

# 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

### 12/14 月 手作りチーズメンチカツ ひじきの炒め煮



エネルギー  
511kcal  
たんぱく質  
30.0g  
脂質  
30.0g



プラス  
+1  
手作りチーズメンチカツの「ハンバーグの種」を追加できます。  
01 ハンバーグの種  
1パック(120g) **210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 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
	溶きほぐす	小麦粉、パン粉、油 各 適宜	適宜	適宜
	A {	ケチャップ 大2	大3	大4
	ウスターソース 大1	大1と1/2	大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
① ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A {	砂糖、みりん 各 大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 手作りチーズメンチカツ
①ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
④皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。
① ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加え、サッと煮て器に盛る。

### 12/15 火 牛肉豆腐 貝割れと大根の酢物



エネルギー  
433kcal  
たんぱく質  
15.5g  
脂質  
25.7g



プラス  
+1  
牛肉豆腐の「牛切り落とし肉」を追加できます。  
02 牛切り落とし肉  
1パック(100g) **185円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉豆腐				
牛切り落とし肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りし茹でる	1P	1と1/2P	2P
白菜	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株
豆腐	水気をきり食べやすく切る	1/2丁	2/3丁	1丁
葱	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A {	醤油 大3と1/2	大5と1/4	大7
	砂糖	大3	大4と1/2	大6
	酒	大1	大1と1/2	大2
② 貝割れと大根の酢物				
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
胡瓜	} せん切り	小1本	2/3本	1本
大根		1/8本	1/7本	1/6本
	酢	大2	大3	大4
	A {	砂糖、だし汁 各 大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々

作り方
① 牛肉豆腐
①鍋に油を熱して牛肉と糸こんにゃくを入れて炒め、色が変わったたらAを加え、白菜、豆腐、葱の火の通りにくい順に入れ、煮合せて器に盛る。
② 貝割れと大根の酢物
①ボウルにAを合わせて貝割れ、胡瓜、大根を加えて混ぜ合わせる。
②器に①を盛り付ける。

### 12/16 水 さばの塩焼き 豚大根・マヨサラダ



エネルギー  
456kcal  
たんぱく質  
21.2g  
脂質  
34.4g



プラス  
+1  
さばの塩焼きの「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
③ さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
ピーマン	縦4等分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩	少々	少々	少々
① 豚大根				
豚モモ肉	一口大	40g	60g	80g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
大根	乱切り	1/8本	1/7本	1/6本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A {	砂糖、酒、醤油 各 大1/3	大1/2	大2/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
② マヨサラダ				
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ホールコーン		20g	30g	40g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	塩、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4

作り方
③ さばの塩焼き
①鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。
②皿に①を盛る。
① 豚大根
①鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。
②①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。
② マヨサラダ
①鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。
②ボウルに①とロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。



### 12/17 木 豚バラ肉の塩だれ焼肉

くずし豆腐の香味和え・南瓜の揚げ浸し



エネルギー 621kcal  
たんぱく質 21.6g  
脂質 46.5g

30分

豚バラ肉の塩だれ焼肉の「豚バラ塩だれ焼肉用」を追加できます。

プラス +1 02 豚バラ塩だれ焼肉用 1パック(100g) **195円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉				
豚バラ塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
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 くずし豆腐の香味和え				
絹豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁
トマト	一口大	小1/2コ	小2/3コ	小1コ
大葉	せん切りにし水にさらす	2枚	3枚	4枚
A	ゴマ油、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	酢	小1	小1と1/2	小2
① 南瓜の揚げ浸し				
南瓜	5mm幅にスライス	約140g	約210g	約280g
	油	適宜	適宜	適宜
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
A	みりん、醤油 各	大1/2	大1/2	大2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

### ③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉

- 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)
- 豚肉に火が通ったらたれ(好みに加減する)を加えて絡める。
- 皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

塩だれ焼肉は網焼きにしてもGood!!

### ② くずし豆腐の香味和え

- ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ボウルにスプーンでけずった豆腐、トマト、水気をきった大葉を入れ、混ぜ合わせて器に盛り、①をかけて頂く。

### ① 南瓜の揚げ浸し

- 鍋にAを煮立てる。
- 鍋に油を中温(170度)に熱し、南瓜をカラリと素揚げにし、器に盛って①をかけ、かつお節を散らす。

### 12/18 金 鶏肉のカリカリ焼き

マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー 604kcal  
たんぱく質 27.7g  
脂質 36.4g

40分

鶏肉のカリカリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。

プラス +1 01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
A	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
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 マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	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				
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
生わかめ		10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

### ② 鶏肉のカリカリ焼き

- フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。
- 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を食べやすい大きさに切って盛る。

### ① マカロニサラダ

- ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

### ③ 味噌汁

- 鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぐ。

### 12/19 土 豚肉の生姜焼き丼

コールスローサラダ明太子風味・味噌汁



エネルギー 728kcal  
たんぱく質 30.3g  
脂質 20.0g

30分

先に「豚肉の生姜焼き丼」の「豚肉」を漬けておくと、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 豚肉の生姜焼き丼				
豚モモ肉	すりおろす	180g	270g	360g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
A	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1	大1と1/2	大2
玉葱	スライス	1/2コ	2/3コ	1コ
★人参	短冊切り	20g	30g	40g
ピーマン	スライス	1コ	1と1/2コ	2コ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
① コールスローサラダ明太子風味				
ロースハム	1cm位の角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	} 大きめのみじん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
ホールコーン	塩茹でする	20g	30g	40g
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

### ② 豚肉の生姜焼き丼

- パット等にAと生姜(好みに加減する)を混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む(10分程度)。
- フライパンに油を熱し、玉葱、人参を入れて炒める。火が通ったらピーマンを加え、塩コショウを振ってサッと炒め、一旦取り出す。
- ②のフライパンに油を足して熱し、①の両面を焼く。
- 器にご飯を盛り、②と③をのせる。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

### ① コールスローサラダ明太子風味

- ボウルにロースハム、キャベツ、人参、水気をきったコーンを入れて明太子ドレッシングで和え、塩コショウで調味する。
- 器に①を盛る。

### 12/20 日 和風麻婆豆腐

かに玉風甘酢あんかけ



エネルギー 463kcal  
たんぱく質 30.2g  
脂質 24.2g

20分

バランスよく複数の食材が摂れるメニューです。昼食には魚の焼き物に葉野菜のお浸しを組み合わせたとような和食がオススメです。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 和風麻婆豆腐				
豚挽き肉	みじん切り	100g	150g	200g
生姜	白髪葱にし水にさらし	少々	少々	少々
白葱	芯はみじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
茄子	5cm長さの短冊切り	1本	1と1/2本	2本
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1丁	1と小1丁	2丁
	油	少々	少々	少々
	だし汁	180cc	270cc	360cc
A	赤味噌、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
① かに玉風甘酢あんかけ				
卵	ほぐす	2コ	3コ	4コ
かに玉	1本	1と1/2本	2本	2本
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
筍	細切り	100g	150g	200g
干椎茸	水で戻しせん切り	1枚	2枚	2枚
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
	水	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	1/2C	3/4C	1C
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	酢	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大2	大3	大4
		大2/3	大1	大1と1/3

### ② 和風麻婆豆腐

- ボウルにAを混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱し、挽き肉、生姜(好みに加減する)とみじん切りにした白葱を入れて炒める。挽き肉に火が通ったら茄子と豆腐を加えて更に炒め、①を加えて煮る。
- 全体に火が通ったら水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器に③を盛り、白髪葱を天盛りにする。

### ① かに玉風甘酢あんかけ

- ボウルに卵を割り入れ、かに玉、葱と塩コショウを加えて混ぜ合わせる。
- 小さめのフライパン(直径18cm程度)に油を熱して①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。
- ②のフライパンを拭いてゴマ油を熱し、筍と椎茸を入れて炒める。Aを加えて1~2分煮、酢を加えて煮立てる。水溶性片栗粉を加え、とろみがついたら火を止めて②にかける。



# 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。

12月14日(月) ~ 12月20日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/255Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/17.0g

### 牛肉のピリ辛焼き



#### ■牛肉のピリ辛焼き

- ①牛肉は豆板醤、Aを合わせたたれをつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくきる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れている。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

#### ■浅漬け

- ①なすは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②①に塩を振ってしばらくおき、水けが出てきてしんなりしたら、水けを絞る。
- ③②を盛り付け、かつお節をかける。



●ごま油



30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のピリ辛焼き			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
白ごま	少々	少々	少々
豆板醤	少々	少々	少々
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
A 砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●浅漬け			
なす	1個	2個	2個
かつお節♡	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

## (F2)メニュー



■熱量/339Kcal ■蛋白質/22.7g ■脂質/15.6g

### 豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え



#### ■豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

- ①豚肉は食べやすく切り、Aで下味をつける。
- ②にんじん(みそ煮に一部使用)はせん切りにする。
- ③①にかたくり粉をまぶして多めの油でカリカリに焼く。
- ④③でもやし、②を煮、野菜が柔らかくなったら細切りの絹さやを加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、③にかける。

#### ■みそ煮

- ①油揚げは熱湯をかけ、食べやすく切る。
- ②にんじんは半月切りにする。
- ③里芋、②はCで煮含め、途中①を加えて煮る。



●酒  
●かたくり粉



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
もやし	100g	150g	200g
にんじん	小1本	1本	1本
絹さや♡	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(香)	少々	少々	少々
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
B 酒	小1/2	小3/4	小1
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
かたくり粉	適量	適量	適量
●みそ煮			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
里芋♡	200g	300g	400g
にんじん(カリカリ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
みそ	大1	大1 1/2	大2
C 砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	小1	小1 1/2	小2
しょうゆ	少々	少々	少々
水	1/2C	3/4C	1C