

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

11/16 鶏肉の胡麻唐揚げ



エネルギー
523kcal
たんぱく質
33.6g
脂質
28.7g



カンパアレンジレシピ
~辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!~
タイの調味料で甘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!お好みで配合をかえて下さい!

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
ニンニク	A 酒、水 各 塩コショウ すりおろす	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
白胡麻	B 砂糖 醤油 塩	大1/3 大1/2 少々	大1/2 大2/3 少々	大2/3 大1 少々
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 20g	2/3丁 30g	1丁 40g
枝豆	塩茹でしサヤから出す	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
油揚げ	だし汁	少々	少々	少々
	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
	B 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
①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
②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。
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
④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
①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
①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。
②①を器に盛る。

11/17 牛肉とピーマンのせん切り炒め



エネルギー
632kcal
たんぱく質
19.5g
脂質
43.4g



プラス
+1
牛肉とピーマンのせん切り炒め
「牛バラスライス肉」を追加できます。
01 牛バラスライス肉
1パック(100g) **190円**

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、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 牛肉とピーマンのせん切り炒め				
牛バラスライス肉	せん切りにしてAで下味をつける	160g	240g	320g
ペーパータオル	A 醤油、酒 各 塩コショウ 片栗粉 各 ゴマ油	大1/2 少々 適宜 少々	大2/3 少々 適宜 少々	大1 少々 適宜 少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
筍	サッと湯通ししてせん切り	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	2こ	3こ	4こ
	B 醤油、酒、水 各 味噌 砂糖、みりん 各	大1 大1/3 大1/2	大1と1/2 大1/2 大2/3	大2 大2/3 大1
② ギョーザ				
ギョーザ	油 水 ぼん酢	6こ 少々 大2 適宜	9こ 少々 大3 適宜	12こ 少々 大4 適宜
③ かき玉スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
	だし汁	2C	3C	4C
	A 塩 醤油	小1/3 小1/2	小1/2 小2/3	小2/3 小1
卵	溶きほぐす ゴマ油	1/2こ 小1/2	2/3こ 小2/3	1こ 小1

① 牛肉とピーマンのせん切り炒め
①ポウル等にBを合わせておく。
②牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
③②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒める。
④③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。
② ギョーザ
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
②皿に①のをせて、ぼん酢等で頂く。
③ かき玉スープ
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。
②器に①を注ぐ。

11/18 豚肉の韓国風だれ焼肉



エネルギー
634kcal
たんぱく質
18.9g
脂質
45.8g



プラス
+1
豚肉の韓国風だれ焼肉の「豚バラ韓国風だれ焼肉用」を追加できます。
02 豚バラ韓国風だれ焼肉用
1パック(100g) **195円**

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 豚肉の韓国風だれ焼肉				
豚バラ韓国風だれ焼肉用	油	180g	270g	360g
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 パンプキンとベーコンのサラダ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切りレンジで蒸す	約250g	約380g	約500g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

② 豚肉の韓国風だれ焼肉
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
②①に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。
① パンプキンとベーコンのサラダ
①フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。
②ポウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は潰しても良いです。)
③器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

とくとくメニュー

11/19 木 沖ぶりの照り焼き 豆腐のステーキ・かやくご飯



エネルギー
925kcal
たんぱく質
32.8g
脂質
18.4g



プラス
+1 沖ぶりのみりん漬け 185円

最初に豆腐のステーキの「豆腐」の水気をきっておくと、更に段取り良く調理できます。

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 沖ぶりの照り焼き	沖ぶりのみりん漬け サニーレタス又はグリーンリーフ	2切 1枚	3切 1と1/2枚	4切 2枚
② 豆腐のステーキ	豆腐	1/2丁	2/3丁	1丁
	重石等で水気をきり等分に切る			
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 酒、みりん 各 醤油	大2/3 大1と1/3	大1 大2	大1と1/3 大2と2/3
かつおバック	小口切り	1/2P	2/3P	1P
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① かやくご飯	油揚げ ごぼう 人参	細切り 1/4本 40g	2/3枚 1/3本 60g	1枚 1/2本 80g
	米	洗ってザルに上げる 2合	3合	4合
	A { 酒、醤油、みりん 各 塩	大1と1/2 小1/3	大2と1/4 小1/2	大3 小2/3
	だし汁	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C

作り方
③ 沖ぶりの照り焼き
①沖ぶりのみりん漬けは焼き網等で焼く。
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を盛り付ける。
② 豆腐のステーキ
①豆腐に小麦粉をまぶす。
②フライパンに油を熱して①を入れ、両面にこんがり焼き色をつけて中までよく火を通し、ニンニクとAを加えて全体に味を絡ませる。
③器に②を盛り付け、かつお節、葱を散らす。
① かやくご飯
①炊飯器に米、油揚げ、ごぼう、人参、Aを入れて炊き、炊き上がった後、ひと混ぜして器に盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

11/20 金 ニラ玉 白身フライ・中華スープ



エネルギー
474kcal
たんぱく質
25.4g
脂質
31.3g



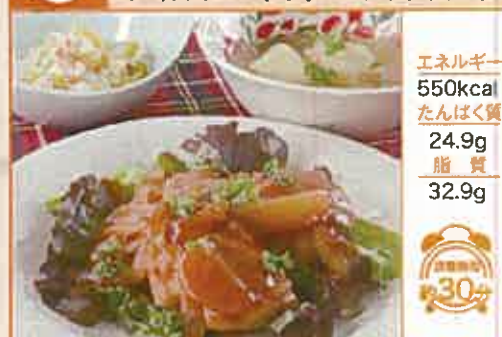
ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉	豚切り落とし肉	細切りにして酒を振る 60g	90g	120g
	酒	少々	少々	少々
人参	せん切り	20g	30g	40g
★ニラ	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		4こ	6こ	8こ
鶏がらスープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A { 醤油 塩コショウ 水	小1/2 少々 3/4C	小2/3 少々 1C強	1と1/2C 小1 小2
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ	白身フライ	2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	ケチャップ	大1/3	大1/2	大2/3
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	半分	2こ	3こ	4こ
③ 中華スープ	即席中華スープ	2P	3P	4P

作り方
① ニラ玉
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
②ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
③小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
④③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつける。 (片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)
⑤③に④をかける。
② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
②器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

11/21 土 鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ・コンソメスープ



エネルギー
550kcal
たんぱく質
24.9g
脂質
32.9g



プラス
+1 鶏肉のケチャップ煮の「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉 155円

小麦粉、オリーブオイル、ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のケチャップ煮	鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウをする 240g	360g	480g
	ニンニク	半分	少々	少々
	塩コショウ、オリーブオイル	適宜	適宜	適宜
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	A { ケチャップ ウスターソース 砂糖、醤油 各	大2 大1 小1/2	大3 大1と1/2 小2/3	大4 大2 小1
	水	1C	1と1/2C	2C
★固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
ローリエ		1枚	1枚	1枚
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
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① コールスローサラダ	ローズハム	角切り 1枚	1と1/2枚	2枚
	キャベツ	大きめのみじん切り 20g	30g	40g
	人参	40g	60g	80g
	ホールコーン	マヨネーズ 大2	大3	大4
		塩コショウ 少々	少々	少々
② コンソメスープ	じゃが芋	いちちょう切り 約100g	約150g	約200g
	★玉葱	スライス 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
	★パセリ	みじん切り 少々	少々	少々

作り方
③ 鶏肉のケチャップ煮
①鶏肉に小麦粉を振っておく。
②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱して香りが出てきたらニンニクを取り出す。鶏肉の皮目を下にして強火で焼き、裏面も焼き目がつくまで焼き、玉葱を加えてサッと炒める。
③②にAと固形スープ、ローリエを入れて強火にかけ、アクが出たら取り除き、弱火にして煮込む。
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を盛ってパセリを散らす。
① コールスローサラダ
①キャベツ、人参、コーンを茹でて水気をきる。
②ボウルに①とローズハムを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② コンソメスープ
①鍋に固形スープと水、じゃが芋、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、塩コショウで調味する。
②器に①を盛り、パセリを散らす。

11/22 日 ビーフ焼きカレー マカロニサラダ・コンソメスープ



エネルギー
1004kcal
たんぱく質
27.4g
脂質
46.2g



カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいに♪玉子を混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン<赤>、ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ビーフ焼きカレー	牛バラスライス	一口大 クッキングワイン<赤> 80g	120g	160g
	油	大1	大1と1/2	大2
	玉葱	みじん切り 小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A { ウスターソース ケチャップ	40g 小1	60g 小1と1/2	80g 大2
卵		480g	720g	960g
シュレットチーズ		2こ	3こ	4こ
		30g	45g	60g
② マカロニサラダ	マカロニ	10分程度茹でて冷ます 40g	60g	80g
	ローズハム	1枚	1と1/2枚	2枚
	人参	20g	30g	40g
	★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす 1/8P	1/6P	1/4P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ コンソメスープ	大根	せん切り 1本	1と1/2本	2本
	かにかまぼこ	手で裂く 1こ	1と1/2こ	2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
	★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす 1/8P	1/6P	1/4P

作り方
① ビーフ焼きカレー
①フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。
②①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールーを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調え、少し煮て火を止める。
③グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とす。卵の上にかぶせるようにチーズをかける。
④オーブンを300度で予熱し、卵が半熟になるまで6分程度焼く。 ※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけください。 ※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
② マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ローズハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
③ コンソメスープ
①鍋に水と固形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

【★材の材料】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16日(月) ~ 11月23日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

鶏つくねのたれ焼き



■鶏つくねのたれ焼き

- ①にはみじん切り、胄しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種にいらとAを加えて練り、丸くまとめ、フライパンで焼く。
- ③④を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④胄しそを上のにせる。

■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分をきる。
- ③①、②と④を混ぜる。

お買い物MEMO
●酒
●みりん
●マヨネーズ

30分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏つくねのたれ焼き			
鶏つくねの種♥	300g	450g	600g
いら	適宜	適宜	適宜
胄しそ	2枚	3枚	4枚
④酒、しょうゆ(各)	大1	大1½	大2
④みりん、しょうゆ(各)	大3	大4½	大6
④だし	大2	大3	大4
●カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	小1個	1個	1個
ミックスベジタブル♥	60g	90g	120g
④マヨネーズ	少々	少々	少々
④塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/659Kcal ■蛋白質/26.0g ■脂質/40.6g

牛肉のさっぱりオニオンソース



■牛肉のさっぱりオニオンソース

- ①たまねぎはごく薄く切ってAであえる。
- ②牛肉は塩少々をふってフライパンで焼き、皿に盛って①のをせサラダ用菜を添える。

■チーズマヨサラダ

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②ブロッコリーは熱湯にサッと通す。
- ③スティックチーズは小口切りにし、①、②と合わせて、④であえる。

お買い物MEMO
●酢
●マヨネーズ
●こしょう

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のさっぱりオニオンソース			
牛肉(肩ロース)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
A 酢	大2	大3	大4
A しょうゆ	大2½	大1	大1½
●チーズマヨサラダ			
かぼちゃ	160g	240g	320g
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
スティックチーズ	1本	2本	2本
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

■スティックチーズ…乳使用