

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!



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

7/12 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 921kcal
たんぱく質 33.8g
脂質 39.6g



※「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。

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		200g	300g	400g
	油	2cc	3cc	4cc
	少々	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト		2cc	3cc	4cc
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	30g	40g
	塩	少々	少々	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	10g	15g
中華スープの素(顆粒)		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油、ゴマ油 各	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②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。
③丼にご飯を盛り、①のをせ、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
①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
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る。
②再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、火を止めてゴマ油を加える。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

7/13 うどん入りすき焼き 佃煮



エネルギー 701kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 35.5g



※一つの鍋で肉・野菜・豆腐・うどんが摂れる「うどん入りすき焼き」。食品数は割りとし少なめなので昼ご飯には主菜・副菜・汁物が揃った定食がオススメです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① うどん入りすき焼き				
牛バラ肉	一口大	140g	210g	280g
	油	少々	少々	少々
	A { 砂糖	大3	大4と1/2	大6
	醤油、みりん 各	大3と1/2	大5と1/4	大7
白菜	3~5cmの削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
糸こんにゃく	茹でて適当な幅に切る	1/2P	2/3P	1P
玉葱	スライス	1/2cc	2/3cc	1cc
人参	型に抜くか輪切り	40g	60g	80g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
うどん玉	食べやすくほぐす	1玉	1と1/2玉	2玉
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
② 佃煮				
きざらさつま		30g	45g	60g

① うどん入りすき焼き
①鍋に油を熱して牛肉を入れて炒め、火が通ったらAを入れ、更に加熱する。
②①に白菜、糸こんにゃく、玉葱、人参、だし汁を加えて煮込む。
③火が通ったらうどん、豆腐を加え、味がなじんだら器に取り分けて頂く。

7/14 白身魚と野菜の甘辛炒め 胡瓜とわかめのサラダ・味噌汁



エネルギー 412kcal
たんぱく質 15.2g
脂質 24.5g



プラス 02 赤魚角切り 228円
1パック(100g)

先に白身魚と野菜の甘辛炒めの「赤魚」を下ごしらえしておく、更に段取り良く調理できます。

マヨネーズ、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身魚と野菜の甘辛炒め				
赤魚角切り<白身魚>	酒を振り塩コショウをする	120g	180g	240g
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
生姜	} みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
	ゴマ油	大1	大1と1/2	大2
山芋	輪切り	約100g	約150g	約200g
人参	乱切りにし下茹でする	40g	60g	80g
ピーマン	乱切り	1cc	1と1/2cc	2cc
	A { 醤油、砂糖、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酢	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/3	大1/2	大2/3
① 胡瓜とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
白胡麻		2g	3g	3g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 白身魚と野菜の甘辛炒め
①鍋に油を中温(170度)に熱し、片栗粉をまぶした赤魚を入れて揚げる。
②鍋にゴマ油を入れ、生姜(好みで加減する)とニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら山芋、人参、ピーマンを加え、強火で更に炒める。
③②にAを加え、煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

生姜とニンニクは弱火で炒めてしっかり香りを出しましょう! 調味料はあらかじめ合わせておきましょう!

① 胡瓜とわかめのサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①と水気をきったわかめを混ぜ、白胡麻とマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

とくとくメニュー

7/15 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め



エネルギー
541kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
40.8g



プラス
+1
鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。
01 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ポウルに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すみます)
③②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。
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

③ 中華スープ
即席中華スープ

7/16 ロールキャベツ



エネルギー
278kcal
たんぱく質
13.2g
脂質
14.1g



① ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ				
ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
固形スープ	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
		少々	少々	少々
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

① ロールキャベツ
①鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
②①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
③器に②を盛り付け、パセリを散らす。

② グリーンサラダ
①しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
②Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
③グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

7/17 豚肉の胡麻味噌焼き



エネルギー
437kcal
たんぱく質
26.6g
脂質
22.3g



① 「生姜」は1度に多くは食べられませんが、薬味や煮込み料理にぴったり。肉類と料理すれば肉が柔らかくなり、脂肪の消化を助けてくれます。

生姜、味噌、酒、砂糖、醤油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の胡麻味噌焼き				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
白胡麻		9g	14g	18g
	A { 味噌、みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	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 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え				
大根	千六本にし塩もみ	1/8本	1/7本	1/6本
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
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 汁ビーフン				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
ビーフン	5分程茹で器に盛る	30g	45g	60g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	A { 水	小2	小3	小4
	酒、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 豚肉の胡麻味噌焼き
①豚肉に生姜(好みに加減する)をまぶす。
②ポウルに白胡麻とAを混ぜ合わせておく。
③フライパンに油を熱し、①をしっかりと炒める。
④火が通ったら②を回し入れて煮詰める。
⑤器に水気をきったキャベツを盛り、④を手前に盛る。

① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え
①大根と胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ポウルに①とドレッシングを入れて和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 汁ビーフン
①鍋に水、竹輪、玉葱と人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら中華スープの素とAを加えて調味する。
②ビーフンの入った器に①を注ぎ、葱を散らす。

7/18 肉じゃが



エネルギー
691kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
37.4g



① 「こんにやく」に含まれている食物繊維は水溶性の「グルコマンナン」。胃で消化されず腸まで届き、老廃物を掃除してくれます。

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				
牛バラ肉	一口大	150g	220g	300g
こんにやく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約300g	約450g	約600g
玉葱	1こ	1と1/2こ	2こ	
★人参	乱切り	10g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	酒	大2	大3	大4
	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
② 白身フライ				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
	油	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
★人参		10g	15g	20g

① 肉じゃが
①鍋に油を熱してこんにやく、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。
③②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。

② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でからりと揚げる。
②器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、手前に①を盛る。

【★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。

7月12日(月) ~ 7月18日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



牛肉と根菜の中華いため



■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉はAで下味をつける。
- ②れんこんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コールスローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、Bで調味する。

■コールスロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

お買い得 MEMO
●酒
●ごま油
●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と根菜の中華いため			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
れんこん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	少々	少々	少々
Aしょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
Bしょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B砂糖	大1/2	大3/4	大1
B酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量
●コールスロー			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん(中職詰め一部使用)	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



ギョウザ



■ギョウザ

- ①フライパンに油を熱してギョウザを並べ入れる。
- ②焼き目がついたら湯を加え、ふたをして蒸し焼きにする。

■白菜と豆腐の旨煮

- ①豆腐は色紙切りにする。
- ②白菜はザク切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③きくらげは水で戻す。
- ④中華なべに油を熱して豚肉、②、③をいため合わせ、⑤を加えて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤④に①を加えてひと煮する。

お買い得 MEMO
●酢 ●ラー油
●中華スープの素
●ごま油 ●こしょう
●かたくり粉



材 料	2人用	3人用	4人用
●ギョウザ			
ギョウザ	16個	24個	32個
Aしょうゆ、酢、ラー油(各)	適量	適量	適量
●白菜と豆腐の旨煮			
豚肉(小間)	60g	90g	120g
豆腐	1/2丁	1丁	1丁
白菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
きくらげ♥	少々	少々	少々
スープ	1C	1 1/2C	2C
Bしょうゆ、こしょう(各)	少々	少々	少々
Bごま油、しょうゆ(各)	小1	小1 1/2	小2
かたくり粉	適量	適量	適量

■ギョウザ…小麦、乳使用