1/4	大3
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■和風ビーフン			
ビーフン	60g	90g	120g
枝豆	60g	90g	120g
さつま揚げ	1枚	2枚	2枚
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々