

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!



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

3/8 月 ロールキャベツ



エネルギー 278kcal
たんぱく質 13.2g
脂質 14.1g



● ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
ロールキャベツ	バター	大1	大1と1/2	大2
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	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 グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

作り方
① ロールキャベツ
① 鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
② ①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
③ 器に②を盛り付け、パセリを散らす。
② グリーンサラダ
① しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
② Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
③ グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

3/9 火 韓国風焼肉丼



エネルギー 769kcal
たんぱく質 34.7g
脂質 29.5g



● 『丼メニュー』はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 韓国風焼肉丼				
豚モモ肉韓国風たれ漬け	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
油		少々	少々	少々
太もやし	サッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A { 砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
	七味	少々	少々	少々
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
	B { 砂糖、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② 中華スープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
ほうれん草		40g	60g	80g
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方
① 韓国風焼肉丼
① もやしと人参は水気をきり、Aで和える。
② 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。
③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
④ 丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
② 中華スープ
① 鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。

3/10 水 鶏肉のパリパリ焼き



エネルギー 635kcal
たんぱく質 33.3g
脂質 47.8g



プラス ① 鶏肉のパリパリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。
155円

● 最初に『鶏肉』を漬け込み、『卵』を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

オリーブオイル、マヨネーズ、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉のバリバリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
	A { 酒、オリーブオイル 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	茹でて粗みじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
らっきょう	みじん切り	20g	30g	40g
パセリ	}	少々	少々	少々
	B { マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
① さけの香り胡麻サラダ				
銀さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り	1切	1と1/2切	2切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
大根	}	1/8本	1/7本	1/6本
人参	せん切りにし水にさらす	20g	30g	40g
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング		2P	3P	4P

作り方
② 鶏肉のバリバリ焼き
① 鶏肉とAを袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
② ポウルに卵、らっきょう、パセリ、Bを入れて混ぜ合わせる。
③ グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
④ ③を食べやすく切って器に盛り、②のソースをかける。
① さけの香り胡麻サラダ
① 鮭に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。
② フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。
③ 大根、人参、貝割れの水気をきり、混ぜ合わせて器に盛る。
④ ③に②の鮭をのせ、ドレッシングをかけて頂く。

3/11 木 **牛肉とニンニクの芽の焼肉**
胡瓜の胡麻酢和え・中華スープ



エネルギー 343kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 14.6g

プラス +1 牛肉とニンニクの芽の焼肉 1パック(110g) **298円**

胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、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
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉	牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け	220g	330g	440g
キャベツ	せん切りにし水にさらす	少々	少々	少々
① 胡瓜の胡麻酢和え	胡瓜	1本	1と1/2本	2本
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
竹輪	縦半分に斜め切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻	酢 大1 砂糖 大1/2 醤油 小1/2	2g	2g	3g
② 中華スープ	春雨<20g> 中華スープの素<顆粒>	1/2P	2/3P	1P
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
葱	醤油 小1/2 塩コショウ 少々	1/2本	2/3本	1本

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉
①牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の胡麻酢和え
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ポウル等にA、①、水気をきった人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。

② 中華スープ
①春雨は水気をきっておく。
②鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯がなくなったらわかめを加え、Aで調味する。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

3/12 金 **さんまの塩焼き**
揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え



エネルギー 693kcal
たんぱく質 38.6g
脂質 46.8g

プラス +1 さんまの塩焼きの「生さんま」を追加できます。
② 生さんま 1尾 **155円**

先に「揚げ出し豆腐」の豆腐の水きりをしておくと、更に段取り良く調理できます。

油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さんまの塩焼き	生さんま	2尾	3尾	4尾
大根	すりおろす 醤油	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐	豆腐	1丁	1と1/2丁	2丁
葱	水気をきって等分にする 片栗粉、油 各 適宜 だし汁 1/2C みりん、醤油 各 大1と1/2	1/2本	2/3本	1本
① ピーナッツ和え	竹輪	1本	1と1/2本	2本
白菜	1cm幅に切り茹でる	1/8株	1/7株	1/6株
人参	千六本に切り茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの素	醤油 小1	小1	小1と1/2	小2

③ さんまの塩焼き
①さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。
②器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。

② 揚げ出し豆腐
①豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。
②Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。

① ピーナッツ和え
①ポウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの素と醤油で調味し、器に盛る。

3/13 土 **ふわとろ玉子のオムハヤシ**
ツナサラダ・コンソメスープ



エネルギー 847kcal
たんぱく質 30.3g
脂質 31.2g

プラス +1 ①「オムライス」のご飯を手早く色よく混ぜるには具材にケチャップを絡ませてからご飯を加えると混ぜが早くきれいに仕上がります。

バター、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ ふわとろ玉子のオムハヤシ	鶏ムネ肉	80g	120g	160g
★玉葱	一口大 みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミックスベジタブル	バター	20g	30g	40g
★玉葱	スライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ハヤシフレーク	卵	30g	45g	60g
卵	B { ケチャップ、ウスターソース 各 適宜 溶きほぐしCを加える } C { 牛乳 20cc 塩コショウ 少々 } バター	1こ	1と1/2こ	2こ
① ツナサラダ	ツナ缶	1/2缶	2/3缶	1缶
キャベツ	油をきる せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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
ミニトマト	半分に切る ドレッシング	2こ	3こ	4こ
② コンソメスープ	ベーコン	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜	5mm幅に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
固形スープ	水	2C	3C	4C
パセリ	塩コショウ 少々 みじん切り	少々	少々	少々

④ ふわとろ玉子のオムハヤシ
①鍋に油を熱し、スライスした玉葱を入れて炒め、しんなりしたら水を加える。煮立ったら火を一旦止め、ハヤシフレークとBを加えて弱火で加熱し、とろみがついたら火を止める。
②フライパンに分量のバターを熱し、みじん切りにした玉葱を入れて炒め、きつね色になったらミックスベジタブルと鶏肉を加える。
③鶏肉に火が通ったらご飯とAを加え、切るように混ぜ合わせて器に盛る。
④フライパンにバターを溶かし、卵を流し入れて、半熟状にして③の上に盛り、①を縁からかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① ツナサラダ
①器に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを混ぜて盛り、ミニトマトとツナを形良く添えてお好みのドレッシングをかけて頂く。

② コンソメスープ
①鍋を熱してベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加えて炒め、固形スープと水を加えて更に加熱する。煮立ったら塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

3/14 日 **鶏肉の治部煮**
野菜サラダ・味噌汁



エネルギー 624kcal
たんぱく質 30.2g
脂質 28.5g

①「治部煮」は本来は鴨を使った煮物ですが鶏肉でアレンジしています。煮合わせる材料は舞茸や椎茸、ほうれん草など冷蔵庫にある残りものでもOK!肉も牛肉や豚肉に替えても◎

片栗粉、練りわさび(お好みで)、ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の治部煮	鶏モモ肉	160g	240g	320g
厚揚げ	一口大にし片栗粉をまぶす	適宜	適宜	適宜
里芋	薄切し一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
しめじ	石突きを落としほぐす	100g	150g	200g
さや豆	A { だし汁 1と1/2C みりん、酒、醤油 各 大2 砂糖 大1 } B { だし汁 1/2C 酒、醤油、みりん 各 大1 砂糖 大2/3 練りわさび 少々 }	10g	15g	20g
野菜サラダ	大根	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉	1枚	1と1/2枚	2枚	2枚
人参	20g	30g	40g	40g
味噌汁	白菜	1cm幅に切る	少々	少々
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
葱	だし汁 2C 味噌 大1と1/3	1/2本	2/3本	1本

① 鶏肉の治部煮
①鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。
②別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返ししながら煮る。
③器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みに練りわさびを添える。

③ 野菜サラダ
①野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。
②器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② 味噌汁
①鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて火にかける。
②白菜に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

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。

3月8日(月) ~ 3月14日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/356Kcal ■蛋白質/18.0g ■脂質/26.0g

牛肉と卵のいためもの

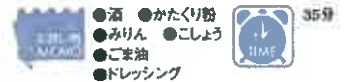


■牛肉と卵のいためもの

- ①牛肉はAをもみこむようにして下味をつける。
- ②たまねぎ(サラダに一部使用)はくし形切り、青梗菜はザク切りにする。
- ③卵は割りほぐして塩、こしょうで調味し、油を熱したなべで大きないり卵にして取り出す。
- ④③のなべをきれいにして①をほぐすようにしていため、②を加えてさらにいため、③を戻し入れて、⑥で調味する。

■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- ③①、②をお好みのドレッシングであえ、ミニトマトを添える。



材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉と卵のいためもの			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
卵	2個	3個	4個
たまねぎ	小1個	1個	1個
青梗菜(チンゲンサイ)	適宜	適宜	適宜
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
A) しょうゆ、酒(各)	小1	小1 1/2	小2
サラダ油、かたくり粉(各)	小1	小1 1/2	小2
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
B) 酒、みりん(各)	大1/3	大1/2	大2/3
ごま油	少々	少々	少々
■海藻サラダ			
海藻サラダミックス▽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ(いれもの一部使用)	少々	少々	少々
ミニトマト	2個	3個	4個
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

(F2)メニュー



■熱量/339Kcal ■蛋白質/22.7g ■脂質/15.6g

豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

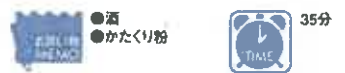
作り方

■豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

- ①豚肉は食べやすく切り、Aで下味をつける。
- ②にんじん(みそ煮に一部使用)はせん切りにする。
- ③①にかたくり粉をまぶして多めの油でカリカリに焼く。
- ④②でもやし、②を煮、野菜が柔らかくなったら細切りの絹さやを加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、③にかける。

■みそ煮

- ①油揚げは熱湯をかけ、食べやすく切る。
- ②にんじんは半月切りにする。
- ③里芋、②は④で煮含め、途中①を加えて煮る。



材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
もやし	100g	150g	200g
にんじん	小1本	1本	1本
絹さや▽	少々	少々	少々
しょうゆ、酒(各)	少々	少々	少々
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
A) 酒	小1/2	小3/4	小1
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
かたくり粉	適宜	適宜	適宜
■みそ煮			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
里芋▽	200g	300g	400g
にんじん(カリカリ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
みそ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	小1	小1 1/2	小2
しょうゆ	少々	少々	少々
水	1/2C	3/4C	1C