

とくとくとくとメニュー

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

1/11 豆腐ステーキの豚きのこのせ



638kcal
たんぱく質 29.8g
脂質 38.8g

調理時間 約30分

管理栄養士からのアドバイス

先に豆腐ステーキの豚きのこのせの「豆腐」の水切りをしておく、更に段取り良く調理できます。

「畑の肉」といわれる大豆、豆腐などの大豆製品にはイソフラボン以外にも豊富な栄養成分が含まれています。大豆サポニンには血圧低下、がん予防の働きがあります。

小麦粉、ゴマ油、七味(お好みで)、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
豆腐ステーキの豚きのこのせ				
豆腐	半分に切り水気をきり小麦粉をまぶす	1丁	1と1/2丁	2丁
豚切り落とし肉	石突きを落としほぐす	160g	240g	320g
	ゴマ油	1/4P	1/3P	1/2P
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1と1/2	大2と1/4	大3
	七味	大1	大1と1/2	大2
葱	小口切	1/2本	2/3本	1本
タラモサラダ				
ロースハム	1cm角に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	さいの目切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
人参		20g	30g	40g
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
明太子ドレッシング	マヨネーズ	1P	1と1/2P	2P
	塩コショウ	大1	大1と1/2	大2
ししとうのおかか炒め				
ししとう	縦に切り目を入れる	6本	9本	12本
	油	少々	少々	少々
	A(みりん、醤油 各)	大1/2	大2/3	大1
かつおバック		1/2P	2/3P	1P

作り方
豆腐ステーキの豚きのこのせ
①フライパンに油を熱し、豆腐を並べて全面をこんがり焼き、一旦取り出す。
②①のフライパンにゴマ油を熱し、豚肉としめじを入れて炒め、Aを加えて絡め合わせる。
③器に①を盛り、②をかけて葱とお好みで七味を振る。
タラモサラダ
①ボウルに粗熱をとり、水気をきったじゃが芋と人参、ロースハム、枝豆を入れ、明太子ドレッシングとマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。
ししとうのおかか炒め
①フライパンに油を熱してししとうを炒め、表面に焦げ目がついたらAを加えて絡め、かつお節を振って絡め合わせ、器に盛る。

1/12 豚のたれ漬け焼肉



エネルギー 344kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 15.9g

調理時間 約30分

豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。
02 豚モモ味付肉 1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	油	220g	330g	440g
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜	せん切り	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A(だし汁、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
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

作り方
豚のたれ漬け焼肉
①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。
せん切り野菜の胡麻かけ
①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
②①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。
ポイント
せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。
春雨といんげんのスープ
①鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

1/13 チキンピカタ



エネルギー 564kcal
たんぱく質 32.3g
脂質 37.3g

調理時間 約40分

日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃことひじきから補給しましょう! カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、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
チキンピカタ				
鶏モモ肉	塩コショウ、油 各	240g	360g	480g
	小麦粉	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	適宜	適宜	適宜
胡瓜	1こ	1と1/2こ	2こ	2こ
★人参	ピーラーでリボン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
	せん切り	20g	30g	40g
	ケチャップ、マヨネーズ 各	適宜	適宜	適宜
じゃこサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
		少々	少々	少々
大根	短冊切りにして水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
大葉	せん切りして水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A(砂糖、みりん 各)	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

作り方
チキンピカタ
①鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。
②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中~弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。
③器に②を置いてケチャップをかける。
④胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。
じゃこサラダ
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとすするまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)
②ボウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。
③②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。
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てサッと煮、味をなじませて器に盛る。

とくとくメニュー



1/14 木の さけの味噌マヨオイル焼き
きんぴらごぼう・お吸い物

エネルギー 333kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 16.5g

30分

プラス +1 さけの味噌マヨオイル焼きの「銀さけ」を追加できます。

02 銀さけ切身 165円
1切

小麦粉、バター、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 さけの味噌マヨオイル焼き				
銀さけ	塩コショウを振る	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	A マヨネーズ	大2	大3	大4
	味噌	大1/2	大2/3	大1
★人参	せん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① きんぴらごぼう				
ごぼう	ささがきにし水にさらす	2/3本	1本	1と1/3本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖、酒 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方

② さけの味噌マヨオイル焼き
①フライパンにバターを熱し、バターが半分位溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
②Aと人参を混ぜ合わせておく。
③アルミホイルを広げて①をのせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。
④皿に③をのせてアルミを開いてパセリを散らす。

① きんぴらごぼう
①鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

1/15 金の 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め
南瓜の煮物

エネルギー 509kcal
たんぱく質 35.0g
脂質 24.3g

30分

カンタンアレンジレシピ
～鶏肉とニラのふわ玉塩炒めをタイ風にリメイク!～
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに…
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

作り方

② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
②①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

① 南瓜の煮物
①鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
②7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

1/16 土 いかの中華炒め
親子丼

エネルギー 732kcal
たんぱく質 34.8g
脂質 14.9g

30分

カンタンアレンジレシピ
～中華炒めにラー油と七味を!～
最後の香付けにラー油を!
辛いもの好きな方は七味もプラス♪
☆ラー油と七味を混ぜ合わせ、中華炒めをお皿に盛った後、回しかけて見ましょう!

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① いかの中華炒め				
ロールいか		150g	230g	300g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
人参	短冊切り	20g	30g	40g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
チンゲン菜	ザク切り	1株	1と1/2株	2株
きくらげ	水で戻し食べやすく切る	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
中華味<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A 水	1/2C	3/4C	1C
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	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
② 親子丼				
鶏モモ肉	一口大	100g	150g	200g
★玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A みりん、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酒	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
ご飯		480g	720g	960g
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

① いかの中華炒め
①いかは松笠に切り目を入れて短冊に切る。
②フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、①、人参、玉葱、チンゲン菜、きくらげを入れて炒める。
③②に中華味とAで調味しておろし際に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて器に盛る。

② 親子丼
①鍋にAを煮立てて鶏肉、玉葱を加え、煮立ったら卵を回し入れる。
②丼にご飯を盛り、①を上からかけて葱をのせる。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

1/17 日の 牛肉の胡麻焼き
マカロニエッグサラダ・白菜の煮浸し

エネルギー 865kcal
たんぱく質 34.9g
脂質 62.1g

30分

プラス +1 牛肉の胡麻焼きの「牛ハラミ切り落とし肉<味付>」を追加できます。

01 牛ハラミ切り落とし肉<味付> 238円
1パック(100g)

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 牛肉の胡麻焼き				
牛ハラミ切り落とし肉<味付>		240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	5mm幅にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	5g
① マカロニエッグサラダ				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	約10分塩茹で	40g	60g	80g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	かた茹で	1こ	1こ	1こ
② 白菜の煮浸し				
人参	細切り	20g	30g	40g
厚揚げ	湯通しし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
白菜	3cm幅に削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A [みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

作り方

③ 牛肉の胡麻焼き
①フライパンに油を熱して玉葱、ピーマン、キャベツを入れて炒め、塩コショウで調味して皿に移す。
②①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①を戻し入れ、サッと炒めて器に盛る。

① マカロニエッグサラダ
①胡瓜はサッと水洗いして余分な塩気を除き、水気を絞る。
②ボウルに①とロースハム、マカロニを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。玉子を粗く切ってざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

② 白菜の煮浸し
①鍋にだし汁と人参、Aを入れて煮立て厚揚げ、白菜を加えて煮る。火が通ったらそのまましばらく置き、器に盛る。

【★材の材料】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。

1月12日(火) ~ 1月17日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/391Kcal ■蛋白質/20.7g ■脂質/24.4g

牛肉のいためもの

■牛肉のいためもの

- ①牛肉は細く切り、Aで下味をつける。
- ②ピーマン、たけのこも細く切る。
- ③中華なべに油を熱して①をほぐすようにしていため、②、もやしを加えていため合わせ、Bを加えからめる。

■にらたまスープ

- ①なべにCを煮立てて水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ②①に溶き卵を流し入れ、ふんわりと浮いてきたらザク切りのにらを加えてひと煮する。



- 酒
- かたくり粉
- 中華スープの素
- こしょう
- オイスターソース



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のいためもの			
牛肉(もも)	140g	210g	280g
もやし	100g	150g	200g
ピーマン	2個	3個	4個
たけのこ	適宜	適宜	適宜
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
オイスターソース	適量	適量	適量
●にらたまスープ			
卵	1個	2個	2個
にら	適宜	適宜	適宜
C スープ	2 1/2C	3 3/4C	5C
D 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量

(F2)メニュー

豚肉のカリカリ揚げ



■熱量/373kcal ■蛋白質/25g ■脂質/21g

作り方

■豚肉のカリカリ揚げ

- ①豚肉は食べ良く切り、Aを絡める。
- ②万能ネギは小口切り、白ゴマは粗く刻む。
- ③①を1枚ずつ広げ、片栗粉をまぶす。
- ④揚げ油を熱し、豚肉を広げて入れて揚げる。
- ⑤器に④を盛り、②をふってBをかける。

■たけのこインゲンの土佐煮

- ①インゲンはヘタを取り、塩を加えた熱湯で茹でて水にとって水けをきって半分に切る。
- ②たけのこは乱切りにし、水洗いする。
- ③鍋にC、②を入れて落とし蓋をして約5分煮る。
①を加えて同様に約3分煮る。
- ④みりんを加えて鍋を揺すりながら煮からめ、汁がほとんどなくなったら火を止める。
- ⑤最後に花かつおを加えてザッとまぶし、器に盛る。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉のカリカリ揚げ			
豚もも肉(スライス)	200g	300g	400g
万能ネギ(又は小ネギ)	1~2本	1~2本	2~4本
白炒りゴマ	1P	1P	1P
A 酒	大2	大3	大4
醤油	大1	大1 1/2	大2
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
B 酢	大3	大4 1/2	大6
醤油	大1 1/2	大2 1/2	大3
■たけのこインゲンの土佐煮			
インゲン	60g	90g	120g
(茹)たけのこ	100g	150g	150g
花かつお(3g)	1P	1P	1P
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
C 酒	大1	大1 1/2	大2
醤油	小1	大1/2	大3/4
塩	少々	少々	少々
みりん	大1/2	大3/4	大1