

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。

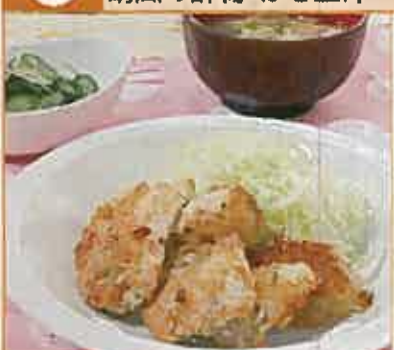
お申込締切: 水曜日午後6:00迄となっております。
お届けは翌週月曜日からとなります。

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

2/8 月 ササミのパン粉焼き

胡瓜の酢物・かき玉汁



エネルギー
221kcal
たんぱく質
29.0g
脂質
6.1g



プラス
+1
02 鶏ササミ
1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大 塩コショウ	180g 少々	270g 少々	360g 少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2	大3	大4
	油	少々	少々	少々
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 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振り しんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
② ササミのパン粉焼き
①ササミは塩コショウをする。
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。
① 胡瓜の酢物
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。
③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

2/9 火 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



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	油	200g 少々	300g 少々	400g 少々
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こ	小2/3こ	小1こ
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
	A { だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

作り方
③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉
①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)
②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。
③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
①ボウルにAを混ぜ合わせておく。
②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
①鍋にAを煮立てる。
②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。

2/10 水 白身フライ&ウインナー

筑前煮・味噌汁



エネルギー
477kcal
たんぱく質
20.1g
脂質
24.6g



プラス
+1
01 白身フライ
1こ **85円**

ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身フライ&ウインナー				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
あらびきウインナー		2本	3本	4本
	油	適宜	適宜	適宜
サニーレタス又はグリーンソープ	手でちぎり水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	マヨネーズ	大1	大1と1/2	大2
① 筑前煮				
鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g
こんにゃく	塩でもみ水洗いし ちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
里芋		100g	150g	200g
筍		60g	90g	120g
人参	乱切り	40g	60g	80g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 白身フライ&ウインナー
①フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。
②鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。
③Aを合わせておく。
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンソープを敷き、①と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。
① 筑前煮
①鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。
②煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸みるまで煮含める。
③いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

2/11 酢豚

木 焼きギョーザ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 22.9g
脂質 21.7g

※夕食が中華メニューの日には魚の煮付けに白和え、葉野菜の炒め物等のメニューをお昼に! 胃腸にやさしい組み合わせで...

片栗粉、油、ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 酢豚				
豚肩ロース角切り肉	一口大	140g	210g	280g
	醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
玉葱	} 乱切り	小1こ	2/3こ	1こ
筍		100g	150g	200g
人参	乱切りし下茹で	60g	90g	120g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
生椎茸	1/4に切る	2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
	砂糖	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酢、ケチャップ 各	大2	大3	大4
A	醤油	大1	大1と1/2	大2
	水	1/3C	1/2C	2/3C
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
② 焼きギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	A	少々	少々	少々
	だし汁、酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

作り方

① 酢豚
① 豚肉は数ヶ所浅く切り目を入れ、醤油、酒を振り混ぜ、下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
② フライパンに油を熱して玉葱を炒め、①、筍、人参、ピーマン、椎茸を加えて更に炒める。
③ Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めてとろみをつけ、皿に盛る。

② 焼きギョーザ
① Aを混ぜ合わせてたれを作る。
② ギョーザは油を熱したフライパンで焼き、皿に盛り、①につけて頂く。

2/12 牛肉としめじの混ぜご飯

金 コロケ



エネルギー 796kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.3g

※プラス +1 コロケの「コロケ」を追加できます。

05 コロケ 1パック(1こ) **80円**

油

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	小1/2	小2/3	小1
	砂糖	少々	少々	少々
	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	大1と1/2	大2と1/4	大3
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	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 コロケ				
コロケ	油	2こ	3こ	4こ
		適宜	適宜	適宜
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

作り方

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含める。
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 コロケ
① コロ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。

2/13 かねいの煮付け

土 ササミと野菜の昆布和え・お吸い物



エネルギー 235kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 1.9g

※プラス +1 かねいの煮付けの「切かれない」を追加できます。

03 切かれない 1切 **135円**

ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① かねいの煮付け				
切かれない	十字に切り目を入れる	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
	A	大1	大1と1/2	大2
	酒、砂糖、みりん 各	大2	大3	大4
	醤油	1C	1と1/2C	2C
	水	40g	60g	80g
人参	輪切り又は飾り切り	1本	1と1/2本	2本
葱	3cm幅に切る			
② ササミと野菜の昆布和え				
鶏ササミ	筋を取る	30g	45g	60g
	A	大1	大1と1/2	大2
	酒	1/2C	3/4C	1C
	水	1/8玉	1/7玉	1/6玉
キャベツ	} せん切り	2枚	3枚	4枚
大葉		10g	15g	20g
塩ふき昆布	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ お吸い物				
かまぼこ	スライス又は飾り切り	1/4本	1/3本	1/2本
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	A	小1/3	小1/2	小2/3
	塩	小1	小1と1/2	小2
	醤油			

作り方

① かねいの煮付け
① 鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
② ①にかねいと人参を並べて入れ、時々煮汁をかけながら10分程度落とし蓋をして煮る。
③ 器に②を盛り、残った煮汁でサッと葱を煮、かねいに添えて煮汁をスプーン1杯位かける。

② ササミと野菜の昆布和え
① 鍋にAとササミを入れて茹で、食べやすく裂く。
② ボウルに①とキャベツ、大葉、塩ふき昆布、ぼん酢を入れて和え、器に盛る。

③ お吸い物
① 鍋にだし汁を入れて加熱し、わかめを入れる。沸騰したらAで調味する。
② 器に①を注ぎ、かまぼこを添える。

2/14 かにクリームコロケ

日 ボリューム豚汁・わかめサラダ



エネルギー 553kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 20.0g

① 豚肉、根野菜、麺と色々な食材がたっぷり入ったメニューです。アツアツの豚汁に七味を効かせて(*^o^*)

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
② かにクリームコロケ				
かにクリームコロケ	油	4こ	6こ	8こ
		適宜	適宜	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
① ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		40g	60g	80g
里芋	半分に切る	60g	90g	120g
油揚げ	油抜きし横半分に切り5mm幅に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
さや豆		10g	15g	20g
③ わかめサラダ				
生わかめ	水で戻しサッと茹でザク切り	10g	10g	15g
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	塩	少々	少々	少々
ノンオイルドレッシング(備しそ)		2P	3P	4P

作り方

② かにクリームコロケ
① 鍋に油を熱し、かにクリームコロケを揚げる。
② 皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、①を盛る。

① ボリューム豚汁
① 鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんとさや豆を加えて沸騰直前で火を止める。
② 碗に①を注ぎ、お好みで七味をかける。

③ わかめサラダ
① 玉葱は塩揉みをして水にさらし、数回水をかえて固く絞る。
② ボウルに水気をきったわかめと①を入れて混ぜ合わせる。
③ 器に②を盛り、ドレッシングをかけて頂く。

【★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

※カットとくど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8日(月) ~ 2月14日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/604Kcal ■蛋白質/31.9g ■脂質/32.6g

鶏肉のみそマヨ焼き



■鶏肉のみそマヨ焼き

- ①鶏肉は厚さを均等にし、皮側をフォーク等で刺し、Aにつけておく。
- ②青菜はゆでてザク切りにする。
- ③たまねぎはくし形に切る。
- ④フライパンに油を熱し、①をつけ汁ごと入れ両面焼き、中まで火を通す。
- ⑤②、③をいため、⑥で調味し④に添える。

■和風ビーフン

- ①ビーフンは熱湯でゆでる。
- ②枝豆は熱湯で3~4分ゆで、さやから実を取り出し、さつま揚げは熱湯をかけ、好みに切る。
- ③油を熱し、①、②をいため合わせ、④で調味し、しょうゆ、ごま油をなべ肌から加え、香りをつける。

お買い得MEMO
●マヨネーズ
●みりん
●こしょう
●ごま油



材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のみそマヨ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A みそ、マヨネーズ、みりん(各)	大1/2	大2/4	大3
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
●和風ビーフン			
ビーフン♡	60g	90g	120g
枝豆♥	60g	90g	120g
さつま揚げ♥	1枚	2枚	2枚
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々

(F2)メニュー



■熱量/659Kcal ■蛋白質/26.0g ■脂質/40.8g

牛肉のさっぱりオニオンソース



■牛肉のさっぱりオニオンソース

- ①たまねぎはごく薄く切ってAであえる。
- ②牛肉は塩少々をふってフライパンで焼き、皿に盛って①のをせサラダ用菜を添える。

■チーズマヨサラダ

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②ブロッコリーは熱湯にサッと通す。
- ③スティックチーズは小口切りにし、①、②と合わせて、⑥であえる。

お買い得MEMO
●許
●マヨネーズ
●こしょう



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のさっぱりオニオンソース			
牛肉(肩ロース)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
A 許	大2	大3	大4
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
●チーズマヨサラダ			
かぼちゃ	160g	240g	320g
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
スティックチーズ	1本	2本	2本
B マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■スティックチーズ=乳使用