

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

11/23 肉じゃが

いわしフライ・味噌汁

エネルギー 655kcal
たんぱく質 22.9g
脂質 36.6g

肉じゃがの「牛バラスライス肉」を追加できます。

03 牛バラスライス肉 190円
1パック(100g)

プラス +1

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラスライス肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りにし茹でる	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	3/4こ	1こ	1と1/2こ
人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖	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	20g
③ いわしフライ				
いわしフライ	油	2枚	3枚	4枚
		適宜	適宜	適宜
サニーレタス又はグリーンソープ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② 味噌汁				
★玉葱	5mm幅にスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
油揚げ	油抜きし半分切り短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

① 肉じゃが

① 鍋に油を熱して糸こんにゃくにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。

② 牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。

③ ②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

③ いわしフライ

① いわしフライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。

② 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンソープを敷き、①を盛る。

② 味噌汁

① 鍋にだし汁、玉葱を入れて加熱し、煮立ったら油揚げ、わかめを加える。

② 沸騰したら火を弱め、玉葱が透き通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。

③ 器に②を注ぐ。

11/24 豚丼 ~目玉焼きのせ~

マカロニサラダ・わかめスープ

エネルギー 921kcal
たんぱく質 33.8g
脂質 39.6g

※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

プラス +1

04 鶏モモ肉 155円
1パック(100g)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け		200g	300g	400g
卵		2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g	30g	40g
	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
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹でる	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
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、ゴマ油	各 小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼~目玉焼きのせ~

① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。

② 別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

③ 丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ

① ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② わかめスープ

① 鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加える。

② 再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、火を止めてゴマ油を加える。

③ 器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

11/25 鶏肉のプルコギ

蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め

エネルギー 500kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 31.0g

鶏肉のプルコギの「鶏モモ肉」を追加できます。

04 鶏モモ肉 155円
1パック(100g)

プラス +1

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ 鶏肉のプルコギ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜	すりおろす	半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	酒、みりん、砂糖	各 大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
		適宜	適宜	適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

⑥ 鶏肉のプルコギ

① ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。

② 焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。

③ フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきいたキャベツを添える。

お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。

② 蒸しシューマイ

① シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

① わかめとしらすのゴマ油炒め

① 鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきいて加え、更に炒め合わせる。

② 全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

【★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。



とくとくメニュー



11/26 煮込みハンバーグ



エネルギー
508kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
31.6g



煮込みハンバーグの「ハンバーグの種」を追加できます。
03 ハンバーグの種
1パック(120g) **210円**

バター、ケチャップ、クッキングワイン(赤)(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
油		少々	少々	少々
固形スープ		1/2cc	2/3cc	1cc
		160cc	240cc	320cc
	A			
ケチャップ		大4	大6	大8
クッキングワイン(赤)又は酒		大1	大1と1/2	大2
砂糖		大2/3	大1	大1と1/3
醤油		大1/3	大1/2	大2/3
塩コショウ		少々	少々	少々
バター		大1/2	大2/3	大1
じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g	約200g
ホールコーン		30g	45g	60g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① グリーンサラダ				
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本	小1と1/2本	小2本
	A			
油		大1と1/3	大2	大2と2/3
酢、醤油 各		大2/3	大1	大1と1/3
砂糖		小1/4	小1/3	小1/2
塩コショウ		少々	少々	少々

② 煮込みハンバーグ
①ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。
②鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。
③フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウを振る。
④器に②を盛り、③を添える。

① グリーンサラダ
①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

11/27 きれいの煮付け



エネルギー
235kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
1.9g



きれいの煮付けの「切かれい」を追加できます。
03 切かれい
1切 **135円**

ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① きれいの煮付け				
切かれい	十字に切り目を入れる	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
	A			
酒、砂糖、みりん 各		大1	大1と1/2	大2
醤油		大2	大3	大4
水		1C	1と1/2C	2C
人参	輪切り又は飾り切り	40g	60g	80g
葱	3cm幅に切る	1本	1と1/2本	2本
② ササミと野菜の昆布和え				
鶏ササミ	筋を取る	30g	45g	60g
	A			
酒		大1	大1と1/2	大2
水		1/2C	3/4C	1C
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		2枚	3枚	4枚
塩ふき昆布		10g	15g	20g
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ お吸い物				
かまぼこ	スライス又は飾り切り	1/4本	1/3本	1/2本
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	小1/2	小2/3
醤油		小1	小1と1/2	小2

① きれいの煮付け
①鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
②①にきれいと人参を並べて入れ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。
③器に②を盛り、残った煮汁でサッと葱を煮、きれいに添えて煮汁をスプーン1杯位かける。

② ササミと野菜の昆布和え
①鍋にAとササミを入れて茹で、食べやすく裂く。
②ボウルに①とキャベツ、大葉、塩ふき昆布、ぼん酢を入れて和え、器に盛る。

③ お吸い物
①鍋にだし汁を入れて加熱し、わかめを入れる。沸騰したらAで調味する。
②器に①を注ぎ、かまぼこを添える。

11/28 スタミナ焼肉と野菜炒め



エネルギー
455kcal
たんぱく質
30.9g
脂質
21.1g



お肉を焼く時は汁気がたくさんついたまま焼くと火が通る前に焦げやすくなります。汁気をしっかりきり、余った汁気は野菜炒めの味付けに使しましょう。

赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② スタミナ焼肉と野菜炒め				
牛モモ肉	Aに5分位煮け込む	160g	240g	320g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	A			
砂糖		大1	大1と1/2	大2
醤油		大2	大3	大4
酒		大2/3	大1	大1と1/3
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
★玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	油、塩 各	少々	少々	少々
① 厚揚げと竹輪の煮付け				
厚揚げ	一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
竹輪		1本	1と1/2本	2本
	A			
だし汁		2/3C	1C	1と1/3C
砂糖、みりん 各		大2/3	大1	大1と1/3
醤油		大1と1/3	大2	大2と2/3
③ 赤出し				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
★玉葱	薄切スライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	赤味噌	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 スタミナ焼肉と野菜炒め
①牛肉は汁気をきってオイル焼きにする。(残り汁は②で使用)
②フライパンに油を熱し、ニラ、キャベツ、玉葱、人参を炒め、①の残り汁で調味し、塩で味を調える。
③皿に②を盛り、①を上のにせる。

① 厚揚げと竹輪の煮付け
①厚揚げ、竹輪はAで煮含めて器に盛る。

③ 赤出し
①鍋にだし汁と玉葱を入れ、煮立ててわかめを加え、火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

11/29 ボリューム豚汁



エネルギー
441kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
17.1g



焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。
03 焼き鳥モモ串
1パック(2本) **105円**

七味(お好み)、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 ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	いちょう切り	少々	少々	少々
人参		40g	60g	80g
里芋	半分に切る	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り	1/2枚	2/3枚	1枚
こんにゃく	5mm幅に切る			
	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
③ 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

② ボリューム豚汁
①鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。
②碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

③ 焼き鳥
①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

① はりはりサラダ
①器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

【★村の材料】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24日(火) ~ 11月29日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/18.6g ■脂質/37.9g

牛肉とれんこんのピリ辛いため

作り方

■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- 赤とうがらしは小口切りにする。
- フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ③のフライパンをきれいにして油、②をあため、香りが出たら④を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- 枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから突を取り出し、④に散らす。

■春雨サラダ

- 春雨は熱湯で戻す。
- かにかまぼこは手でほぐす。
- サラダ用菜は食べやすく切る。
- ①~③は合わせてドレッシングを添える。

●許
●ごま油
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉とれんこんのピリ辛いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん♥	120g	180g	240g
枝豆♥	60g	90g	120g
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
④ しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1	大1½	大2
ごま油	小½	小¾	小1
●春雨サラダ			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
緑豆春雨♥	30g	45g	60g
サラダ用菜	適量	適量	適量
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー

とんかつ



■熱量/541kcal ■蛋白質/24g ■脂質/39g

作り方

■とんかつ

- 豚肉は筋切りし、塩・コショウして小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- キャベツはせん切りにする。
- 揚げ油を熱し、①をカリッと揚げる。
- 皿に食べ良く切った③を盛り、②・小玉トマトを添えてお好みでソースをかける。

■豆ひじき

- ひじきは水につけて戻し、水けをきる。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
- キヌサヤは筋を取り、茹でて斜め細切りにする。
- 鍋にゴマ油を熱し、ひじき・大豆を炒めて油がなじんだら④・②を加えて煮、仕上げに③を加えてサッと煮る。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■とんかつ			
豚ロース肉(80g)	2枚	3枚	4枚
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
小玉トマト	2ヶ	3ヶ	4ヶ
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	各適量	各適量
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量
■豆ひじき			
キヌサヤエンドウ	2枚	3枚	4枚
〔冷凍〕大豆(1P)	30g	50g	50g
油揚げ	1枚	2枚	2枚
〔干〕ひじき	15g	20g	30g
ゴマ油	小1	大½	大¾
だし汁	¾C	1C	1½C
砂糖	大1	大1½	大2
醤油	大½	大¾	大1
塩	少々	少々	少々