

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。

※5人用以上につきましてはご相談ください。

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

4/12 チキンプレート 照焼きチキン



エネルギー
888kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
22.2g



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。

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
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	少々	少々	少々
	塩	少々	少々	少々
④ ゆかりご飯		1/2P	2/3P	1P
ゆかり<2g>		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
	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
⑤ 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
	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

- チキンプレート 照焼きチキン
 - ボウルに生姜(好みで加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
 - フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
 - 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。
- ゆかりご飯
 - 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。
- さつま芋の甘煮
 - 鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落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。
 - チキンプレートに①を添える。
- かき玉スープ
 - 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。
 - 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て出来上がり。
 - 器に②を注ぎ、葱を散らす。

4/13 豚バラ肉の塩だれ焼き



エネルギー
525kcal
たんぱく質
21.1g
脂質
39.0g



豚肉は塩だれに漬けてあるので炒めるだけ! 好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

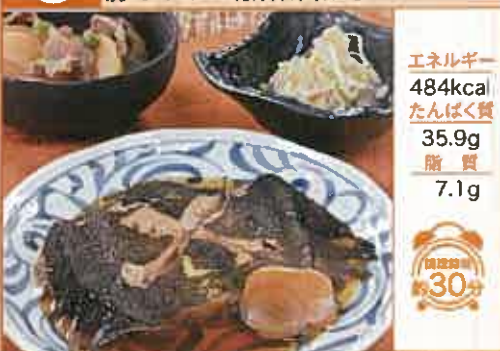
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
	油	少々	少々	少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	1/4に切る	2こ	3こ	4こ
① 玉子とし				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

- 豚バラ肉の塩だれ焼き
 - フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けたれは取っておく)
 - 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。
 - 皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!
- 玉子とし
 - 鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとし、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

4/14 かれのいの煮付け



エネルギー
484kcal
たんぱく質
35.9g
脂質
7.1g



プラス +1
かれのいの煮付けの「切かれい」を追加できます。
01 切かれい 1切 **135円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かれのいの煮付け				
切かれい	薄切り	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、みりん 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酒、醤油 各	大3	大4と1/2	大6
① 豚じゃが				
豚もも肉	一口大	60g	90g	120g
じゃが芋	くし形切り	約250g	約370g	約500g
玉葱		小1こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	砂糖、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	醤油	大2	大3	大4
グリーンピース	塩茹で	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
③ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサツと茹でる	1/2P	2/3P	1P
白胡麻		5g	9g	9g
	塩	小1/6	小1/5	小1/3
	酢	大1	大1と1/2	大2
	だし汁、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3

作り方

- かれのいの煮付け
 - 鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
 - ①にかれのいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。
 - 器に②を盛り付ける。
- 豚じゃが
 - 鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。
 - ①にAを加えて中火で煮含める。
 - 器に②を盛り、グリーンピースを散らす。
- 胡麻酢和え
 - 白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。
 - 器に①を盛り付ける。



4/15 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



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 小麦粉	200g 少々	300g 少々	400g 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 マヨネーズ	少々 大2	少々 大3	少々 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

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を盛って大根をのせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。
⑤ 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ポウル等にマカロニ、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。

4/16 鶏肉の竜田揚げ



エネルギー
569kcal
たんぱく質
30.9g
脂質
35.1g



鶏肉の竜田揚げの「鶏モモ肉」を追加できます。

02 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

先に鶏肉の竜田揚げの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

片栗粉、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
③ 鶏肉の竜田揚げ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 砂糖 醤油、酒 各 塩	大1/2 大1 少々	大2/3 大1と1/2 少々	大1 大2 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
レモン汁		2P	3P	4P
① ポテトサラダ				
卵	茹でて殻をむきザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でて潰す	約200g	約300g	約400g
胡瓜	輪切りにし塩もみする	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々
② わかめスープ				
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 醤油 塩コショウ	2C 小1/2 少々	3C 小2/3 少々	4C 小1 少々
白胡麻		2g	3g	4g

③ 鶏肉の竜田揚げ
①生姜(好みに加減する)とAを合わせて鶏肉を漬け込む。(約15分程度)
②①の汁気を拭き取り、片栗粉をまぶして中温(170度)でこんがり揚げ。
③器に水気をきったキャベツを盛り、②を盛ってレモン汁をかけて頂く。

① ポテトサラダ
①フライパンを熱し、ベーコンを入れてカリカリになるまで炒める。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
③ポウルに①②、じゃが芋を入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

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、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。

4/17 さばの胡麻焼き



エネルギー
376kcal
たんぱく質
20.3g
脂質
25.0g



さばの胡麻焼きの「生さば」を追加できます。

03 生さば切身
1切 **165円**

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、含ま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。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さばの胡麻焼き				
生さば	Aを振る	2切	3切	4切
白胡麻	A { 醤油、酒 各	大1/3	大1/2	大2/3
★貝割れ	根元を落とし半分切り水にさらす	3g 1/4P	4.5g 1/3P	6g 1/2P
① 小松菜の菜種和え				
小松菜	茹でて3cm幅に切り 醤油を振る	1/2束	2/3束	1束
	醤油	大1/3	大1/2	大2/3
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A { 砂糖 醤油	大1/2 大2/3	大2/3 大1	大1 大1と1/3
卵	塩を入れて溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
② 根菜汁				
大根	} ちょう切り	少々	少々	少々
★人参		20g	30g	40g
ごぼう		斜め切り	1/4本	1/3本
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
★貝割れ	根元を落とし半分切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P

③ さばの胡麻焼き
①さばに白胡麻を振り、グリル等で両面をこんがり焼く。
②皿に①を盛り、水気をきった貝割れを添える。

① 小松菜の菜種和え
①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、箸でかき混ぜ、炒り玉子を作る。
②ポウルにAを混ぜ合わせ、水気をきった小松菜、人参、①を入れ、和えて器に盛る。

② 根菜汁
①鍋にだし汁、大根、人参、ごぼうを入れて加熱し、野菜が軟らかくなったら火を止め、味噌を溶き入れて器に注ぎ、貝割れを散らす。

4/18 焼きそば



エネルギー
528kcal
たんぱく質
16.1g
脂質
16.8g



メンチカツの「メンチカツ」を追加できます。

03 メンチカツ
1こ **100円**

焼きそばソース又はお好みソース、ウスターソース、ケチャップ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きそば				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
焼きそば玉		2玉	3玉	4玉
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
ピーマン	細切り	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	A { 焼きそばソース 又はお好みソース ウスターソース	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々
青のり		1/2P	2/3P	1P
① メンチカツ				
メンチカツ		2こ	3こ	4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
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
	ケチャップ、油 各	適宜	適宜	適宜

② 焼きそば
①フライパンに油を熱して豚肉を入れて炒め、玉葱、人参、ピーマン、キャベツを加えて炒め合わせる。
②①に焼きそば玉を加えて更に炒め、塩コショウとAで味を調える。
③器に②を盛り、青のりを散らす。

① メンチカツ
①メンチカツは油でカラッと揚げる。
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を盛り付けてお好みでケチャップをかけ、ミニトマトを添える。

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。

4月12日(月) ~ 4月18日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/511Kcal ■蛋白質/17.8g ■脂質/40.0g

ポークロースのマヨ照り



ポークロースのマヨ照り

- ①豚肉は(A)を合わせた漬け汁に5~10分漬けておく。
- ②ホールコーンはサッと湯通しする。
- ③カントリーポテトは約180℃の油で3~4分揚げる。
- ④フライパンに油を熱し、①の汁けをきって両面焼く。(漬け汁は取っておく)
- ⑤マヨネーズと漬け汁を混ぜ合わせ、④に加えて焼きからめる。
- ⑥器に⑤を盛り、②、③、ミニトマトを添える。

じゃこサラダ

- ①青菜はゆでて、ザク切りにする。
- ②しらす干しは⑥で、カリッといため、しょうゆを加え、①にかける。

お買い得 MEMO
●酒
●こしょう
●マヨネーズ
●ごま油



材 料	2人用	3人用	4人用
ポークロースのマヨ照り			
豚肉(胸ロース)	160g	240g	320g
ホールコーン♥	40g	60g	80g
カントリーポテト♥	80g	120g	160g
ミニトマト	2個	3個	4個
A しょうゆ、酒(各)	大1	大1½	大2
砂糖	小½	小¾	小1
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	大1	大1½	大2
じゃこサラダ			
しらす干し♥	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
⑥ サラダ油、ごま油(各)	大½	大1	大1½
しょうゆ	小1	小1½	小2

(F2)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

牛すき煮



牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③はAで煮る。
- ⑤④を卵につけてお召上がりください。

ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまは⑥とよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。

お買い得 MEMO
●みりん
●酒



材 料	2人用	3人用	4人用
牛すき煮			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
酒、砂糖(各)	大1	大1½	大2
だし汁	¾C	1C強	1½C
ごまあえ			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
白すりごま	少々	少々	少々
⑥ しょうゆ、砂糖(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用