

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。

まずはお電話にお電話下さい!!

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 ショクサイ

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

牛肉のロールカツ

南瓜の煮物・味噌汁

532kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 23.3g

プラス +1
牛肉のロールカツの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 1パック(100g) **238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 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
梅チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油	適宜	適宜	適宜
	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
キャベツ	せん切りにする	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
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 砂糖、みりん	各 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
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 牛肉のロールカツ

- 牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。
- ①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- 鍋に油を170度に熱し、②をこんがり揚げ。
- 皿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敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

① 南瓜の煮物

- 鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

さんまの塩焼き

揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え

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。

05 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	塩を振る	2尾	3尾	4尾
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	醤油	適宜	適宜	適宜
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	水気をきって等分にする	1丁	1と1/2丁	2丁
	片栗粉、油	各 適宜	適宜	適宜
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油	各 大1	大2と1/4	大3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ピーナッツ和え				
竹輪	輪切り	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		6g	9g	12g
	醤油	小1	小1と1/2	小2

作り方

③ さんまの塩焼き

- さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。
- 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

- 豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- A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

- ボ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。

チキンソテー

明太子ドレッシングサラダ

460kcal
たんぱく質 23.4g
脂質 26.3g

プラス +1
チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加できます。

02 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)

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				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
	塩コショウ	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		40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 明太子ドレッシングサラダ				
じゃが芋	1.5cm程度の角切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
玉葱	薄くスライスし水にさらす	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

② チキンソテー

- 鶏肉に小麦粉をまぶし、油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。
- フライパンに油を熱し、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。
- 器に②を盛り付け、手前に①を盛り、パセリを散らす。

① 明太子ドレッシングサラダ

- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。玉葱はザルに上げ、余分な水気をきっておく。
- ボウルにじゃが芋を混ぜ合わせ、明太子ドレッシングで和えて好みで塩コショウを振り、器に盛る。

じゃが芋は茹で汁を捨てて鍋を火にかけ、鍋を揺すって、粉ふき状にすると水っぽくなりません。

5/6 木 **かれいの磯唐揚げ**
春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー
331kcal
たんぱく質
22.3g
脂質
17.5g

30分

プラス
+1
かれいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。
03 切かれい 1切 **135円**

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かれいの磯唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
青のり	塩コショウ	少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各 縦に4等分にする	1/2P 適宜	2/3P 適宜	1P 適宜
① 春雨サラダ				
春雨	はさみで半分に切り茹でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通ししてザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
ニンニク	みじん切り ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

作り方
③ かれいの磯唐揚げ
①ポウル又はパットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。
②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ、
③器に②を盛る。
① 春雨サラダ
①ポウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② 胡瓜の中華炒め
①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

5/7 金 **韓国風焼肉丼**
中華スープ



エネルギー
769kcal
たんぱく質
34.7g
脂質
29.5g

30分

※「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煮け	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 ゴマ油 七味	大1/2 小1 少々	大2/3 小1と1/2 少々	大1 小2 少々
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
	B [砂糖、醤油 各	小1 少々	小1と1/2 少々	小2 少々
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 塩コショウ	小1/2 少々	小2/3 少々	小1 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。

5/8 土 **豆腐ハンバーグ**
豚ピー炒め・チーズスクランブルエッグ



エネルギー
566kcal
たんぱく質
45.9g
脂質
29.3g

40分

〜豚ピー炒めに辛さプラス!〜
赤唐辛子とみそ味でこってりピリ辛に♪
レシピ②の合わせ調味料Aの中に赤唐辛子を加え、レシピ通りに作ります。

片栗粉、赤味噌、牛乳、バター、ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐ハンバーグ				
鶏挽き肉	} みじん切り 溶きほぐす 重石をするかレンジで水気をとばす A [酒、片栗粉 各 油 だし汁 みりん 砂糖 醤油 塩 片栗粉(向量の水で溶く) 茹でてザヤから出す	180g	270g	360g
人参		20g	30g	40g
生椎茸		1枚	1と1/2枚	2枚
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
豆腐		小1丁	小1と1/2丁	小2丁
	B [醤油 みりん 砂糖 醤油 塩	小1 小1/4 1C 大1/2 小1/2 大1 ひとつまみ	小1と1/2 小1/3 1と1/2C 大2/3 小2/3 小1 大1と1/2	小2 小1/2 2C 大1 小1 大2 ひとつまみ
枝豆		20g	30g	40g
① 豚ピー炒め				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	酒、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	A [砂糖 赤味噌 酒	小1 大1	小1と1/2 大2/3	小2 大1
③ チーズスクランブルエッグ				
卵		2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		15g	20g	30g
	A [牛乳 塩コショウ	20cc 少々	30cc 少々	40cc 少々
ミックスベジタブル		30g	45g	60g
	バター ケチャップ	少々 お好みで	少々 お好みで	少々 お好みで

作り方
② 豆腐ハンバーグ
①鶏挽き肉、人参、生椎茸、卵をよく混ぜ、豆腐を潰しながら加える。
②①にAを加えて必要数に形成し、中央をくぼませる。
③油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。
④鍋にBを入れて加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、枝豆を加える。
⑤器に③を盛り、④をかける。
① 豚ピー炒め
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ある程度火が通ったらピーマンとキャベツを加えて炒め、塩コショウを振る。
②全体がしんなりとしてきたらAを加え、絡めながら炒めて器に盛る。
③ チーズスクランブルエッグ
①ポウルに卵を割り入れ、チーズとAを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
②フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒めて①を流し入れ、ざっくりと混ぜ合わせながらまだ火が通っていないところが残る程度で器に盛る。(お好みでケチャップ等かけて頂く。)

5/9 日 **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

※大根を乾燥させた「切干大根」は、水分量が変わるものの「カリウム」「カルシウム」「マグネシウム」などの多くの栄養素が濃縮されています。保存もきくのでぜひ活用したい食材です。

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
③ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
	A [酒、醤油 各 油	大1と1/2 少々	大2と1/4 少々	大3 少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎる	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
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A [酢、醤油 各 砂糖 塩	大1 大1/2 少々	大1と1/2 大2/3 少々	大2 大1 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
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A [だし汁 砂糖 うすくち醤油	1と2/3C 大2/3 大1	2と1/2C 大1 大1と1/2	3と1/3C 大1と1/3 大2
グリーンピース		10g	15g	20g

作り方
③ 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、人参を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、人参を加えて煮含める。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ぬ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は…科学の芽が開くかも?

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。

5月6日(木) ~ 5月9日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/398Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/21.7g

豚肉のベーコンソテー

豚肉のベーコンソテー

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをふる。
 ②フライパンに油を熱して薄切りにしたにんにくをいため、①を焼き、皿に盛る。
 ③②のフライパンに粗く刻んだベーコンを入れ、Bを加えて少し煮、②にかける。
 ④ゆでてザク切りにした青菜とホールコーンは共にいため、Aで調味して③に添える。

さっぱり豆腐

- ①オクラは熱湯にサッと通して小口切りにする。
 ②水きりした豆腐の上に①、かつお節をのせてしょうゆをかけていただく。



材 料	2人用	3人用	4人用
豚肉のベーコンソテー			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
青菜	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
にんにく	少々	少々	少々
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
さっぱり豆腐			
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
かつお節	1P	1P	1P
しょうゆ	少々	少々	少々

■ベーコン…小麦、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/453Kcal ■蛋白質/22.6g ■脂質/24.7g

チキンステーキレモンソース

作り方

チキンステーキレモンソース

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮目をフォーク等で刺し、Aで下味をつける。
 ②にんにくは薄切りにする。
 ③レモンは表面に塩少々をまぶしてこすり洗いをし、いちよう切りにする。
 ④フライパンに②、油を入れて火にかけ、香りがたったらにんにくを取り出す。
 ⑤④のフライパンで①を両面焼く。
 ⑥⑤ににんにくを戻し入れ、③、Bを加え、弱火で煮からめる。
 ⑦⑥にサラダ用菜を添える。

スープ煮

- ①かぼちゃは食べやすく切る。
 ②たまねぎはくし形切りにする。
 ③①、②はC、固形スープで煮る。



材 料	2人用	3人用	4人用
チキンステーキレモンソース			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんにく	少々	少々	少々
レモン	1個	1個	1個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B {			
バター	大3/4	大1 1/4	大1 1/2
白ワイン又は酒	1/8C	1/4C	1/3C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
スープ煮			
かぼちゃ	200g	300g	400g
たまねぎ	小1個	1個	1個
固形スープ♥	1/2個	3/4個	1個
C {			
水	2C	3C	4C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■固形スープ…小麦使用