

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

11/2 豚のたれ漬け焼肉



エネルギー 344kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 15.9g



豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。
01 豚モモ味付肉 1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	食べやすい大きさに切る	220g	330g	440g
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 せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	}せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本	2/3本	1本
甘酢生姜	塩	少々	少々	少々
白胡麻	せん切り	15g	20g	30g
	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A [だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
③ 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
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

作り方

① 豚のたれ漬け焼肉
豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② せん切り野菜の胡麻かけ
①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
②①と甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

ポイント せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

③ 春雨といんげんのスープ
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

11/3 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め



エネルギー 541kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 40.8g



鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。
02 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	50g	75g	100g
	A 酒	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	七味	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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
人参	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2~3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくすみます)
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

11/4 さばの煮付け



エネルギー 417kcal
たんぱく質 18.6g
脂質 27.3g



さばの煮付けの「生さば」を追加できます。
04 生さば切身 1切 **165円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
生さば	薄くスライス	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
	A mirin、砂糖、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
	水	1/2C	3/4C	1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② さばの煮付け
①鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。
②時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

① ほうれん草のソテー
①フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

11/5 牛肉とニンニクの芽の焼肉

木 胡瓜の中華酢和え・水ギョーザスープ



エネルギー
427kcal
たんぱく質
30.5g
脂質
18.9g



※ ニンニクの芽はニンニクの茎(くき)を若いうちに切ったもので、日本ではニンニクの芽と呼ばれますが芽ではありません。ビタミンA、Cが豊富に含まれています。

ゴマ油、油

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				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	油	少々	少々	少々
人参	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① 胡瓜の中華酢和え				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
胡瓜	せん切りにし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
白胡麻	塩	少々	少々	少々
	醤油、砂糖 各	2g	3g	5g
	酢	大1/2	大2/3	大1
	塩	大1と1/3	大2	大2と2/3
	ゴマ油	少々	少々	少々
		小1	小1と1/2	小2
② 水ギョーザスープ				
水ギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	3cm幅に切る	1/2本	2/3本	1本

作り方

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉
①フライパンに油を熱して玉葱を軽く炒め、牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けを加えて炒め合わせる。
②ポウルに水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛る。

① 胡瓜の中華酢和え
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ポウルに①とかにかまぼこ、白胡麻を入れ、Aで和えて器に盛る。

② 水ギョーザスープ
①鍋に水、中華スープの素と水ギョーザを入れて加熱し、Aと葱を加え、味を調えて器に注ぐ。

11/6 たちうおの西京焼き

金 大根の酢物・味噌汁



エネルギー
330kcal
たんぱく質
17.8g
脂質
20.3g



プラス+1
たちうおの西京焼きの「たちうおの西京漬け」を追加できます。
01 たちうおの西京漬け 1切 **245円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たちうおの西京焼き				
たちうおの西京漬け		2切	3切	4切
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	1/2枚	2/3枚	1枚
① 大根の酢物				
大根	せん切りにし塩もみ	1/7本	1/6本	1/5本
人参	塩	20g	30g	40g
	醤油	少々	少々	少々
白胡麻	酢	2g	3g	4g
	砂糖	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩	大2/3	大1	大1と1/3
		少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② たちうおの西京焼き
①たちうおはグリル等で両面をこんがり焼く。
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を盛る。

① 大根の酢物
①大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ポウル等に①、Aと白胡麻を入れ、混ぜ合わせて器に盛る。

11/7 炊き込みご飯

土 コロッケ・サラダ・すまし汁



エネルギー
654kcal
たんぱく質
18.0g
脂質
15.0g



炊き込みご飯は炊く時に具を入れて炊き込んで作る米料理ですが、五目ご飯や五目飯とも言い、関西では加菜ご飯ややく飯とも言います。またご飯が炊き上がった段階で食材を混ぜ込むご飯を混ぜご飯と言います。

ウスターソース、油、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
① 炊き込みご飯				
鶏ムネ肉	一口大	40g	60g	80g
油揚げ	油切りして短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
★人参	せん切り	20g	30g	40g
米	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
③ コロッケ				
コロッケ	油、ウスターソース 各	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	1/2枚	2/3枚	1枚
② 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	せん切りにして水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
④ すまし汁				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方

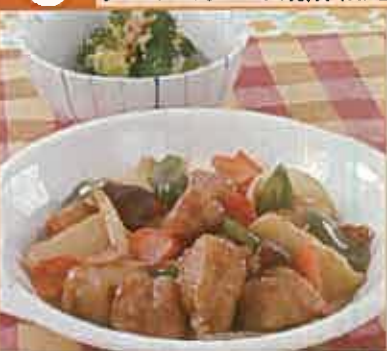
① 炊き込みご飯
①炊飯器に米、鶏肉、油揚げ、しめじ、人参、Aを入れて炊く。
②炊き上がった後10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

③ コロッケ
①鍋に油を熱し、コロッケを入れてこんがり揚げる。
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を切って盛り、ウスターソース等をかけて頂く。

② サラダ
①器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、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。

11/8 豚肉のオイスターソース炒め

日 ブロッコリーの胡麻和え



エネルギー
341kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
18.4g



先に「豚肉」を漬け込んでおくと(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。

※ にんにくはアリシン、アホエン、アリルメルカプタンなどのイオウ化合物が含まれています。生活習慣病対策の食材として最も注目される野菜で、抗血栓作用があり、動脈硬化予防に有効です。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオイスターソース炒め				
豚肩ロース角切り肉		150g	220g	300g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A [醤油、酒 各	小1	小1と1/2	小2
		小1	小1と1/2	小2
鶏がらスープ(顆粒)		2P	3P	4P
オイスターソース				
	水	1/4C	1/3C	1/2C
	B [砂糖、醤油、酒 各	大1/2	大2/3	大1
ニンニク	薄切り	少々	少々	少々
人参	半月切り	40g	60g	80g
筍	薄切り	100g	150g	200g
生椎茸	軸を落とし1/4に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	油、片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
① ブロッコリーの胡麻和え				
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/2株	2/3株	1株
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	A [だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1

作り方

② 豚肉のオイスターソース炒め
①Aと生姜の搾り汁(好みで加減する)を合わせ豚肉を漬け込む(10分程度)。
②ポウルに水、B、鶏がらスープ、オイスターソースを合わせておく。
③鍋に油を熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。
④フライパンに油を熱し、ニンニクを焦がさないように炒め、人参、筍、椎茸、ピーマン、玉葱、③を加えて炒め、②を加えてとろみが出るまで煮、器に盛る。

① ブロッコリーの胡麻和え
①Aとすり胡麻を合わせ、ブロッコリーと和えて器に盛る。

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。

11月2日(月) ~ 11月8日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/342Kcal ■蛋白質/22.6g ■脂質/17.6g

鶏のから揚げ ねぎソース

●酒
●かたくり粉
●酢

40分

作り方

■鶏のから揚げ ねぎソース

- 鶏肉は食べやすい大きさに切って、Aをもみこんでおく。
- 長ねぎはみじん切り、水菜はザク切りにする。
- 長ねぎ、Bをあわせてソースをつくる。
- ①にかたくり粉をまぶしつけ、油で揚げる。
- ④と水菜を皿に盛り、③をかける。

■きゅうりとザーサイのサラダ

- きゅうりは輪切りにし、ザーサイは食べやすく切り、ミニトマトは好みに切る。
- ①をあわせて器に盛る。

鶏のから揚げ ねぎソース

揚げたてのから揚げにねぎの香味豊かなソースをかけてどうぞ!

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏のから揚げ ねぎソース			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
水菜	適宜	適宜	適宜
A 酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
かたくり粉	大3	大4 1/2	大6
しょうゆ	大3	大4 1/2	大6
B 酢	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1	小1 1/2	小2
粉さんしょう	少々	少々	少々
●きゅうりとザーサイのサラダ			
きゅうり	1本	1本	2本
味付けザーサイ	40g	60g	80g
ミニトマト	2個	3個	4個

■味付けザーサイ…小袋使用

(F2)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

●みりん

30分

作り方

■牛肉と豆腐の煮もの

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

■おひたし

- 青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ①にB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
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
砂糖	大1	大1 1/2	大2
だし汁	3/4C	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