

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

6/21 薄切り肉の重ねステーキ マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
498kcal
たんぱく質
28.6g
脂質
30.0g



プラス
+1
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	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	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重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!
④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。
⑤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。
⑥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ボウル等にマカロニ、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。

6/22 ニラ玉 白身フライ・中華スープ



エネルギー
474kcal
たんぱく質
25.4g
脂質
31.3g



※ ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り落とし肉	細切りにして酒を振る	60g	90g	120g
人参	酒	少々	少々	少々
★ニラ	せん切り	20g	30g	40g
卵	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
鶏がらスープの素<顆粒>	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	4こ	6こ	8こ
	塩コショウ	小1	小1と1/2	小2
	水	小1/2	小2/3	小1
	片栗粉	少々	少々	少々
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ				
白身フライ	油	2こ	3こ	4こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
キャベツ	ケチャップ	大1/3	大1/2	大2/3
ミニトマト	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	半分に切る	2こ	3こ	4こ
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① ニラ玉
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
②ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
③小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
④③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつける。(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)
⑤③に④をかける。
② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
②器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

6/23 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



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	1/2P	2/3P	1P
	縦に4等分にする	適宜	適宜	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	サッと湯通してザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

③ かれいの磯唐揚げ
①ボウル又はバ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ボウルに春雨、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。

とくとくメニュー

6/24 チーズハンバーグ

木 野菜サラダ



エネルギー 589kcal
たんぱく質 32.5g
脂質 33.0g

調理時間 40分

先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しさも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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 チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	A {			
	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
	B {			
	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

② チーズハンバーグ

- 玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
- 大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
- ②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
- 肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
- フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
- ④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ

- 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

6/25 豚ロース味噌漬け焼き

金 南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー 482kcal
たんぱく質 29.9g
脂質 20.0g

調理時間 30分

豚ロース味噌漬け焼きの『豚ロース味噌漬け』を追加できます。

01 豚ロース味噌漬け 1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚肩ロース味噌漬け		2枚	3枚	4枚
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 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
	A {			
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	塩	少々	少々	少々
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② 豚ロース味噌漬け焼き

- 豚肉は焼き網等で焼く。
- 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、①を盛り付ける。

① 南瓜のそぼろあん

- 南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。
- 鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。
- ②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③を②の南瓜にかける。

南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

6/26 照り焼き丼

土 ピーナッツ和え・くずし豆腐



エネルギー 910kcal
たんぱく質 40.9g
脂質 33.8g

調理時間 30分

照り焼き丼の『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

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 照り焼き丼				
鶏モモ肉	フォークで刺す	240g	360g	480g
	A {			
	醤油、酒 各	大2	大3	大4
	みりん、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
卵	砂糖を加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	砂糖、油 各	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
サニーレタス又はグリーンリーフ	せん切りにし水にさらす	1と1/2枚	2枚	3枚
刻みのり		1P	1と1/2P	2P
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
① ピーナッツ和え				
かにかまぼこ	ほぐす	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	細切りにし茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの素		10g	15g	20g
② くずし豆腐				
絹豆腐		小1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 照り焼き丼

- ボウルにAを合わせ、鶏肉を上下返ししながら15分程漬け込む。
- フライパンに油を熱し、卵を薄焼きにして錦糸状に切る。
- フライパンに油を熱し、汁気をきった鶏肉の皮目を下にし(漬け汁はとっておく)、こんがり焼き色がついたら裏返して焼く。
- ③の漬け汁を回し入れて火を強め、焦げ付かないようにフライパンを揺すりながら全体に絡める。
- 丼にご飯を盛り、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、②を盛り、食べやすく切った④をのせてマヨネーズと刻みのりをかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① ピーナッツ和え

- ボウルに水気をきった白菜、人参、かにかまぼこを入れて混ぜ合わせ、ピーナッツ和えの素を加えて和え、器に盛る。

② くずし豆腐

- 器に豆腐をスプーンですくって盛り、葱、生姜を添え、醤油等で頂く。

6/27 いかの中華炒め

日 肉味噌まぜ麺



エネルギー 461kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 14.6g

調理時間 30分

いかの栄養の特徴はアミノ酸バランスが良い!低脂肪!リン脂質が多い!ビタミンDを除くすべてのビタミンを持っている!など体に嬉しい食品です。

片栗粉、ゴマ油、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① いかの中華炒め				
ロールいか		150g	230g	300g
★生薑	せん切り	少々	少々	少々
白菜	3~5cmの削ぎ切り	1/7株	1/6株	1/5株
人参	短冊切り	20g	30g	40g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
きくらげ	水で戻し食べやすく切る	少々	少々	少々
★鶏がらスープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	油	1/2C	3/4C	1C
	A {			
	水	大1	大1と1/2	大2
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
ごま油	斜め切り	10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	少々	少々	少々
② 肉味噌まぜ麺				
豚挽き肉		100g	150g	200g
★玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
★生薑		少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
★鶏がらスープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
豆板醤		1/2P	2/3P	1P
	好みで加減する			
	水	1/4C	1/3C	1/2C
	砂糖、赤味噌 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	少々	少々	少々
中華そば玉葱	小口切り	1玉	1と1/2玉	2玉
		1/2本	2/3本	1本

① いかの中華炒め

- ボウルに鶏がらスープの素とAを入れて合わせておく。
- いかは松笠に切り目を入れて短冊に切る。
- フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、②、白菜、人参、玉葱、きくらげを入れて炒め、①を加えてひと煮立ちさせ、さや豆を加えてサッと煮る。
- ④③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油で風味付けして器に盛る。

② 肉味噌まぜ麺

- ボウルに鶏がらスープの素とBを入れて合わせておく。
- フライパンに油を熱し、玉葱、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて弱火でじっくり火を通し、香りが出てきたら豚挽き肉を加えて炒める。
- ②に①を加えて煮詰め、汁気が1/3位になったら塩コショウで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけてゴマ油で風味付ける。
- 鍋に水を沸かし、中華そばをサッと茹でて器に盛り、③をかけて葱を散らし、混ぜて頂く。

【★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。

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。

6月21日(月) ~ 6月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/570Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/33.3g

鶏肉のピリリ

作り方

■鶏肉のピリリ

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし、Aをもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて香りを出し、①をいため、カントリーポテトを加えて更にいためる。
- ④ザク切りのにらを加えてひといためし、Bで調味する。

■ドレッシングあえ

- ①にんじんは粗みじん切りにする。
- ②ホールコーンはゆでて冷ます。
- ③①、②はドレッシングであえサラダ用菜を添える。

お買い得 MEMO
●酒 ●かたくり粉
●ごま油 ●みりん
●ドレッシング



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のピリリ			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	160g	240g	320g
にら	適宜	適宜	適宜
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
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
B) しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●ドレッシングあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
ホールコーン♥	60g	90g	120g
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/384Kcal ■蛋白質/36.0g ■脂質/19.4g

豚肉のねぎしょうゆだれ

作り方

■豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかしAを加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①を散らして、⑤をかける。

■麩の卵とじ

- ①麩と干しいたけはぬるま湯で戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②青菜は斜め切りにする。
- ③なべにC、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。

お買い得 MEMO
●酒 ●酢
●みりん



30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のねぎしょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A) しょうゆ、塩(各)	少々	少々	少々
B) 酢	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
●麩の卵とじ			
麩	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	2個	3個
干しいたけ♥	2枚	3枚	4枚
C) だし汁	1/2C	3/4C	1C
砂糖	小1/2	小3/4	小1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1/2	大3/4	大1

■小麦使用