

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 |

5/10 牛肉の味噌煮込み



エネルギー
627kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
32.7g

40分

プラス
+1
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」を追加できます。
02 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|-------------|------------------|-------|--------|--------|
| ② 牛肉の味噌煮込み | | | | |
| 牛モモ肉 | 一口大に切り片栗粉をまぶす | 180g | 270g | 360g |
| | 片栗粉 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 玉葱 | スライス | 小1こ | 2/3こ | 1こ |
| | だし汁 | 3/4C | 1C強 | 1と1/2C |
| | A { 酒、砂糖、味噌、醤油 各 | 大2 | 大3 | 大4 |
| 豆腐 | 大きめの角切り | 1丁 | 1と小1丁 | 2丁 |
| 春雨 | サッと茹でる | 10g | 15g | 20g |
| ① 春雨サラダ | | | | |
| ロースハム | 半分に切りせん切り | 1枚 | 1と1/2枚 | 2枚 |
| 胡瓜 | せん切りにし塩もみ | 小1/2本 | 小2/3本 | 小1本 |
| | 塩 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 春雨 | 熱湯で茹でてザク切り | 30g | 45g | 60g |
| | マヨネーズ | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| | 塩コショウ | 少々 | 少々 | 少々 |
| ③ 中華スープ | | | | |
| 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 | 2C | 3C | 4C |
| | 醤油 | 小1/2 | 小2/3 | 小1 |
| | 塩コショウ | 少々 | 少々 | 少々 |
| 白胡麻 | | 2g | 3g | 4g |

② 牛肉の味噌煮込み
①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

① 春雨サラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ
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。

5/11 あじフライ



エネルギー
459kcal
たんぱく質
29.5g
脂質
20.2g

30分

プラス
+1
あじフライの「あじフライ」を追加できます。
02 あじフライ
1枚 **85円**

ゴマ油、油

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|------------|-------------|--------|--------|--------|
| ③ あじフライ | | | | |
| あじフライ | | 4枚 | 6枚 | 8枚 |
| キャベツ | せん切りにし水にさらす | 1/8玉 | 1/7玉 | 1/6玉 |
| ② 厚揚げの中華炒め | | | | |
| 厚揚げ | 薄切り | 1枚 | 1と1/2枚 | 2枚 |
| ニラ | 3~5cm長さに切る | 1/4束 | 1/3束 | 1/2束 |
| 人参 | 短冊切り | 40g | 60g | 80g |
| もやし | | 1/2P | 2/3P | 1P |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | A { 砂糖 | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| | 醤油 | 大1と1/2 | 大2と1/4 | 大3 |
| | 塩コショウ、ゴマ油 各 | 少々 | 少々 | 少々 |
| ① とろろ汁 | | | | |
| 山芋 | すりおろす | 約100g | 約150g | 約200g |
| | A { だし汁 | 1と1/3C | 2C | 2と2/3C |
| | 塩、醤油 各 | 小3/4 | 小1と1/4 | 小1と1/2 |
| 青のり | | 1/2P | 2/3P | 1P |

③ あじフライ
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント
*「とろろ」をすりおろす時は、おろしがねでなく、「すり鉢」ですると、きめの細かい舌触りの良い「とろろ」になります。

5/12 チキンピカタ



エネルギー
564kcal
たんぱく質
32.3g
脂質
37.3g

40分

日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃことひじきから補給しましょう! カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、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 |
|-----------|----------------|------|--------|------|
| ② チキンピカタ | | | | |
| 鶏モモ肉 | | 240g | 360g | 480g |
| | 塩コショウ、油 各 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | 小麦粉 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| 卵 | 溶きほぐす | 1こ | 1と1/2こ | 2こ |
| 胡瓜 | ピーラーでリボン状にスライス | 1本 | 1と1/2本 | 2本 |
| ★人参 | せん切り | 20g | 30g | 40g |
| | ケチャップ、マヨネーズ 各 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| ③ じゃこサラダ | | | | |
| しらす干し | | 10g | 15g | 20g |
| | ゴマ油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 大根 | 短冊切りにして水にさらす | 1/8本 | 1/7本 | 1/6本 |
| ★人参 | | 20g | 30g | 40g |
| 大葉 | せん切りして水にさらす | 1枚 | 1と1/2枚 | 2枚 |
| | ドレッシング | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| ① ひじきの炒め煮 | | | | |
| ひじき | 水洗いし戻す | 10g | 15g | 20g |
| 竹輪 | 輪切り | 1本 | 1と1/2本 | 2本 |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | だし汁 | 1C | 1と1/2C | 2C |
| | A { 砂糖、みりん 各 | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| | 醤油 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| ミックスベジタブル | | 20g | 30g | 40g |

② チキンピカタ
①鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。
②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中~弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。
③器に②を置いてケチャップをかける。
④胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

③ じゃこサラダ
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとすするまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)
②ポウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。
③②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

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てサッと煮、味をなじませて器に盛る。

5/13 木 たちうおの西京焼き
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

40分

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 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切 1/2枚 | 3切 2/3枚 | 4切 1枚 |
| ① 大根の酢物 大根 人参 | せん切りにし塩もみ 塩 | 1/7本 20g | 1/6本 30g | 1/5本 40g |
| 白胡麻 | | 2g | 3g | 4g |
| ③ 味噌汁 即席生味噌汁 | A 酢 砂糖 塩 | 大1と1/2 大2/3 少々 | 大2と1/4 大1 少々 | 大3 大1と1/3 少々 |
| | | 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ボウル等に①、Aと白胡麻を入れ、混ぜ合わせて器に盛る。

5/14 金 豚の生姜しょうゆ
ポテトサラダ・味噌汁



エネルギー 467kcal
たんぱく質 29.4g
脂質 26.8g

30分

カンタンアレンジレシピ
～メインをミルフィーユカットに！使いまわしテクニク！～
★作り方★
豚肉に塩コショウをし、重ねてフライ衣をつけて揚げます。重ねる時に大葉やチーズを入れても美味しいです。少し取っておいて、次の日のお弁当や冷凍してお休みの日に解凍して卵でとじてカツ丼に！

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 豚の生姜しょうゆ 豚モモ肉 キャベツ ししとう | 食べやすく切る 角切り 竹串等で数ヶ所刺す 塩コショウ、油 各 | 200g 1/8玉 4本 | 300g 1/7玉 6本 | 400g 1/6玉 8本 |
| 生姜 | すりおろす | 少々 | 少々 | 少々 |
| ① ポテトサラダ ロースハム 胡瓜 | 角切り 塩を振り板ずりし水で洗う 塩 | 1枚 小1本 | 1と1/2枚 2/3本 | 2枚 1本 |
| | | じゃが芋 人参 | 約180g 20g | 約270g 30g |
| ② 味噌汁 油揚げ | 油抜きし短冊切り だし汁 味噌 | 1/2枚 2C | 2/3枚 3C | 1枚 4C |
| | | 葱 | 小口切り | 1/2本 |
| A 醤油、酢 各 だし汁 | 適宜 適宜 適宜 | 大1と1/2 大2 | 大2と1/4 大3 | 大3 大4 |

作り方
③ 豚の生姜しょうゆ
①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
③Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜しょうゆを作る。
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。
① ポテトサラダ
①胡瓜は細切りにする。
②じゃが芋は好みで漬す。
③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。
② 味噌汁
①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

5/15 土 ジャンボオムレツ
スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー 521kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 28.3g

30分

「ジャンボオムレツ」は多種食材がたっぷり入った人気メニューです。中の具材がポロポロなのが気になる方は①に水溶き片栗粉で全体にとろみをつけると具材がしっかりとって食べやすくなります。

ケチャップ、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 ジャンボオムレツ 合挽き肉 玉葱 じゃが芋 ★人参 | みじん切り さいの目切りにし茹でる 油、塩コショウ 各 | 50g 1/2こ 約180g | 75g 2/3こ 約270g | 100g 1こ 約360g |
| 卵 | 2こずつ溶いておく | 4こ | 6こ | 8こ |
| キャベツ | せん切りにし水にさらす ケチャップ | 1/8玉 | 1/7玉 | 1/6玉 |
| ① スパゲティサラダ ロースハム スパゲティ 胡瓜 | 半分に切り5mm幅に切る 塩を加えた熱湯で約7分茹でる せん切りにし塩を振る 塩 | 1枚 30g | 1と1/2枚 45g | 2枚 60g |
| | | ★人参 | せん切りにし茹でる マヨネーズ 塩コショウ | 20g 大2 少々 |
| ② コンソメスープ ベーコン 白菜 固形スープ | 1cm幅に切る 水 塩コショウ | 1枚 少々 | 1と1/2枚 少々 | 2枚 少々 |
| | | 1こ 2C | 1と1/2こ 3C | 2こ 4C |
| パセリ<乾燥> | 少々 | 少々 | 少々 | |

作り方
③ ジャンボオムレツ
①フライパンに油を熱して挽き肉を入れて炒め、色が変わる前に玉葱を加えて更に炒める。じゃが芋、人参を加えて全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
②フライパンに油を熱して卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて巻き終わりが下になるようにする。
③器に水気をきったキャベツを置き、②を盛り付け、ケチャップをかけて頂く。
① スパゲティサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、水気をきった人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。
② コンソメスープ
①鍋にベーコンを入れて炒め、更に白菜を加えて炒める。
②①に水と固形スープを加えて煮立て、塩コショウで調味し、器に注いでパセリを散らす。

5/16 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 キャベツ 人参 きくらげ | 一口大 ザク切り 短冊切り 水で戻しせん切り ゴマ油 | 60g 1/8玉 20g | 90g 1/7玉 30g | 120g 1/6玉 40g |
| うどん玉 | だし汁 | 2玉 | 3玉 | 4玉 |
| オイスターソース | 塩、塩コショウ 各 | 2P 少々 | 3P 少々 | 4P 少々 |
| 卵 | 油 水 | 2こ 大1 | 3こ 大1と1/2 | 4こ 大2 |
| 葱 | 斜め切り | 1/2本 | 2/3本 | 1本 |
| ② えびカツ えびカツ | 油 | 2こ 適宜 | 3こ 適宜 | 4こ 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 |

作り方
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、人参、きくらげを加えて更に炒める。
②①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。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくど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10日(月) ~ 5月16日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/315Kcal ■蛋白質/22.3g ■脂質/12.9g

豚肉のしそごま照り焼き

●酒 ●みりん ●酢

35分

作り方

■豚肉のしそごま照り焼き

- ①豚肉は色紙切りにし、白ごまと共にバット等に広げる。
- ②豚肉はAをもみ込み、①の上に広げてのせ、表面に胂しそとごまがつくように押さえる。
- ③ししとうは切り込みを入れる。
- ④フライパンに油を熱して③を焼き、皿に取る。
- ⑤④に油を足して②を両面焼き、⑥を加えてからめる。
- ⑥⑤にゆでてザク切りにしたキャベツを添える。

■煮物

- ①しらたきは下ゆでをし、2~3か所包丁を入れる。
- ②れんこんは薄切りにし、酢水に放す。
- ③①、②はCで煮る。

| 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|---------------|------|--------|--------|
| ●豚肉のしそごま照り焼き | | | |
| 豚肉(もも) | 180g | 270g | 360g |
| 胂しそ | 4枚 | 6枚 | 8枚 |
| ししとう | 2本 | 3本 | 4本 |
| キャベツ | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| 白ごま | 少々 | 少々 | 少々 |
| A しょうゆ、酒(各) | 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| しょうゆ | 大2/3 | 大1 | 大1 1/3 |
| B みりん | 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| 砂糖 | 小1 | 小1 1/2 | 小2 |
| ●煮物 | | | |
| しらたき | 100g | 150g | 200g |
| れんこん | 60g | 90g | 120g |
| C しょうゆ、みりん(各) | 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| だし汁 | 1/3C | 1/2C | 2/3C |
| 酢 | 少々 | 少々 | 少々 |

(F2)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

牛肉の中華いため

●酒 ●かたくり粉 ●ごま油 ●ケチャップ ●酢

35分

作り方

■牛肉の中華いため

- ①牛肉はAをもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせ⑥で調味する。

■パリパリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべにCを入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

| 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|----------------|------|--------|--------|
| ●牛肉の中華いため | | | |
| 牛肉(小間) | 140g | 210g | 280g |
| にんにくの芽 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| たまねぎ | 1個 | 2個 | 2個 |
| 干しいたけ | 2枚 | 3枚 | 4枚 |
| にんじん | 小1本 | 1本 | 1本 |
| A しょうゆ、サラダ油(各) | 大1/2 | 大3/4 | 大1 |
| 酒、かたくり粉(各) | 大1 | 大3/4 | 大1 |
| しょうゆ | 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| B 酒 | 大1/2 | 大3/4 | 大1 |
| ごま油 | 小1 | 小1 1/2 | 小2 |
| ●パリパリワンタン | | | |
| ワンタン | 8個 | 12個 | 16個 |
| サラダ用菜 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| C ケチャップ | 小2 | 小3 | 小4 |
| 砂糖、酢、酒(各) | 大1/2 | 大3/4 | 大1 |
| しょうゆ | 小3/4 | 小1強 | 小1 1/2 |
| 水 | 大2 | 大3 | 大4 |
| かたくり粉 | 小1/2 | 小3/4 | 小1 |

■ワンタン…小袋使用