

# 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

## 2/15 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

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
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A(酒、砂糖、味噌、醤油 各)	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
グリーンピース	サッと茹でる	10g	15g	20g
① 春雨サラダ				
ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g

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ロースハム、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。

## 2/16 ハンバーグ



エネルギー  
560kcal  
たんぱく質  
31.9g  
脂質  
36.0g

25分

今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付けましたが気分を変えてワンプレートに盛り付けてもo(^-^o

ケチャップ、ウスターソース、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 ハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
	油	少々	少々	少々
	A(ケチャップ)	大2	大3	大4
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
いんげん	食べやすい長さに切る	40g	60g	80g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約120g	約180g	約240g
胡瓜	スライスし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
ホールコーン		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

③ ハンバーグ  
①ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて中まで火を通す)、皿に盛る。  
②①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。  
③フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。  
④①のハンバーグに②をかけ、③を添える。

① ポテトサラダ  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ボウルに①、ロースハム、水気をきったじゃが芋と人参を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ  
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。

## 2/17 ポークソテーおろしソース



エネルギー  
696kcal  
たんぱく質  
30.1g  
脂質  
23.8g

30分

「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢		1/2P	2/3P	1P
	醤油	小1	小1と1/2	小2
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 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
③ ご飯				
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	少々
④ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① ポークソテーおろしソース  
①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。  
②大根にAを合わせてソースを作る。  
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

② 玉子とじゃこの炒飯  
①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。  
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。  
④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。



## 2/18 木 チキンプレート 照焼きチキン

ゆかりご飯・さつま芋の甘煮・かき玉スープ



エネルギー  
888kcal  
たんぱく質  
31.5g  
脂質  
22.2g



**A** カンタンアレンジレシピ  
～定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を！～  
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪  
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて食べると美味しいです。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンプレート 照焼きチキン				
鶏もも肉	厚みを均等に開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 砂糖、醤油、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	油	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎる水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
④ ゆかりご飯				
ゆかり<2>	ご飯	1/2P	2/3P	1P
		480g	720g	960g
② さつま芋の甘煮				
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g
	A { 水	2C	3C	4C
	砂糖	大2と1/2	大4強	大5
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
③ かき玉スープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	A { 水	2C	3C	4C
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**作り方**

① チキンプレート 照焼きチキン  
①ボウルに生姜(好みて加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)  
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。  
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、食べやすい大きさに切った②を盛る。

④ ゆかりご飯  
①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② さつま芋の甘煮  
①鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落とし蓋又はアルミホイルをし、中火～弱火でさつま芋が軟らかくなるまで煮る。  
②チキンプレートに①を添える。

③ かき玉スープ  
①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。  
②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引き入れれば出来上がり。  
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

## 2/19 金 さばの煮付け

ほうれん草のソテー・味噌汁



エネルギー  
417kcal  
たんぱく質  
18.6g  
脂質  
27.3g



プラス +1  
さばの煮付けの「生さば」を追加できます。  
04 生さば切身 1切 **165円**

バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
生さば	薄くスライス	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
	A { みりん、砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	水	1/2C	3/4C	1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
	A { バター	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**作り方**

② さばの煮付け  
①鍋にAを煮立てて生姜(好みて加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落とし蓋をして中火で10分程煮る。  
②時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

① ほうれん草のソテー  
①フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

## 2/20 土 ベジロール

具沢山カレースープ



エネルギー  
410kcal  
たんぱく質  
25.5g  
脂質  
23.8g



先にベジロールの「人参」を茹でて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
② ベジロール				
豚もも肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	A { 油	少々	少々	少々
	酒、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

**作り方**

② ベジロール  
①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。  
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。  
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。  
④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ  
①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

## 2/21 日 おろしチキンカツ

いんげんと挽き肉の炒め物・味噌汁



エネルギー  
527kcal  
たんぱく質  
34.6g  
脂質  
27.4g



プラス +1  
おろしチキンカツの「鶏ムネ肉」を追加できます。  
02 鶏ムネ肉 1パック(120g) **135円**

小麦粉、パン粉、油、ぼん酢、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① おろしチキンカツ				
鶏ムネ肉	人数分に切り薄く開いてAをまぶす	200g	300g	400g
	A { 酒、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	小麦粉、油 各	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉	1/2C	3/4C	1C
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
大根		1/8本	1/7本	1/6本
大葉		2枚	3枚	4枚
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
② いんげんと挽き肉の炒め物				
合挽き肉	斜め切り	80g	120g	160g
いんげん	ゴマ油、塩コショウ 各	100g	150g	200g
	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク	油	少々	少々	少々
	A { みりん、醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**作り方**

① おろしチキンカツ  
①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)  
②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3～5分程度揚げる。  
③水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に敷き、②を食べやすい大きさに切って盛り、大根と大葉をのせてお好みでぼん酢をかけて頂く。

② いんげんと挽き肉の炒め物  
①フライパンにゴマ油を熱し、いんげんを炒めて塩コショウをして一旦取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、ニンニクと挽き肉を入れて炒め、Aで調味して①を戻し入れ、サッと炒め合わせて器に盛る。

【★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15日(月) ~ 2月21日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/474Kcal ■蛋白質/10.2g ■脂質/44.8g

### 焼き肉



#### ■焼き肉

- ①フライパンに油を熱し、牛肉を焼く。
- ②ミニトマトは洗って①に添え、サンチュは好みで巻いていただく。

#### ■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②サラダ用葉は食べやすい大きさにちぎり、かにかまぼこは手でさく。
- ③よく水きりした①と②を好みのドレッシングであえる。

#### ■サンチュは

カロテンなどビタミン類、鉄分などのミネラル分も含んでいます。牛肉との相性もバッチリです。



●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●焼き肉</b>			
牛肉(豚付けカルビ)♥	200g	300g	400g
サンチュ	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	2個	3個	4個
<b>●海藻サラダ</b>			
海藻サラダミックス♥	1P	1.P	1.P
サラダ用葉	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ドレッシング	適量	適量	適量

■牛肉(豚付けカルビ)…小袋、乳使用  
かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

### 豚肉ときのこのとろみ煮



#### ■豚肉ときのこのとろみ煮

- ①しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- ②油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせて④を入れて煮る。
- ③②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

#### ■大根サラダ

- ①サラダ用葉は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ②①を盛り合わせる。



●酒  
●こしょう  
●かたくり粉  
●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉ときのこのとろみ煮</b>			
豚肉(小間)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
酒	大1/2	大2強	大3
水	2/3C	1C	1 1/3C
塩	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量
<b>●大根サラダ</b>			
サラダ用葉	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量