

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

12/21 月 牛肉としめじの混ぜご飯



エネルギー 796kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.3g



プラス +1 コロッケの「コロッケ」を追加できます。
05 コロッケ 1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
A	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
B	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	みじん切り	少々	少々	少々
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

① 牛肉としめじの混ぜご飯
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
②鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮合わせる。
③炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② コロッケ
①コロッケは油でカラッと揚げる。
②器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

12/22 火 かに玉



エネルギー 417kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 19.4g



かに玉はしっかり熱したフライパンで一気に焼き上げましょう。卵は予熱でも火が通りやすいのでお好みの固さより少し早目にお皿に取り出すと食べる時、丁度よい仕上がりになります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かに玉				
卵	半分に切りほぐす	4こ	6こ	8こ
かにかまぼこ	塩、ゴマ油 各	1本	1と1/2本	2本
ペーパータオル		適宜	適宜	適宜
鶏がらスープの素<顆粒>		小2/3	小1	小1と1/3
オイスターソース		1P	1と1/2P	2P
A	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	酒、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
みりん、酢 各	大1	大1と1/2	大2	
塩	少々	少々	少々	
片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2	
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 茄子とピーマンのピリ辛炒め				
茄子	} 乱切り	1本	1と1/2本	2本
ピーマン		1こ	1と1/2こ	2こ
ニンニク	油	適宜	適宜	適宜
生姜	包丁の腹で潰す	少々	少々	少々
赤唐辛子	みじん切り	少々	少々	少々
A	醤油	1/2本	2/3本	1本
	酒	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大1と1/2	大2
② ギョーザ				
ギョーザ	油	4こ	6こ	8こ
④ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

③ かに玉
①ボウルに卵、かにかまぼこと塩を入れて混ぜ合わせる。
②熱したフライパンにゴマ油をひき、①を流し入れて菜箸でクルクルとかき混ぜ、半熟状態になったら火を止めて器に盛る。
③②のフライパンをペーパータオル等で拭き、Aと水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱する。
④②に③をかけて葱を散らす。

① 茄子とピーマンのピリ辛炒め
①鍋に多めの油を熱し、茄子とピーマンを揚げ焼きして一旦取り出す。
②①の鍋にニンニクと生姜(好みで加減する)、赤唐辛子を加えて香りが立つまで炒め、Aを加えて煮立ったら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

② ギョーザ
①フライパンに油を熱してギョーザを焼き、「茄子とピーマンのピリ辛炒め」の器に盛る。

12/23 水 白身魚のチーズ焼き



エネルギー 423kcal
たんぱく質 28.0g
脂質 20.3g



白身魚のチーズ焼きの「ホキ切身」を追加できます。
05 ホキ切身 1切 **155円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のチーズ焼き				
ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
粉チーズ	小麦粉に混ぜる	10g	15g	20g
A	小麦粉	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
	ホールコーン	50g	75g	100g
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/4株	1/3株	1/2株
B	バター	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ、塩 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
人参	いちよう切りにし塩を振る	20g	30g	40g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
A	塩	少々	少々	少々
	じゃが芋	一口大	約200g	約300g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
塩コショウ	少々	少々	少々	
② 鶏団子のお吸い物				
鶏挽き肉	溶きほぐす	60g	90g	120g
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
A	酒	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	味噌	小1/2	小2/3	小1
片栗粉	大1/3	大1/2	大2/3	
だし汁	2C	3C	4C	
B	塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油	小2/3	小1	小1と1/3
	葱	1/2本	2/3本	1本

③ 白身魚のチーズ焼き
①フライパンに油を熱し、ホキに小麦粉(粉チーズ入り)をまぶし、両面をこんがり焼き、取り出す。
②①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。

① ポテトサラダ
①人参、胡瓜は塩もみ後、サッと洗って絞る。
②じゃが芋は茹でて茹であがったら鍋の湯を捨て、弱火で鍋をゆすりながら余分な水分を除き、粉ふき芋にする。(好みで潰す)
③①②をマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 鶏団子のお吸い物
①ボウルに鶏挽き肉とAを入れて粘りが出るまで混ぜる。
②鍋にだし汁とBを入れて加熱し、煮立ったら①の種を丸めながら加える。途中アクを取り除く。
③つくねに火が通ったら器に注ぎ、葱を散らす。

【★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。

12/24 煮込みハンバーグ
木 グリーンサラダ



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。
01 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	油	240g 少々	360g 少々	480g 少々
固形スープ	水	1/2C 160cc	2/3C 240cc	1C 320cc
	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	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
	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、塩コショウで調味する。
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。

12/25 照り焼きチキン
金 さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー
405kcal
たんぱく質
26.5g
脂質
19.8g



照り焼きチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

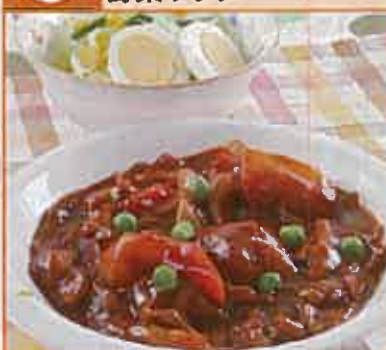
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 照り焼きチキン				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
① さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さに切る	1/7株	1/6株	1/5株
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯を	20g	30g	40g
	かけザク切り			
	A { 酢、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各	少々	少々	少々

③ 照り焼きチキン
①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くついたらひっくり返し、中までしっかり焼く。
③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、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し
①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。
②器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物
①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

12/26 ポークシチュー
土 野菜サラダ



エネルギー
596kcal
たんぱく質
24.3g
脂質
30.9g



今回はシチューに「豚肉」を使用しました。ビタミンB1が豊富に含まれており、疲れ知らず。煮込んで簡単♪

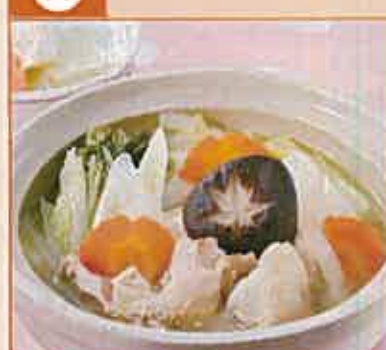
バター、ドレッシング(お好みの)、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	160g	240g	320g
	塩コショウ、バター 各	少々	少々	少々
玉葱	くし形切り	1C	1と1/2C	2C
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参		40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
	A { ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	ウスターソース	大2	大3	大4
グリーンピース		10g	15g	20g
② 野菜サラダ				
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	スライスし半分に切る	小1/2本	小2/3本	小1本
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でてスライスする	1C	1と1/2C	2C
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

① ポークシチュー
①豚肉に塩コショウを振る。
②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を入れて炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し入れ、水を加えて煮る。
④野菜が軟らかくなったらシチューの素とAを加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを加えて味をなじませ、器に盛る。

② 野菜サラダ
①器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、コーンを散らし、玉子を置いてお好みのドレッシング等で頂く。

12/27 鶏肉と白菜の塩鍋
日



エネルギー
430kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
20.1g



鶏肉と白菜の塩鍋の「鶏モモ肉」を追加できます。
02 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

柚子こしょう、もみじおろし等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉と白菜の塩鍋				
鶏モモ肉	一口大	220g	330g	440g
出し昆布	1枚	1枚	1枚	1枚
	A { 水	2C	3C	4C
	酒	1C	1と1/2C	2C
	塩	小1	小1と1/2	小2
白葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
白菜	3cm幅の斜め切り	1/6株	1/5株	1/4株
人参	型を抜くか輪切り	40g	60g	80g
生椎茸	軸を落とし飾り切り	2枚	3枚	4枚
豆腐	一口大	小1丁	2/3丁	1丁
	柚子こしょう			
	もみじおろし等	お好みで	お好みで	お好みで

① 鶏肉と白菜の塩鍋
①土鍋に出し昆布とAを入れて火にかけ、煮立ったら白葱、鶏肉、白菜、人参、椎茸を加えてひと煮立ちさせてアクを取り、蓋をして弱火にする。更に豆腐を加え、鶏肉、野菜に火が通るまで加熱する。
②椀に取り分け、好みで柚子こしょうやもみじおろし等をつけて頂く。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとく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21日(月) ~ 12月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



鶏肉のチーズ焼き

作り方

■鶏肉のチーズ焼き

- ①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。
- ②ピーマンは輪切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①を両面焼いて中まで火を通す。
- ④③にケチャップをかけ、チーズ、②をのせて蓋をし、蒸し焼きにする。

■カリカリベーコンサラダ

- ①ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまでいためる。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③ホールコーンは熱湯にサッと通す。

所要時間
35分

お買い得
MEMO

- こしょう
- ケチャップ
- ドレッシング

材料

材料	2人用	3人用	4人用
■鶏肉のチーズ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
スライスチーズ	2枚	3枚	4枚
ピーマン	1個	1個	2個
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ケチャップ	適量	適量	適量
■カリカリベーコンサラダ			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
ドレッシング	適量	適量	適量

■スライスチーズ…乳使用
ベーコン…小麦、卵使用

(F2)メニュー



豚肉ときのこのおろし焼き

作り方

■豚肉ときのこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、Aをふる。
- ②しめじ、えのきだけは根元を切り、小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱して①を焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足して②をいため、Aで調味して③の上にする。
- ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてぼん酢しょうゆをかける。

■マヨネーズあえ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②かにかまぼこはブツ切りにする。
- ③①、②は④であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。

お買い得
MEMO

- こしょう
- ぼん酢しょうゆ
- マヨネーズ

35分
TIME

材料

材料	2人用	3人用	4人用
■豚肉ときのこのおろし焼き			
豚肉(もも)	180g	240g	320g
大根	100g	150g	200g
しめじ	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ぼん酢しょうゆ	適量	適量	適量
■マヨネーズあえ			
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	1P	1P	1P
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

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用