

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
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

2/22 手作りチーズメンチカツ



エネルギー
511kcal
たんぱく質
30.0g
脂質
30.0g



プラス+1
手作りチーズメンチカツの「ハンバーグの種」を追加できます。
01 ハンバーグの種 1パック(120g) **210円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
	溶きほぐす	適宜	適宜	適宜
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	大1	大1と1/2	大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
① ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 手作りチーズメンチカツ

- ①ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
- ②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
- ③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
- ④皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。

① 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、サッと煮て器に盛る。

2/23 薄切り肉の重ねステーキ



エネルギー
498kcal
たんぱく質
28.6g
脂質
30.0g



プラス+1
薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。
01 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉	塩コショウ、油 各	200g	300g	400g
	小麦粉	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

② 薄切り肉の重ねステーキ

- ①牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
- ②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
- ③フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
- ④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、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。

👉 重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!

👉 牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

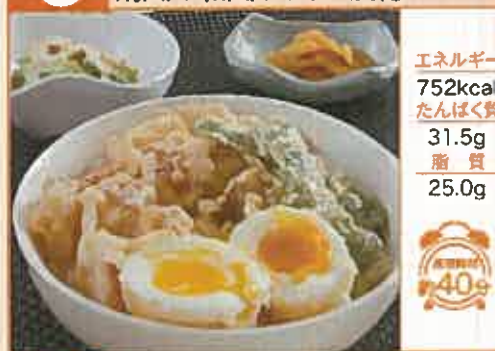
① マカロニサラダ

- ①ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。

③ 味噌汁

- ①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び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。

2/24 赤魚の変わり天丼



エネルギー
752kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
25.0g



プラス+1
赤魚の変わり天丼の「赤魚角切り」を追加できます。
04 赤魚角切り 1パック(100g) **228円**

天ぷら粉、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
② 赤魚の変わり天丼				
赤魚角切り		180g	270g	360g
★卵	鍋に湯を沸かし卵を入れ6分程度茹でる	2こ	3こ	4こ
ピーマン	食べやすい大きさに切る	1こ	1と1/2こ	2こ
★卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	冷水、天ぷら粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	だし汁	1/3C	1/2C	2/3C
	みりん、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
ご飯		480g	720g	960g
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	スライスし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
竹輪	スライス	1本	1と1/2本	2本
すり胡麻<3.6g>		1/2P	2/3P	1P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 漬物				
つぼ漬け		40g	60g	80g

作り方

② 赤魚の変わり天丼

- ①Aを鍋に入れて加熱し、煮詰めておく。
- ②茹でた玉子を冷水にとり、殻をむく。
- ③溶き卵+冷水と天ぷら粉が同量になるような衣を作る。
- ④鍋に油を熱し、半熟玉子、ピーマン、赤魚の順に③をつけて揚げ、油をきる。
- ⑤丼にご飯を盛って④を形よく盛り、①のつゆをまんべなくかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

👉 衣をつけるときは、先に食材に小麦粉をまぶしてから衣をつけると衣がしっかり付き、油はねしにくくなります。

① 胡瓜の和風サラダ

- ①胡瓜はサッと水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②ボウルに竹輪、すり胡麻と①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。

2/25 チキン南蛮

木 ふろふき大根・すまし汁



エネルギー 608kcal
たんぱく質 31.6g
脂質 32.4g

プラス +1
チキン南蛮の「鶏もも肉」を追加できます。

04 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

片栗粉、油、マヨネーズ、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキン南蛮				
鶏もも肉	人数分に切り厚い部分を開く	240g	360g	480g
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各 適宜	適宜	適宜	適宜
	A { 砂糖 大3	大3	大4と1/2	大6
	醤油 大1	大1	大1と1/2	大2
	塩 大4	大4	大6	大8
	酢 大4	大4	大6	大8
卵	茹で玉子にしみじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	1/4こ	1/3こ	1/2こ	1/2こ
人参	20g	30g	40g	40g
	マヨネーズ 大2	大3	大4	大4
	B { 砂糖、酢 各 小1/2	小1/2	小1弱	小1
	塩コショウ 少々	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
胡瓜	斜めスライス	小1/2本	小2/3本	小1本
① ふろふき大根				
大根	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
	だし汁 2C	3C	4C	
	A { 赤味噌 大1と1/3	大2	大2と2/3	
	砂糖、酒、みりん、水 各 大1	大1と1/2	大2	
	白胡麻<2g> 1/2P	2/3P	1P	
③ すまし汁				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方

② チキン南蛮

- ①鍋にAを入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止めて酢を加える。
- ②別鍋に油を中温(170度)に熱し、鶏肉に塩コショウと片栗粉をまぶして入れ、きつね色になるまで揚げ、熱いうちに①に漬ける。
- ③ポウルに玉子、玉葱、人参を入れ、マヨネーズとBで和える。(酢と砂糖を入れると味がしっかりしますが入れなくてもOK!)
- ④皿に水気をきったキャベツと胡瓜を敷き、食べやすく切った②を盛り、③をかける。

① ふろふき大根

- ①鍋にだし汁と大根を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ②別鍋にAを入れて練り合わせ、火にかけて焦げないように弱火で煮詰める。
- ③器に①を盛り、②をかけて白胡麻を振る。

2/26 たちうおの西京焼き

金 大根の酢物・味噌汁



エネルギー 330kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 20.3g

プラス +1
たちうおの西京焼きの「たちうおの西京漬け」を追加できます。

01 たちうおの西京漬け 1切 **245円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たちうおの西京焼き				
たちうおの西京漬け	手でちぎり水にさらす	2切	3切	4切
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 大根の酢物				
大根	せん切りにし塩もみ	1/7本	1/6本	1/5本
人参		20g	30g	40g
	塩 少々	少々	少々	少々
白胡麻	2g	3g	4g	
	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	
	塩 少々	少々	少々	
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② たちうおの西京焼き

- ①たちうおはグリル等で両面をこんがり焼く。
- ②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、①を盛る。

① 大根の酢物

- ①大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②ポウル等に①、Aと白胡麻を入れ、混ぜ合わせて器に盛る。

2/27 ポークシチュー

土 野菜サラダ



エネルギー 596kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 30.9g

今回はシチューに「豚肉」を使用しました。ビタミンB1が豊富に含まれており、疲れ知らず。煮込んで簡単♪

バター、ドレッシング(お好みの)、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	160g	240g	320g
	塩コショウ、バター 各 少々	少々	少々	少々
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参		40g	60g	80g
	バター 大1	大1と1/2	大2	
	水 2と1/2C	3と3/4C	5C	
シチューの素<顆粒>	A { ケチャップ 大1	大1と1/2	大2	
	ウスターソース 大2	大3	大4	
グリーンピース	10g	15g	20g	
② 野菜サラダ				
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	スライスし半分に切る	小1/2本	小2/3本	小1本
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩 少々	少々	少々	少々
卵	茹でてスライスする	1こ	1と1/2こ	2こ
	ドレッシング 適宜	適宜	適宜	適宜

作り方

① ポークシチュー

- ①豚肉に塩コショウを振る。
- 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、人参を入れて炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し入れ、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とAを加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを加えて味をなじませ、器に盛る。

② 野菜サラダ

- ①器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、コーンを散らし、玉子を置いてお好みのドレッシング等で頂く。

2/28 チキンソテー

日 じゃが芋のほっくり煮・味噌汁



エネルギー 496kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 24.1g

プラス +1
チキンソテーの「鶏もも肉」を追加できます。

04 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー				
鶏もも肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
	小麦粉 適宜	適宜	適宜	適宜
	オリーブオイル 少々	少々	少々	少々
	ブラックペッパー 少々	少々	少々	少々
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ホールコーン	20g	30g	40g	40g
	オリーブオイル 少々	少々	少々	少々
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
① じゃが芋のほっくり煮				
じゃが芋	大き目の乱切りにし水にさらす	約180g	約270g	約360g
玉葱	くし形切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
人参	乱切り	20g	30g	40g
	油 少々	少々	少々	少々
	だし汁 1C	1と1/2C	2C	
	酒 大2	大3	大4	
	A { 砂糖、みりん 各 大1/2	大2/3	大1	
	醤油 大2/3	大1	大1と1/3	
グリーンピース	10g	15g	20g	
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② チキンソテー

- ①鶏肉に小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
- ③器に②を盛り付け、手前に①を盛る。

① じゃが芋のほっくり煮

- ①鍋に油を熱し、水気をきったじゃが芋と玉葱、人参を入れて炒め、だし汁と酒を加えて煮る。
- ②じゃが芋に火が通ったらAとグリーンピースを入れて火を強め、煮汁を蒸発させながら時々混ぜ、煮含めて器に盛る。

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22日(月) ~ 2月28日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

とんかつ



■熱量/571kcal ■蛋白質/23g ■脂質/40g

作り方

■とんかつ

- ①豚肉は筋切りし、塩・コショウして小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③揚げ油を熱し、①をカリッと揚げる。
- ④皿に③を盛り、②・小玉トマトを添えてお好みでソースをかける。

■がんもと大根の煮物

- ①大根は乱切りにする。
- ②京風がんもは熱湯をかけて油抜きし、半分にか切る。
- ③インゲンはヘタを取り、塩を加えて茹でて4cmくらいに切る。
- ④鍋に①・だし汁を入れて火にかけ、大根が柔らかくなったらAを加えて5分くらい煮、②を加えて煮含める。
- ⑤器に④を盛り、③を添える。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■とんかつ			
豚ロース肉	2枚	3枚	4枚
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
小玉トマト	2ヶ	3ヶ	4ヶ
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	各適量	各適量
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量

■がんもと大根の煮物

京風がんも	2ヶ	3ヶ	4ヶ
大根	220~250g	270~300g	370~400g
インゲン	2本	3本	4本
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	1/2C	3/4C
A 酒・醤油	各大1	各大1½	各大2
B みりん	大2	大1	大1½
砂糖	小1	大½	大2

■京風がんも…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

鶏つくねの照り焼き

作り方

■鶏つくねの照り焼き

- ①にはらみじん切り、齊しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種にはらと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齊しそを上のにせる。

■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切る。
- ③①、②とCを混ぜる。

●酒
●みりん
●マヨネーズ

30分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
■鶏つくねの照り焼き			
鶏つくねの種♥	300g	450g	600g
にはら	適量	適量	適量
齊しそ	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)	少々	少々	少々
だし	大3	大4½	大6
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	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…小麦使用