

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……



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

0120-17-4931
イーナ ショクザイ

3/1 月 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー
921kcal
たんぱく質
33.8g
脂質
39.6g



※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
豚丼 ~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け卵	油	200g 2こ 少々	300g 3こ 少々	400g 4こ 少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g 少々	30g 少々	40g 少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹で	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g 小2	10g 小3	15g 小4
中華スープの素(顆粒)	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油、ゴマ油 各	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② わかめスープ
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る。
②再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、火を止めてゴマ油を加える。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

3/2 火 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め 揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ



エネルギー
541kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
40.8g



プラス +1
鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。
02 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	50g	75g	100g
	酒	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	七味	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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
人参	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2~3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくてすみます)
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

3/3 水 あじのミラノソテー ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー
276kcal
たんぱく質
23.6g
脂質
12.4g



プラス +1
あじのミラノソテーの「あじ切身」を追加できます。
02 あじ切身 1切 170円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
卵	小麦粉	適宜	適宜	適宜
粉チーズ	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
	パン粉	大3	大4と1/2	大6
	油	少々	少々	少々
いんげん		20g	30g	40g
ホールコーン		20g	30g	40g
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
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
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

③ あじのミラノソテー
①鯉に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
②フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。
③器に①を盛り付け、②を添える。

① ハムサラダ
①器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

② コンソメスープ
①鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

とくとくメニュー

3/4 木 麻婆豆腐

春巻き・中華スープ



エネルギー 526kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 31.3g

20分

カンタンアレンジレシピ
～大人の麻婆豆腐～
仕上げに辛味をプラスして、大人用に…
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD! お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4こ	6こ	8こ
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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 麻婆豆腐

① フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)を香り立つまで炒める。
② ①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。
③ ②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。

② 春巻き

① 春巻きは油で色よく揚げる。
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を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

3/5 金 牛肉のおろし焼き

いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー 381kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 17.4g

40分

プラス +1
牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
	A [酒、醤油 各]	大1と1/2	大2と1/4	大3
	油	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人參	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A [酢、醤油 各]	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人參	せん切り	20g	30g	40g
	A [だし汁]	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g

⑥ 牛肉のおろし焼き

① 牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
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いて①を盛り、大根のをせる。

② いんげんの胡麻酢だれ

① 水気をきったいんげん、人參をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

① 切干大根の煮物

① 鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人參を加えて煮含める。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

切干大根は急ぐときにははめるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5～10倍の量に膨れます。この作業はお子様にも…科学的芽が開くかも?

3/6 土 えびの和風つくね

じゃが芋のそぼろ煮・ゆかり和え



エネルギー 361kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 8.0g

40分

④ 『えびの和風つくね』は全体をまとめる「たんぱく質」が「えび」なので、その粘り具合で出来上がりがかなり異なります。もちもちの食感にするにはえびをしっかりと粘りがでるまですり潰すと良いです。

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② えびの和風つくね				
むきえび	粗みじん切り	80g	120g	160g
れんこん	約80g	約80g	約120g	約160g
豆腐	小1丁	2/3丁	1丁	
枝豆	水気をきっておく	20g	30g	40g
	茹でてサヤから出す			
	A [塩]	小1/4	小1/3	小1/2
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
	油	少々	少々	少々
	B [だし汁]	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
① じゃが芋のそぼろ煮				
豚挽き肉		30g	45g	60g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
じゃが芋	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	乱切り	約280g	約420g	約560g
	A [砂糖]	大1/2	大2/3	大1
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
⑥ ゆかり和え				
キャベツ	短冊切りにし茹でる	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ゆかり<2g>		1/2P	2/3P	1P

② えびの和風つくね

① れんこんは半量すりおろして水気をきり、残りはみじん切りにする。
② ボウルにむきえび、豆腐、枝豆、①とAを入れて混ぜ合わせ、必要数に成形し、油を熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。
③ ②のフライパンにBを入れて煮立て、とろみがつくまで加熱する。
④ 器に②を盛り、③をかける。

① じゃが芋のそぼろ煮

① 鍋に挽き肉、生姜(好みで加減する)とだし汁を入れ、挽き肉をよくほぐして火にかけて、じゃが芋を加える。
② じゃが芋にある程度火が通ったらAを加え、中火で10分程度煮て醤油を加え、更に10分程度煮る。味を見てよければグリーンピースを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。

⑥ ゆかり和え

① キャベツの水気を絞り、ゆかりを振り、混ぜ合わせて器に盛る。

3/7 日 塩焼きうどん

えびカツ・中華スープ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 15.1g

20分

カンタンアレンジレシピ
～塩焼きうどんをピリッと!～
辛いのが好きな方必見!
ラー油をかけて食べてみましょう♪
♪出来上がった塩焼きうどんにお好きなだけラー油を振って召し上がれ♪

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 塩焼きうどん				
豚モモスライス肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人參	短冊切り	20g	30g	40g
きくらげ	水で戻しせん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油	少々	少々	少々
うどん玉	だし汁	2玉	3玉	4玉
	大1	大1と1/2	大2	
オイスターソース	塩、塩コショウ 各	2P	3P	4P
	少々	少々	少々	
卵		2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
	水	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
② えびカツ				
えびカツ		2こ	3こ	4こ
	油	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
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 塩焼きうどん

① 鍋にゴマ油を熱して豚肉を入れて炒め、キャベツ、人參、きくらげを加えて更に炒める。
② ①にうどんを加えてだし汁を入れてうどんをほぐしながら炒め、塩、塩コショウ、オイスターソースを加え、サッと炒めて調味する。
③ 別のフライパンに油を熱して卵を割って焼き、塩コショウをし、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
④ 皿に②を盛り、③をのせて葱を散らす。

② えびカツ

① 鍋に油を熱してえびカツを揚げる。
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。

【★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。

3月1日(月) ~ 3月7日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g

牛肉とれんこんのピリ辛いため



■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- ①れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- ②赤とうがらしは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ④③のフライパンをきれいにし、油、②をあため、香りが出たら④を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- ⑤枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

■春雨サラダ

- ①春雨は熱湯で戻す。
- ②かにかまぼこは手でほぐす。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ④①~③は合わせてドレッシングを添える。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉とれんこんのピリ辛いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん♥	120g	180g	240g
枝豆♥	60g	90g	120g
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
④ しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1	大1 1/2	大2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●春雨サラダ			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
緑豆春雨♥	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/586Kcal ■蛋白質/19.5g ■脂質/28.1g

いかリングフライ

作り方

■いかリングフライ

- ①いかリングフライは170℃の油で3~4分揚げるとる。
- ②①にパセリ、ソースを添える。

■みそマヨ焼き

- ①じゃがいも、にんじんは輪切りにしてゆでる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③ベーコンは一口大に切る。
- ④①~③は油を塗った耐熱容器に入れ、④をかけて、オーブン又はオーブントースターで焼く。



- ソース
- マヨネーズ

材 料	2人用	3人用	4人用
■いかリングフライ			
いかリングフライ♥	10個	15個	20個
パセリ	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
■みそマヨ焼き			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	1個	2個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
④ マヨネーズ	大2	大3	大4
みそ	小1	小1 1/2	小2

■いかリングフライ…小麦、卵使用
ベーコン…小麦、卵使用