

# 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

## 12/7 薄切り肉の重ねステーキ マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー  
498kcal  
たんぱく質  
28.6g  
脂質  
30.0g



プラス+1  
薄切り肉の重ねステーキの「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、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
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
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	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 薄切り肉の重ねステーキ

- ①牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
- ②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
- POINT 重ねるときに小さいものなどの中に入れるとボリュームがでます!!
- ③フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
- ④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛って大根をのせ、ミニトマトを添えてぼん酢等をかけて頂く。
- POINT 牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

### ① マカロニサラダ

- ①ポウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。

### ③ 味噌汁

- ①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び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。

## 12/8 あじフライ 厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー  
459kcal  
たんぱく質  
29.5g  
脂質  
20.2g



「とろろ汁」を温かい汁にするときはとろろに含まれる炭水化物が作用し、熱を逃がしにくくなります。かなりアツアツになりますのでやけどに注意して下さい。

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじフライ				
あじフライ		4枚	6枚	8枚
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 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
	A { 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	A { だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

### ③ あじフライ

- ①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

### ② 厚揚げの中華炒め

- ①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

### ① とろろ汁

- ①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

POINT “とろろ”をすりおろす時は、おろしがねでなく、“すり鉢”ですると、きめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

## 12/9 麻婆茄子 塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー  
355kcal  
たんぱく質  
17.8g  
脂質  
14.0g



① 茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えた場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉		90g	130g	180g
茄子	縦に1/4に切り水にさらす	2本	3本	4本
生姜		少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
豆板醤	油	適宜	適宜	適宜
★鶏がらスープ<顆粒>	※好みで加減する	1P	2/3P	1P
	A { 水	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	3/4C	1C強	1と1/2C
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	10g	15g	20g
		大1/2	大2/3	大1
③ 塩焼きそば				
ベーコン		1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	短冊切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
	ゴマ油	少々	少々	少々
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり		小1/2	小2/3	小1
	醤油	1/2P	1/3P	1P
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	A { 水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

### ① 麻婆茄子

- ①Aは混ぜ合わせておく。
- ②茄子は油で素揚げする。
- ③フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
- ④③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

### ③ 塩焼きそば

- ①フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
- ②①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

### ② わかめスープ

- ①鍋に水と鶏がらスープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味し、器に注ぐ。



12/10 木 **かれのいの磯唐揚げ**  
春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー  
331kcal  
たんぱく質  
22.3g  
脂質  
17.5g



プラス  
+1  
かれのいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。  
03 切かれい  
1切 **135円**

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かれのいの磯唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
青のり	塩コショウ	少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各 縦に4等分に切る	1/2P 適宜	2/3P 適宜	1P 適宜
① 春雨サラダ				
春雨	はさみで半分に切り茹でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通ししてザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

作り方

③ かれのいの磯唐揚げ  
①ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。  
②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。  
③器に②を盛る。

① 春雨サラダ  
①ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め  
①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

12/11 金 **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



※「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

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	1/2P	2/3P	1P
		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		20g	30g	40g
	油	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。  
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。  
③①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。

12/12 土 **鶏団子ときのこの鍋**



エネルギー  
285kcal  
たんぱく質  
25.6g  
脂質  
10.2g



プラス  
+1  
鶏団子ときのこの鍋の「鶏挽き肉」を追加できます。  
04 鶏挽き肉  
1パック(120g) **125円**

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
① 鶏団子ときのこの鍋					
鶏挽き肉		160g	240g	320g	
生姜	みじん切り	少々	少々	少々	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本	
	A	小麦粉	大1/2	大2/3	大1
		塩	小1/8	小1/6	小1/4
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株	
しめじ	石突きを落とし小房に分ける	1/2P	2/3P	1P	
生椎茸	石突きを落とし飾り切り	2枚	3枚	4枚	
えのき	石突きを落とし半分に切る	1/2P	2/3P	1P	
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C	
豆腐	食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁	
	B	酒	大2/3	大1	大1と1/3
		みりん	大2	大3	大4
		醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
		塩	小1/2	小2/3	小1

作り方

① 鶏団子ときのこの鍋  
①ボウルに挽き肉、生姜(好みで加減する)、葱、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。  
②土鍋にだし汁を煮立てて白菜、しめじ、椎茸、えのきを入れて3~4分程煮、①をスプーンなどですくって一口大の団子状にして加える。  
③Bと豆腐を②に加えて8分程度煮、器に取り分けて頂く。

12/13 日 **ベジロール**  
具沢山カレースープ



エネルギー  
410kcal  
たんぱく質  
25.5g  
脂質  
23.8g



※先にベジロールの「人参」を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
② ベジロール					
豚モモ肉		200g	300g	400g	
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g	
いんげん		20g	30g	40g	
	油	少々	少々	少々	
	A	酒、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
		砂糖	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g	
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本	
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束	
① 具沢山カレースープ					
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ	
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g	
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g	
玉葱	角切り	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	
カレー粉		小1	小1と1/2	小2	
グリーンピース		10g	15g	20g	

作り方

② ベジロール  
①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。  
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。  
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。  
④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ  
①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。



# 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。

12月7日(月) ~ 12月13日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/472Kcal ■蛋白質/24.5g ■脂質/33.7g

### 鶏肉のマヨコーン焼き

3分

#### ■鶏肉のマヨコーン焼き

- 鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、Aで下味をつける。
- ホールコーンはサッと熱湯に通してBと合わせる。
- フライパンに油とバターを熱し、①の皮側を下にして焼き、裏返して蓋をし、中まで火を通す。
- アルミ箔に③をのせ、②を塗り、オーブントースター等で焼き目をつける。
- ブロッコリーはサッと熱湯を通し、④に添える。

#### ■海のサラダ

- 海藻サラダミックスは水で戻す。
- たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- サラダ用菜は食べやすくちぎり、①、②と合わせてドレッシングをかける。

お祝い用/EMO  
●こしょう  
●マヨネーズ  
●バター  
●ドレッシング

35分  
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のマヨコーン焼き</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ホールコーン♥	60g	90g	120g
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
Bマヨネーズ	適宜	適宜	適宜
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター	適量	適量	適量
<b>●海のサラダ</b>			
たまねぎ	小1個	1個	1個
海藻サラダミックス♥	適宜	適宜	適宜
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

## (F2)メニュー

### 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

作り方

#### ■牛肉の柳川風

- 牛肉は食べ良く切る。
- ゴボウはさがぎにする。
- フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、Aを上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

#### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

- 豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
- ①は縦半分に切り、小口から厚さ1cmに切る。
- 小松菜はザク切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■牛肉の柳川風</b>			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボウ(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
Aだし汁	1/2C	3/4C	1C
醤油・みりん	各大2	各大3	各大4
<b>■豆腐と小松菜のカレー炒め</b>			
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	-	-
絹豆腐(充填)	-	1丁	1丁
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1/4	大1/2	大1/2
サラダ油(足し用)	大1/4	大1/5	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々