

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。

※5人用以上につきましてはご相談ください。



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

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

5/17 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 934kcal
たんぱく質 33.8g
脂質 41.1g

※『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。

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 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分茹でる	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
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
	白胡麻	2g	3g	4g

③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~

- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- 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。
- 丼にご飯を盛り、①のをのせ、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

- 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

- 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。
- 再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めてゴマ油を加える。
- 器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

5/18 火 煮込みハンバーグ
グリーンサラダ

エネルギー 508kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 31.6g

プラス
+1 煮込みハンバーグの「ハンバーグの種」を追加できます。

01 ハンバーグの種 1パック(120g) **210円**

バター、ケチャップ、クッキングワイン(赤)(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ				
ハンバーグの種	油	240g 少々	360g 少々	480g 少々
固形スープ	水	1/2こ 160cc	2/3こ 240cc	1こ 320cc
	ケチャップ	大4	大6	大8
	クッキングワイン(赤)又は酒	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1/3	大1/2	大2/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g	約200g
ホールコーン	斜め切り	30g	45g	60g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① グリーンサラダ				
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本	小1と1/2本	小2本
	油	大1と1/3	大2	大2と2/3
	酢、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
	砂糖	小1/4	小1/3	小1/2
	塩コショウ	少々	少々	少々

② 煮込みハンバーグ

- ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。
- 鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。
- フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。
- 器に②を盛り、③を添える。

① グリーンサラダ

- Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

5/19 水 豚のたれ漬け焼肉
せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ

エネルギー 344kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 15.9g

プラス
+1 豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。

02 豚モモ味付肉 1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	油	220g 少々	330g 少々	440g 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
① せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	}せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A(だし汁、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	2C	3C	4C
		少々	少々	少々

④ 豚のたれ漬け焼肉

- 豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきいたキャベツを添える。

① せん切り野菜の胡麻かけ

- 大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
- ①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
- ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

② 春雨といんげんのスープ

- 鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

【★付の材料】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。

5/20 木 ササミフライ

南瓜のサラダ・チンゲン菜のソテー



エネルギー
465kcal
たんぱく質
29.0g
脂質
23.5g



ササミフライの「若鶏ササミ」を追加
できます。

04 若鶏ササミ
1パック(100g) **155円**

小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミフライ				
若鶏ササミ	筋を取り削ぎ切り	180g	270g	360g
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① 南瓜のサラダ				
南瓜	皮を取り一口大に切り	約200g	約300g	約400g
	蒸して潰す			
玉葱	薄くスライスし水にさらす	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ロースハム	半分に切り2mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
枝豆	塩茹でしサヤから出す	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ チンゲン菜のソテー				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
チンゲン菜	縦半分に切り削ぎ切り	1株	1と1/2株	2株
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々

② ササミフライ

- ① ササミは塩コショウを振り、小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、中温(160度位)の油でこんがり揚げろ。
- ② 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。

揚げるのが面倒な時には、フライパンに油をひいてパン粉を焼くだけでも良いです。

① 南瓜のサラダ

- ① ボウルに粗熱をとった南瓜と水気をきった玉葱、ロースハム、枝豆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。

③ チンゲン菜のソテー

- ① フライパンにベーコンを入れて加熱し、脂が出るまでしっかりと炒める。
- ② バターとチンゲン菜を加えて炒め合わせ、塩コショウで調味して器に盛る。

5/21 金 白身魚のベーコン巻き

糸こんにゃくとごぼうの炒め煮・冷やっこ



エネルギー
417kcal
たんぱく質
24.7g
脂質
24.2g



白身魚のベーコン巻きの「ホキ切身」を
追加できます。

01 ホキ切身
1切 **155円**

小麦粉、小麦粉、油、マヨネーズ、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のベーコン巻き				
ホキ切身	縦半分に切り	2切	3切	4切
	軽く塩コショウする			
	塩コショウ	少々	少々	少々
ベーコン	細長く半分に切る	4枚	6枚	8枚
妻楊枝	バター 各	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枚	1と1/2枚	2枚
① 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮				
ごぼう	6~7cmのせん切り	1/2本	2/3本	1本
糸こんにゃく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん、醤油 各	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
② 冷やっこ				
豆腐	等分に切る	1/2丁	2/3丁	1丁
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	醤油	適宜	適宜	適宜

③ 白身魚のベーコン巻き

- ① 白身魚にベーコンを巻いて妻楊枝で留める。
- ② フライパンにバターを熱し、①の両面を焼き上げる。
- ③ 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、②を盛る。

① 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮

- ① ごぼうは水にさらし、ザルに上げて水気をきる。
- ② 鍋に油を熱し、①と糸こんにゃくを炒め、Aを加えて炒り煮にする。
- ③ 器に②を盛る。

② 冷やっこ

- ① 器に豆腐を置き、葱と生姜を添え、醤油等をかけて頂く。

5/22 土 肉じゃが

いわしフライ・味噌汁



エネルギー
655kcal
たんぱく質
22.9g
脂質
36.6g



肉じゃがの「牛バラスライス肉」を
追加できます。

03 牛バラスライス肉
1パック(100g) **190円**

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラスライス肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りにし茹でる	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	3/4こ	1こ	1と1/2こ
人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	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 いわしフライ				
いわしフライ		2枚	3枚	4枚
	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枚	1と1/2枚	2枚
② 味噌汁				
★玉葱	5mm幅にスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
油揚げ	油抜きし半分に切り短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

① 肉じゃが

- ① 鍋に油を熱して糸こんにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。
- ② 牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。
- ③ ②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

③ いわしフライ

- ① いわしフライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
- 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を盛る。

② 味噌汁

- ① 鍋にだし汁、玉葱を入れて加熱し、煮立ったら油揚げ、わかめを加える。
- ② 沸騰したら火を弱め、玉葱が透き通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ③ 器に②を注ぐ。

5/23 日 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



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**

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

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
	A 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)
- ③ ②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。
- ② ①に大根のをせ、めんつゆをかける。

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。

5月17日(月) ~ 5月23日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/391Kcal ■蛋白質/20.7g ■脂質/24.4g

牛肉のいためもの

作り方

■牛肉のいためもの

- ①牛肉は細く切り、Aで下味をつける。
- ②ピーマン、たけのこも細く切る。
- ③中華なべに油を熱して①をほぐすようにしていため、②、もやしを加えていため合わせ、Bを加えからめる。

■にらたまスープ

- ①なべにCを煮立てて水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ②①に溶き卵を流し入れ、ふんわりと浮いてきたらザク切りのにらを加えてひと煮する。

おいしい MEMO

- 酒
- かたくり粉
- 中華スープの素
- こしょう
- オイスターソース

35分

TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のいためもの			
牛肉(もも)	140g	210g	280g
もやし	100g	150g	200g
ピーマン	2個	3個	4個
たけのこ	適宜	適宜	適宜
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1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
B しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
オイスターソース	適量	適量	適量
●にらたまスープ			
卵	1個	2個	2個
にら	適宜	適宜	適宜
C スープ	2 1/2C	3 3/4C	5C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/604Kcal ■蛋白質/31.9g ■脂質/32.6g

鶏肉のみそマヨ焼き

作り方

■鶏肉のみそマヨ焼き

- ①鶏肉は厚さを均等にし、皮側をフォーク等で刺し、Aにつけておく。
- ②青菜はゆでてザク切りにする。
- ③たまねぎはくし形に切る。
- ④フライパンに油を熱し、①をつけ汁ごと入れ両面焼き、中まで火を通す。
- ⑤②、③をいため、⑥で調味し④に添える。

■和風ビーフン

- ①ビーフンは熱湯でゆでる。
- ②枝豆は熱湯で3~4分ゆで、さやから実を取り出し、さつま揚げは熱湯をかけ、好みに切る。
- ③油を熱し、①、②をいため合わせ、④で調味し、しょうゆ、ごま油をなべ肌から加え、香りをつける。

おいしい MEMO

- マヨネーズ
- みりん
- こしょう
- ごま油

30分

TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のみそマヨ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A みそ、マヨネーズ、みりん(各)	大1 1/2	大2 1/4	大3
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
●和風ビーフン			
ビーフン	60g	90g	120g
枝豆	60g	90g	120g
さつま揚げ	1枚	2枚	2枚
C 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々