

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

2/1 月 牛玉丼

コロケ・白菜の胡麻醤油かけ



エネルギー
912kcal
たんぱく質
24.2g
脂質
35.3g



※「胡麻」は体にも美容にも良い料理の名脇役! 肝機能の向上作用や二日酔い防止に効果があるのでアルコールを多飲するときにはもってこいの食材です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼				
牛バラスライス肉	薄切り	100g	150g	200g
玉葱	油	小1こ 少々	2/3こ 少々	1こ 少々
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② コロケ				
コロケ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株	1/7株	1/6株
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
A	だし汁	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

③ 牛玉丼
①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。
Aを入れて煮含め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② コロケ
①コロケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

① 白菜の胡麻醤油かけ
①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
②白胡麻とAを混ぜ合わせる。
③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

2/2 火 かに玉風

茄子とピーマンのピリ辛炒め・ギョーザ・中華スープ



エネルギー
417kcal
たんぱく質
17.4g
脂質
19.4g



※かに玉風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
③ かに玉風				
卵		4こ	6こ	8こ
かにかまぼこ	半分に切りほぐす	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
ペーパータオル	塩、ゴマ油 各	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	種を取り除く	1/2本	2/3本	1本
	砂糖、酒 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1	
② ギョーザ				
ギョーザ	油	4こ 少々	6こ 少々	8こ 少々
④ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

③ かに玉風
①ボウルに卵、かにかまぼこ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。

2/3 水 鶏肉のプルコギ

蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め



エネルギー
500kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
31.0g



※「プルコギの調味液」は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使えて便利! 調味料の配合を変えて自分好みの黄金比率を試してみは?

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のプルコギ				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	} すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
A	醤油	大1	大1と1/2	大2
	酒、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
油	少々	少々	少々	
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ 適宜	9こ 適宜	12こ 適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
A	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

③ 鶏肉のプルコギ
①ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがよくなります。

② 蒸しシューマイ
①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

① わかめとしらすのゴマ油炒め
①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきいて加え、更に炒め合わせる。
②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

2/4 一口カツ

ヘルシーサラダ・こんにゃくのオランダ煮



エネルギー 587kcal
たんぱく質 29.6g
脂質 32.1g

一口カツの「豚肩ロースとんかつ用」を追加できます。

02 豚肩ロースとんかつ用 1枚 **230円**

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十字に切り包丁で軽く叩く 塩コショウ	2枚 少々	3枚 少々	4枚 少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	小麦粉、パン粉、油 各 せん切りにし水にさらす とんかつソース	1/8玉 適宜	1/7玉 適宜	1/6玉 適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ノンオイルドレッシング(和風)		2P	3P	4P
③ こんにゃくのオランダ煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗い 塩、油 各	1/2枚 少々	2/3枚 少々	1枚 少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A (醤油、みりん 各)	大2	大3	大4
	酒、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3
	七味	少々	少々	少々

① 一口カツ
①豚肉は好みの大きさに切り、塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添えてとんかつソースをかけて頂く。

② ヘルシーサラダ
①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。
②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。

③ こんにゃくのオランダ煮
①こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。
②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

2/5 さけの塩焼き

揚げ出し豆腐・胡瓜の酢物



エネルギー 347kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 19.6g

カンタンアレンジレシピ
～揚げ出し豆腐を山椒塩で！～
ちょっと山椒風味を生かして、刺激的に食べてみましょう…
☆作り方(2人前)
器に粉山椒(小1/2)、七味(2~3振り)、粗塩又は味塩(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつけながら食べる。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① さけの塩焼き				
銀さけ	塩を振る	2切 少々	3切 少々	4切 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる 片栗粉、油 各	小1丁 適宜	2/3丁 適宜	1丁 適宜
	A (だし汁)	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
③ 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る 塩	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	A (酢)	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

① さけの塩焼き
①さけは焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①を盛り、大根を添える。

② 揚げ出し豆腐
①豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。
②Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。
③器に①を盛り、②をかけて葱をのせる。

③ 胡瓜の酢物
①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
③Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。

2/6 クリームシチュー

マカロニサラダ・漬物



エネルギー 670kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 37.9g

牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材！加熱しても栄養には変化がない優れたものでシチューにはもってこい！パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

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
① クリームシチュー				
鶏モモ肉	一口大	140g	210g	280g
	バター	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
じゃが芋	4つ割り	約200g	約300g	約400g
人参	一口大	40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2C	3C	4C
クリームシチューの素		50g	75g	100g
牛乳		1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② マカロニサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅のスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でて放射線状に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
マカロニ	熱湯で10分位茹でザルに上げる	40g	60g	80g
	マヨネーズ	大2と1/2	大3と3/4	大5
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 漬物				
柴漬け		40g	60g	80g

① クリームシチュー
①鶏肉は塩コショウを振る。
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、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、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を加えてひと煮立ちさせ、牛乳(お好みで加減する)、塩コショウを加えて味を調べ、器に注ぎ、パセリを散らす。

② マカロニサラダ
①胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調べて器に盛る。

2/7 豚肉のオイスターソース炒め

ブロッコリーの胡麻和え



エネルギー 341kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 18.4g

豚肉のオイスターソース炒めの「豚肩ロース角切り肉」を追加できます。

03 豚肩ロース角切り肉 1パック(100g) **200円**

先に「豚肉」を漬け込んでおくと(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオイスターソース炒め				
豚肩ロース角切り肉		150g	220g	300g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A (醤油、酒 各)	小1	小1と1/2	小2
鶏がらスープ(顆粒)		小1	小1と1/2	小2
オイスターソース		2P	3P	4P
	水	1/4C	1/3C	1/2C
	B (砂糖、醤油、酒 各)	大1/2	大2/3	大1
ニンニク	薄切り	少々	少々	少々
人参	半月切り	40g	60g	80g
筍	薄切り	100g	150g	200g
生椎茸	軸を落とし1/4に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	油、片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
① ブロッコリーの胡麻和え				
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/2株 少々	2/3株 少々	1株 少々
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	A (だし汁、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1

② 豚肉のオイスターソース炒め
①Aと生姜の搾り汁(好みに加減する)を合わせ豚肉を漬け込む(10分程度)。
②ポウルに水、B、鶏がらスープ、オイスターソースを合わせておく。
③鍋に油を熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。
④フライパンに油を熱し、ニンニクを焦がさないように炒め、人参、筍、椎茸、ピーマン、玉葱、③を加えて炒め、②を加えてとろみが出るまで煮、器に盛る。

① ブロッコリーの胡麻和え
①Aとすり胡麻を合わせ、ブロッコリーと和えて器に盛る。

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。

2月1日(月) ~ 2月7日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



鶏肉とポテトのピリ辛いため

■鶏肉とポテトのピリ辛いため

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし(A)をもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは、種を除いて小口切りにする。
- ③フライパンに油、②を熱し、①をいため、カントリーポテトを加えていため合わせる。
- ④③にブツ切りのさやいんげんを加えてサツといため(B)で調味する。

■中華酢

- ①もやしは熱湯でゆでる。
- ②焼き豚、きゅうりは細切りにする。
- ③①、②は(C)であえる。

お買い得MEMO
●酒 ●かたくり粉 ●みりん ●酢 ●ごま油



材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉とポテトのピリ辛いため			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	160g	240g	320g
赤とうがらし	少々	少々	少々
さやいんげん	少々	少々	少々
(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1/2	大3/4	大1
酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2

材 料	2人用	3人用	4人用
●中華酢			
焼き豚♥	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1本	1本	2本
もやし	100g	150g	200g
(C) しょうゆ、酢(各)	大1	大1 1/2	大2
ごま油、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2

■焼き豚…小麦、卵使用

(F2)メニュー



豚肉の竜田焼き

■豚肉の竜田焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、(A)で下味をつける。
- ②フライパンに多めの油を熱してかたくり粉をまぶした①を焼く。
- ③②にザク切りにした貝割れ菜を添える。

■貝だくさんみそ汁

- ①じゃがいも、たまねぎは食べやすく切り、じゃがいもは水に放す。
- ②わかめは水で戻す。
- ③だし汁で①を煮、柔らかくなったら②を加えてみそを溶き入れ、小口切りの青ねぎを散らす。

お買い得MEMO
●酒 ●かたくり粉



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉の竜田焼き			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
貝割れ菜	1P	1P	1P
(A) しょうゆ	大1 1/2	大2 1/4	大3
酒	大1	大1 1/2	大2
かたくり粉	適量	適量	適量
●貝だくさんみそ汁			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	小1個	1個	1個
わかめ	1P	2P	2P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
だし汁	大2	大3	大4
	2C	3C	4C