

# 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  
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

### 6/28 月 ササミのパン粉焼き

胡瓜の酢物・かき玉汁



エネルギー  
221kcal  
たんぱく質  
29.0g  
脂質  
6.1g



プラス  
+1  
02 鶏ササミ  
1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大 塩コショウ	180g 少々	270g 少々	360g 少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2	大3	大4
	油	少々	少々	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 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振り しんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**作り方**

② ササミのパン粉焼き

- ①ササミは塩コショウをする。
- ②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の酢物

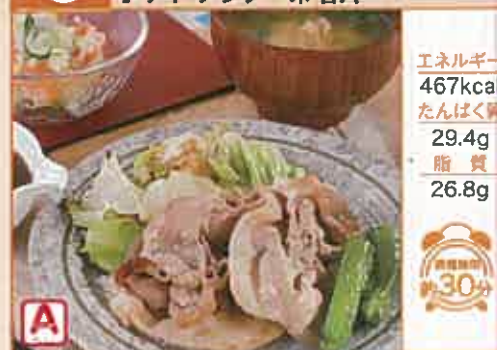
- ①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。

③ かき玉汁

- ①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
- ②器に①を注ぎ、葱を散らす。

### 6/29 火 豚の生姜じょうゆ

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



カンタンアレンジレシピ  
~メインをミルフィーユカツに! 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 豚の生姜じょうゆ				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、酢 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	だし汁	大2	大3	大4
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	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**

③ 豚の生姜じょうゆ

- 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(好みて加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。
- 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じゃが芋は好みて潰す。
- 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。

### 6/30 水 たちうおの西京焼き

大根の酢物・チーズスクランブル



エネルギー  
400kcal  
たんぱく質  
23.1g  
脂質  
26.5g



プラス  
+1  
04 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		2切	3切	4切
茄子	半分に切りスライスし塩もみ	1/2本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
① 大根の酢物				
大根	せん切りにし塩もみ	1/7本	1/6本	1/5本
人参		20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
③ チーズスクランブル				
卵	ボウルに卵を割り入れる	2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		10g	15g	20g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々

**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茄子の水気を絞り、大葉と混ぜ合わせる。
- ③器に①を盛り、②を添える。

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。
- ②①にAと白胡麻を加え、混ぜ合わせて器に盛る。

③ チーズスクランブル

- ①卵を溶きほぐし、シュレッドチーズと葱、塩コショウを加えて混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を熱し、①を流し入れて菜箸で大きく混ぜながら中心が半熟になる程度にまとめ、器に盛る。

### 7/1 木 牛肉とニンニクの芽の焼肉

ササミの和え物・スープ



エネルギー 361kcal  
たんぱく質 33.9g  
脂質 14.0g

30分

プラス +1 牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。

05 牛肉とニンニクの芽の焼肉 1パック(110g) **298円**

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	油 せん切りにし水にさらす	少々	少々	少々
1/8玉		1/8玉	1/7玉	1/6玉
② ササミの和え物				
若鶏ササミ		60g	90g	120g
水	1/2C	3/4C	1C	
酒	大1	大1と1/2	大2	
塩	少々	少々	少々	
胡瓜	乱切り	小1本	小1と1/2本	小2本
醤油、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1	
B 酢	大1と1/3	大2	大2と2/3	
塩、ゴマ油 各	少々	少々	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
① スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
固形スープ	1こ	1と1/2こ	2こ	
水(ササミの茹で汁含む)	2C	3C	4C	
A 塩コショウ	少々	少々	少々	
醤油	小1/2	小2/3	小1	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉**  
①フライパンに油を熱し、牛肩肉とニンニクの芽、玉葱をすばやく炒める。  
②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

**② ササミの和え物**  
①鍋に水、A、ササミを加えて茹で、食べやすく裂く。(茹で汁はスープにも利用)  
②Bを混ぜ合わせ、①のササミと胡瓜を10分程度漬け込む。  
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を盛り付ける。

**① スープ**  
①鍋に水(ササミの茹で汁も含む)、固形スープ、わかめを入れて煮立て、Aで味を調える。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

### 7/2 金 鶏の味噌焼き

和風サラダ・雷こんにゃく



エネルギー 361kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 20.7g

30分

鶏肉はグリルで焼いてもOK!! 焦げすぎの場合はアルミホイルで覆うと焦げ目は付かず火だけ通ります。油を使わないのでカロリーダウンにもなります。

七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏の味噌焼き				
鶏モモ肉<味噌漬け>		250g	380g	500g
キャベツ	油 せん切りにし水にさらす	少々	少々	少々
1/8玉		1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 和風サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
貝割れ		1/2P	2/3P	1P
かつおパック		1P	1と1/2P	2P
ぼん酢		2P	3P	4P
① 雷こんにゃく				
こんにゃく	塩もみし水洗いする	1/2枚	2/3枚	1枚
塩、油 各	少々	少々	少々	
A だし汁	1/2C	3/4C	1C	
砂糖	小1	小1と1/2	小2	
みりん、醤油 各	大1/2	大2/3	大1	
七味	少々	少々	少々	

**③ 鶏の味噌焼き**  
①鶏肉は油を熱したフライパンで焼き、食べやすく切る。  
②①を皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

**② 和風サラダ**  
①水気をきった大根、人参、貝割れを器に彩りよく盛り、かつお節をのせ、ぼん酢をかけて頂く。

**① 雷こんにゃく**  
①こんにゃくは両面に斜め格子の細かい切り目を入れ、一口大の角切りにし、水から茹でて煮立ったら2〜3分火を通し、アクを抜く。  
②①を鍋に入れて強火にかけ、水気がなくなるまで乾煎し、油を足して更に炒める。  
③②にAを入れ、汁気がなくなるまで中火で煮、七味(好みで加減をする)を加えて火を強め、鍋を揺すりながら残った煮汁を絡めて器に盛る。

### 7/3 土 薄切り肉のビーフカツ

大根サラダ・カレースープ



エネルギー 625kcal  
たんぱく質 16.3g  
脂質 47.0g

30分

薄切り肉のビーフカツの「牛バラスライス」を追加できます。

02 牛バラスライス 1パック(100g) **190円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、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 薄切り肉のビーフカツ				
牛バラスライス		160g	240g	320g
卵	塩コショウ 溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜	適宜
ケチャップ、ウスターソース 各	大1	大1と1/2	大2	
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 大根サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
水菜		1/8束	1/6束	1/4束
ドレッシング		適宜	適宜	適宜
① カレースープ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
人参	20g	30g	40g	
玉葱	いちよう切り	1/2こ	2/3こ	1こ
油	少々	少々	少々	
カレー粉	小1	小1と1/2	小2	
固形スープ	1こ	1と1/2こ	2こ	
水	2C	3C	4C	
グリーンピース				
塩コショウ	10g	15g	20g	
少々	少々	少々	少々	

**② 薄切り肉のビーフカツ**  
①牛肉を広げ、塩コショウを振って数枚を重ねる。(食べやすい大きさにカットしてもよい)  
②①に小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。  
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、食べやすく切った②を盛り、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。

**③ 大根サラダ**  
①器に水気をきった大根と人参、水菜を混ぜて盛り合わせ、お好みのドレッシングをかけて頂く。

**① カレースープ**  
①鍋に油を熱し、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱を入れて炒め、全体に油が回ったらカレー粉を加えて軽く炒める。  
②①に水と固形スープを入れて野菜が軟らかくなるまで煮、グリーンピースを加え、再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めて器に盛る。

### 7/4 日 ポテトオムレツ

スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー 544kcal  
たんぱく質 25.6g  
脂質 28.7g

40分

※「卵」は鶏(ひな)がかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、ほぼ完全な栄養食品といえます。卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているのでそういった栄養素を含む野菜をプラスすると完璧!

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 ポテトオムレツ				
合挽き肉		70g	110g	140g
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
じゃが芋	さいの目切り	約100g	約150g	約200g
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
卵	2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
油、塩コショウ 各	少々	少々	少々	
ケチャップ	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 スパゲティサラダ				
ロースハム	半分に切り更に5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	熱湯に塩を加えて約7分茹でる	50g	75g	100g
胡瓜	せん切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
塩	少々	少々	少々	
人参	せん切りにし茹でる	30g	45g	60g
マヨネーズ	大2	大3	大4	
塩コショウ	少々	少々	少々	
② コンソメスープ				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜		少々	少々	少々
人参	拍子木切り	10g	15g	20g
固形スープ	1こ	1と1/2こ	2こ	
水	2C	3C	4C	
塩コショウ	少々	少々	少々	

**③ ポテトオムレツ**  
①フライパンに油を熱し、挽き肉を入れて炒め、玉葱、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて更に炒める。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、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②を盛り、お好みでケチャップをかけ、水気をきったキャベツを添える。

**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、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、脂が出てきたら白菜を加え、更に炒める。  
②①に人参、水と固形スープを加え、塩コショウで調味して器に注ぐ。

【★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。

# 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28日(月) ~ 7月4日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/466Kcal ■蛋白質/30.6g ■脂質/27.6g

## 豚しゃぶ冷やし鉢



### ■豚しゃぶ冷やし鉢

- ①豚肉は酒少々を加えた熱湯でサツとゆで、氷水に取って冷ます。
- ②豆腐は水きりをして好みに切る。
- ③みょうがは縦半分にして薄切りにする。
- ④①～③は貝割れ菜と共に盛り合わせ、Aをかけていただく。

### ■磯辺揚げ

- ①焼きちくわとさつま揚げは好みに切る。
- ②⑥を合わせた天ぷら衣に膏のりを加え、①をつけ中温の油で揚げる。

お買い得 MEMO ●酒 ●ごま油 ●小麥粉 ●小麥粉 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚しゃぶ冷やし鉢</b>			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
みょうが	適宜	適宜	適宜
貝割れ菜	1P	1P	1P
A しょうゆ	大2 2/3	大4	大5 1/3
砂糖	大1 1/3	大2	大2 2/3
ごま油	大1	大1 1/2	大2
酒	小2	小3	小4
	少々	少々	少々

<b>●磯辺揚げ</b>			
焼きちくわ	1本	1 1/2本	2本
さつま揚げ	少々	少々	少々
膏のり	適量	適量	適量
⑥小麥粉、冷水(各)	適量	適量	適量

■焼きちくわ 小麦使用

## (F2)メニュー



■熱量/356Kcal ■蛋白質/18.0g ■脂質/26.0g

## 牛肉と卵のいためもの



### ■牛肉と卵のいためもの

- ①牛肉はAをもみこむようにして下味をつける。
- ②たまねぎ(サラダに一部使用)はくし形切り、青梗菜はザク切りにする。
- ③卵は割りほぐして塩、こしょうで調味し、油を熱したなべで大きないり卵にして取り出す。
- ④③のなべをきれいにして①をほぐすようにしていため、②を加えてさらにいため、③を戻し入れて、⑥で調味する。

### ■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- ③①、②をお好みのドレッシングであえ、ミニトマトを添える。

●酒 ●かたくり粉 ●みりん ●こしょう ●ごま油 ●ドレッシング 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉と卵のいためもの</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
卵	2個	3個	4個
たまねぎ	小1個	1個	1個
青梗菜(チンゲンサイ)	適宜	適宜	適宜
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	小1	小1 1/2	小2
サラダ油、かたくり粉(各)	小1	小1 1/2	小2
しょうゆ	大2 2/3	大1	大1 1/3
酒、みりん(各)	大1 1/3	大1 1/2	大2 2/3
ごま油	少々	少々	少々

<b>●海藻サラダ</b>			
海藻サラダミックス	適宜	適宜	適宜
たまねぎ(いためもの一部使用)	少々	少々	少々
ミニトマト	2個	3個	4個
ドレッシング	適量	適量	適量