

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!



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

12/28 牛肉の味噌煮込み



エネルギー 627kcal
たんぱく質 33.3g
脂質 32.7g

約40分

プラス+1 牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」を追加できます。
02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

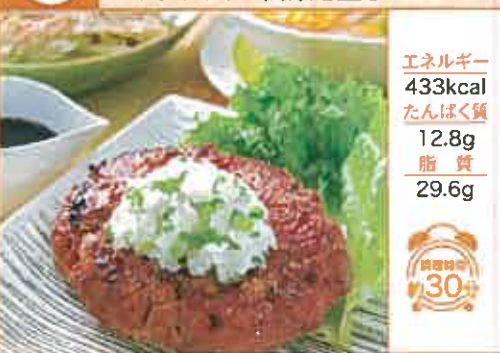
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み				
牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす	180g	270g	360g
玉葱	スライス	少々	少々	少々
豆腐	だし汁	1丁	1と1/2丁	2丁
グリーンピース	A [酒、味噌、醤油、香辛料]	1丁	1と1/2丁	2丁
① 春雨サラダ	大きめの角切り	10g	15g	20g
ローズハム	半分	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	少々	少々	少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
③ 中華スープ	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
生わかめ	塩コショウ	少々	少々	少々
中華スープの素<顆粒>	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
白胡麻	水	2g	3g	4g
	香油	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

② 牛肉の味噌煮込み
①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

① 春雨サラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ローズハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ
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、醤油と塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

12/29 おろしハンバーグ



エネルギー 433kcal
たんぱく質 12.8g
脂質 29.6g

約30分

プラス+1 おろしハンバーグの「ハンバーグ」を追加できます。
02 ハンバーグ 1こ **145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
③ おろしハンバーグ				
ハンバーグ		2こ	3こ	4こ
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
サニーレタス又はグリーンリーフ	油	少々	少々	少々
① ごぼうサラダ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
ごぼう	醤油	少々	少々	少々
人参				
すり胡麻				
② 白菜と玉子のスープ				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜	削ぎ切り	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

③ おろしハンバーグ
①大根に葱と醤油を混ぜ合わせる。
②油を熱したフライパンにハンバーグを入れ、両面をしっかりと焼く。
③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、②を置いて①をかける。

① ごぼうサラダ
①ごぼう、人参はそれぞれ茹でて水気をきる。
②①とマヨネーズ、すり胡麻を混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えて器に盛る。

② 白菜と玉子のスープ
①鍋に水と固形スープ、ベーコン、白菜を入れて煮立て、塩コショウで味を調え、卵を糸状に流し入れてふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぐ。

12/30 スタミナ焼肉



エネルギー 260kcal
たんぱく質 18.4g
脂質 12.3g

約30分

プラス+1 スタミナ焼肉の「牛肩味付け肉」を追加できます。
02 牛肩味付け肉 1パック(100g) **240円**

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
③ スタミナ焼肉				
牛肩味付け肉		140g	210g	280g
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
★玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
キャベツ	油	少々	少々	少々
① サラダ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
胡瓜	薄い輪切り	小1/2本	小2/3本	小1本
② 味噌汁	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

③ スタミナ焼肉
①フライパンに油を熱し、ニラ、玉葱、人参、牛肉を入れて炒め合わせる。
②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① サラダ
①水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、玉葱、胡瓜を混ぜ合わせて器に盛り付け、食べる直前にお好みのドレッシングをかける。

② 味噌汁
①鍋にだし汁を煮立て、煮立ったらわかめを入れ、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。

12/31 肉天
木 **野菜炒め・パンキンサラダ**



エネルギー 678kcal
たんぱく質 29.3g
脂質 37.3g

調理時間 約40分

卵が入った衣はかき揚げより少しゆるめの衣になります。手でひと口大につかんでなるべく平べったい塊にしたほうが、火が通りやすく早く揚がります。

小麦粉、油、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 肉天 豚切り落とし肉 玉葱 生姜	食べやすい大きさに切る スライス すりおろす A { 醤油、みりん、酒 各	200g 小3/4こ 少々	300g 3/4こ 少々	400g 3/4こ 少々
白胡麻 卵	溶きほぐす 小麦粉 油	3g 1/3C 適宜	5g 1/2C 適宜	5g 1こ 適宜
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 野菜炒め ベーコン 人参 ピーマン もやし	3cm幅に切る 短冊切り 乱切り 油、塩コショウ 各 醤油	1枚 20g 1/2こ 1/2袋 少々	1と1/2枚 30g 2/3こ 2/3袋 少々	2枚 40g 1こ 1袋 少々
① パンキンサラダ 南瓜 玉葱 ロースハム	一口大に切り蒸す 極薄切りにし水にさらす 1cm角に切る マヨネーズ 塩コショウ	約200g 小1/4こ 1枚 大2 少々	約300g 1/4こ 1と1/2枚 大3 少々	約400g 1/4こ 2枚 大4 少々

③ 肉天

- ①ポウルに豚肉、玉葱、生姜(好みで加減する)とAを入れてよく混ぜ、10分程度置く。
- ②①の余分な汁気をきり、白胡麻と卵を加えてよく混ぜ、更に小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
- ③鍋に油を中温(170度)に熱し、②を食べやすい大きさにまとも、中まで火が通るように4分程度揚げる。
- ④器に水気をきったキャベツを敷き、③を盛る。

揚げるのはちょっと面倒という時には③をフライパンに替えて焼いてもOK!

② 野菜炒め

- ①フライパンに油を熱してベーコン、人参、ピーマン、もやしを入れて炒め、塩コショウで調味する。全体に火が通ったら醤油を回し入れて火を止め、器に盛る。

① パンキンサラダ

- ①ポウルに水気をきった玉葱、南瓜、ロースハムを入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和えて塩コショウで味を調える。
- ②器に①を盛り付ける。

1/1 薄切り肉のビーフカツ
大根サラダ・カレースープ



エネルギー 625kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 47.0g

調理時間 約30分

薄切り肉のビーフカツの「牛バラスライス」を追加できます。

プラス+1 **02 牛バラスライス** 1パック(100g) **190円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、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 薄切り肉のビーフカツ 牛バラスライス 卵	塩コショウ 溶きほぐす 小麦粉、パン粉、油 各 ケチャップ、ウスターソース 各	160g 少々 1/2こ 適宜	240g 少々 2/3こ 適宜	320g 少々 1こ 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	1/2枚	2/3枚	1枚
③ 大根サラダ 大根 ★人参 水菜	せん切りにし水にさらす 4cm幅に切り水にさらす ドレッシング	1/8本 20g 1/8束	1/7本 30g 1/6束	1/6本 40g 1/4束
① カレースープ ベーコン じゃが芋 ★人参 玉葱	短冊切り 一口大 いちよう切り 角切り 油	1枚 約100g 20g 1/2こ 少々	1と1/2枚 約150g 30g 2/3こ 少々	2枚 約200g 40g 1こ 少々
カレー粉 固形スープ	水	小1 1こ 2C	小1と1/2 1と1/2こ 3C	小2 2こ 4C
グリーンピース	塩コショウ	10g 少々	15g 少々	20g 少々

② 薄切り肉のビーフカツ

- ①牛肉を広げ、塩コショウを振って数枚を重ねる。(食べやすい大きさにカットしてもよい)
- ②①に小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- 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、食べやすく切った②を盛り、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。

③ 大根サラダ

- ①器に水気をきった大根と人参、水菜を混ぜて盛り合わせ、お好みのドレッシングをかけて頂く。

① カレースープ

- ①鍋に油を熱し、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱を入れて炒め、全体に油が回ったらカレー粉を加えて軽く炒める。
- ②①に水と固形スープを入れて野菜が軟らかくなるまで煮、グリーンピースを加え、再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めて器に盛る。

1/2 豚肉の胡麻味噌焼き
大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え・汁ビーフン



エネルギー 437kcal
たんぱく質 26.6g
脂質 22.3g

調理時間 約30分

『生姜』は1度に多くは食べられませんが、薬味や煮込み料理にぴったり。肉類と料理すれば肉が柔らかくなり、脂肪の消化を助けてくれます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の胡麻味噌焼き 豚モモ肉 生姜 白胡麻	一口大 すりおろす A { 味噌、みりん、酒 各 砂糖、醤油 各	200g 少々 9g	300g 少々 14g	400g 少々 18g
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 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え 大根 胡瓜 明太子ドレッシング	千六本にし塩もみ せん切りにし塩もみ 塩 塩コショウ	1/8本 小1/2本 1P	1/7本 小2/3本 1と1/2P	1/6本 小1本 2P
② 汁ビーフン 竹輪 玉葱 人参 ピーマン 中華スープの素<顆粒>	輪切り スライス せん切り 5分程度茹で器に盛る 水 酒、醤油 各 塩コショウ	1本 1/2こ 20g 30g 小2 2C 小1	1と1/2本 2/3こ 30g 45g 小3 3C 小1と1/2	2本 1こ 40g 60g 小4 4C 小2
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 豚肉の胡麻味噌焼き

- ①豚肉に生姜(好みで加減する)をまぶす。
- ②ポウルに白胡麻とAを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、①をしっかりと炒める。
- ④火が通ったら②を回し入れて煮詰める。
- ⑤器に水気をきったキャベツを盛り、④を手前に盛る。

① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え

- ①大根と胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②ポウルに①とドレッシングを入れて和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 汁ビーフン

- ①鍋に水、竹輪、玉葱と人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら中華スープの素とAを加えて調味する。
- ②ビーフンの入った器に①を注ぎ、葱を散らす。

1/3 チキンのオニオンソースかけ
南瓜と玉子のサラダ・味噌汁



エネルギー 572kcal
たんぱく質 28.2g
脂質 33.0g

調理時間 約30分

管理栄養士からのアドバイス

『鶏肉』は皮目から焼くことで、皮と身の間にある脂肪が溶け出し、きれいな焼き色がつきます。

ブラックペッパー、小麦粉、オリーブオイル、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 チキンのオニオンソースかけ 鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し 塩コショウを振る 塩コショウ、ブラックペッパー 各 小麦粉	240g 少々 少々	360g 少々 少々	480g 少々 少々
ニンニク	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
しめじ パプリカ<赤> いんげん	石突きを落としてほぐす 乱切り 斜め切り 油、塩コショウ 各	1/4P 1/4こ 10g	1/3P 1/3こ 15g	1/2P 1/2こ 20g
① 南瓜と玉子のサラダ 南瓜 ロースハム 卵	皮を取り一口大に切る 塩 短冊切り 茹でてフォーク等で粗く潰す マヨネーズ 塩コショウ、塩 各	160g 少々 1枚 1/2こ 大2 少々	240g 少々 1と1/2枚 2/3こ 大3 少々	320g 少々 2枚 1こ 大4 少々
③ 味噌汁 麩 葱	小口切り だし汁 味噌	4こ 1/2本	6こ 2/3本	8こ 1本

① チキンのオニオンソースかけ

- ①フライパンに油を熱し、しめじ、パプリカ、いんげんを入れて炒め、塩コショウ、ブラックペッパーで調味して器に盛る。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニク(好みで加減する)を入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火から強火に変え、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。
- ③両面をしっかりと焼き、中まで火を通したら取り出し、食べやすい大きさに切って①の手前に盛る。
- ④③の肉汁の残ったフライパンに玉葱を入れて炒め、Aを加えて煮て、チキンにかける。

① 南瓜と玉子のサラダ

- ①南瓜に塩を振り、レンジにかけるか蒸す。
- ②ポウルに①とロースハムとゆで玉子を入れて、マヨネーズと塩コショウと塩で調味して器に盛る。

③ 味噌汁

- ①鍋にだし汁を入れて火にかけ、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。

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28日(月) ~ 12月31日(木)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/235Kcal ■蛋白質/19.7g ■脂質/13.3g

豚肉としめじの炒めもの

作り方

■豚肉としめじの炒めもの

- ①しめじは根元を切り落として、小分けにする。にんじん(千切りサラダに一部使用)は3cmの長さの短冊に切る。
- ②にんにくは薄切り、赤とうがらしは種をとり輪切りにしてフライパンに油を熱したため、カリッとなったら取り出す。
- ③②のフライパンに豚肉と酒または白ワインを入れて白くなるまでいためる。
- ④③に人参としめじを加え、Aで調味し、最後に②のにんにくと赤とうがらしを散らす。

■千切りサラダ

- ①野菜を細切りにして、水にさらす。
- ②①の水分をきってBであえる。

●酒または白ワイン
●酢
●ごま油
●こしょう

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉としめじの炒めもの			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
しめじ	1P	2P	2P
にんじん	小1本	1本	1本
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
酒または白ワイン	小1	小1½	小2
A しょうゆ、塩(各)	適量	適量	適量
●千切りサラダ			
だいこん	80g	120g	160g
きゅうり	1本	1本	2本
にんじん(びん切) 惣菜1個用	少々	少々	少々
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
酢	大1	大1½	大2
ごま油	大1	大1½	大2

(F2)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

作り方

■鶏つくねのたれ焼き

- ①にはらみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種ににらとAを加えて練り、丸くまとめて、フライパンで焼く。
- ③Bを煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

■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Cを混ぜる。

●酒
●みりん
●マヨネーズ

30分

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
にら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
A 酒、しょうゆ(各)	大1	大1½	大2
B みりん、しょうゆ(各)	大3	大4½	大6
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
C マヨネーズ	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々
■鶏つくねの種 小袋使用			