

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
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

5/31 チキンピラフ



エネルギー
965kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
29.9g



ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、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
① チキンピラフ				
鶏モモ肉	2cm角に切る 油、塩 各	60g 少々	90g 少々	120g 少々
ニンニク	} みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
米	洗ってザルに上げる 塩コショウ	1と1/2合 少々	2と1/4合 少々	3合 少々
固形スープ	水 バター	1こ 大1/2	1と1/2こ 大2/3	2こ 大1
ミックスペジタブル	ケチャップ サッと塩茹で	大2 30g	大3 45g	大4 60g
③ かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ 適宜	6こ 適宜	8こ 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
② 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ 塩	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切りにしサッと茹でる 輪切り	5g 1本	7g 1と1/2本	10g 2本
竹輪		2g 3g	3g 4g	4g 4g
白胡麻	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々

① チキンピラフ
①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。
②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。
③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。
④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。
⑤炊き上がったからバター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

③ かにクリームコロッケ
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがり色づくまで揚げる。
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。

② 竹輪とわかめのサラダ
①胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①、水気をきったわかめ、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

6/1 豚肉の味噌焼き



エネルギー
439kcal
たんぱく質
26.0g
脂質
28.0g



豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉	油、塩コショウ 各	180g 2こ	270g 3こ	360g 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	1/2枚	2/3枚	1枚
① がんもと大根の煮物				
がんも	半分切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちょう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

② 豚肉の味噌焼き
①フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
③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、②を盛って①を添える。

① がんもと大根の煮物
①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。
②器に①を盛る。

6/2 さけの塩焼き



エネルギー
347kcal
たんぱく質
21.8g
脂質
19.6g



カンタンアレンジレシピ
~揚げ出し豆腐を山椒塩で!~
ちょっと山椒風味を生かして、刺激的に食べてみましょう...
☆作り方(2人前)
器に粉山椒(小1/2)、七味(2~3振り)、粗塩又は味塩(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつなから食べる。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さけの塩焼き				
さけ	塩を振る 塩	2切 少々	3切 少々	4切 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる 片栗粉、油 各	小1丁 適宜	2/3丁 適宜	1丁 適宜
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る 塩	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	A(砂糖 醤油)	大2/3 小1/3	大1 小1/2	大1と1/3 小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

③ さけの塩焼き
①さけは焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①を盛り、大根を添える。

② 揚げ出し豆腐
①豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。
②Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。
③器に①を盛り、②をかけて葱をのせる。

① 胡瓜の酢物
①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
③Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。

6/3 麻婆茄子
木 塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー
355kcal
たんぱく質
17.8g
脂質
14.0g



茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉		90g	130g	180g
茄子	縦に1/4に切り水にさらす	2本	3本	4本
生姜		少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
豆板醤	※好んで加減する	1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	10g	15g	20g
		大1/2	大2/3	大1
③ 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
	ゴマ油	少々	少々	少々
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり	醤油	小1/2	小2/3	小1
		1/2P	1/3P	1P
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<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

作り方
① 麻婆茄子
①Aは混ぜ合わせておく。
②茄子は油で素揚げする。
③フライパンに油を熱し、生姜(好んで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
④③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。
③ 塩焼きそば
①フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
②①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。
② わかめスープ
①鍋に水と鶏がら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し、器に注ぐ。

6/4 きじ焼き
金 豚挽き肉と厚揚げの煮物



エネルギー
569kcal
たんぱく質
33.2g
脂質
28.0g



カンタンアレンジレシピ
～鶏肉に辛味とコクを～
焼くとより一層コクの出るマヨネーズと辛味の七味と旨みのガーリックで美味しさUP!
☆作り方(2人前)☆
マヨネーズ(大1)・七味・ガーリックパウダー(少々)を混ぜ合わせて焼きあがったきじ焼きに塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	醤油	大2	大3	大4
	A みりん	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
	油	少々	少々	少々
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/7玉	1/6玉	1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉		60g	90g	120g
	油	少々	少々	少々
厚揚げ	油抜きし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
じゃが芋	厚めの半月切り	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 醤油、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

作り方
② きじ焼き
①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。
②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。
③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。
※先にきじ焼きの「鶏肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物
①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

6/5 ブラウンシチュー
土 ハムと玉子のサラダ・漬物



エネルギー
587kcal
たんぱく質
23.9g
脂質
31.1g



プラス
+1
ブラウンシチューの「豚切り落とし肉」を追加できます。
01 豚切り落とし肉
1パック(100g) **190円**

バター、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 ブラウンシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	140g	210g	280g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1こ	1と1/2こ	2こ
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参		40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
グリーンピース		10g	15g	20g
② ハムと玉子のサラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
卵	茹でてスライサーで切る	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

作り方
① ブラウンシチュー
①豚肉に塩コショウを振る。
②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
④野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを入れて味をなじませ、器に盛る。
② ハムと玉子のサラダ
①器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、手前にハム、玉子を盛り、お好みのドレッシングで頂く。

6/6 鶏肉の治部煮
日 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



プラス
+1
鶏肉の治部煮の「鶏モモ肉」を追加できます。
02 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

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	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
厚揚げ	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
里芋		100g	150g	200g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A みりん、酒、醤油 各	大2	大3	大4
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
さや豆		10g	15g	20g
	B だし汁	1/2C	3/4C	1C
	酒、醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	練りわさび	少々	少々	少々
③ 野菜サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
油揚げ	湯通しし短冊切り	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
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
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ながらかける。
③器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好んで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。

5月31日(月) ~ 6月6日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/457Kcal ■蛋白質/21.2g ■脂質/27.3g

牛肉と豆腐の煮もの

■牛肉と豆腐の煮もの

- ①豆腐は奴に切る。
- ②長ねぎは斜め切りにする。
- ③牛肉、①、②はAで煮る。
- ④みつばはザク切りにし、③に添える。

■おひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ②①にBをかけていただく。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と豆腐の煮もの			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
みつば	適宜	適宜	適宜
しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
A 砂糖	大1	大1½	大2
だし汁	¾C	1C強	1½C
●おひたし			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	2本	3本
B しょうゆ、だし汁(各)	適宜	適宜	適宜

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー

豚肉のカリカリ揚げ



■熱量/373kcal ■蛋白質/25g ■脂質/21g

作り方

■豚肉のカリカリ揚げ

- ①豚肉は食べ良く切り、Aを絡める。
- ②万能ネギは小口切り、白ゴマは粗く刻む。
- ③①を1枚ずつ広げ、片栗粉をまぶす。
- ④揚げ油を熱し、豚肉を広げて入れて揚げる。
- ⑤器に④を盛り、②をふってBをかける。

■たけのことインゲンの土佐煮

- ①インゲンはヘタを取り、塩を加えた熱湯で茹でて水に取って水けをきって半分に切る。
- ②たけのこは乱切りにし、水洗いする。
- ③鍋にC・②を入れて落とし蓋をして約5分煮る。
①を加えて同様に約3分煮る。
- ④みりんを加えて鍋を揺すりながら煮からめ、汁がほとんどなくなったら火を止める。
- ⑤最後に花かつおを加えてザッとまぶし、器に盛る。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉のカリカリ揚げ			
豚もも肉(スライス)	200g	300g	400g
万能ネギ(又は小ネギ)	1~2本	1~2本	2~4本
白炒りゴマ	1P	1P	1P
(A) 酒	大2	大1½	大4
醤油	大1	大1½	大2
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
(B) 酢	大3	大4½	大6
醤油	大1½	大2¼	大3
■たけのことインゲンの土佐煮			
インゲン	60g	90g	120g
(茹)たけのこ	100g	150g	150g
花かつお(3g)	1P	1P	1P
塩	少々	少々	少々
だし汁	½C	¾C	1C
(C) 酒	大1	大1½	大2
醤油	小1	大½	大¾
塩	少々	少々	少々
みりん	大½	大¾	大1