

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

7/26 月 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



エネルギー
627kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
32.7g



プラス
+1
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」
を追加できます。
02 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み				
牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす	180g	270g	360g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A(酒、砂糖、味噌、醤油 各)	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
グリーンピース	サッと茹でる	10g	15g	20g
① 春雨サラダ				
ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
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
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
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
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g

② 牛肉の味噌煮込み
①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

① 春雨サラダ
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、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ
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、醤油と塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

7/27 火 ハンバーグ ポテトサラダ・コンソメスープ



エネルギー
560kcal
たんぱく質
32.0g
脂質
36.0g



今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付けましたが気分を変えてワンプレートに盛り付けてもo(^-^o

ケチャップ、ウスターソース、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 ハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
	油	少々	少々	少々
	A(ケチャップ)	大2	大3	大4
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
いんげん	食べやすい長さに切る	40g	60g	80g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約120g	約180g	約240g
胡瓜	スライスし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	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				
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
ホールコーン		20g	30g	40g
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 ハンバーグ
①ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)、皿に盛る。
②①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。
③フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。
④①のハンバーグに②をかけ、③を添える。

① ポテトサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①、ロースハム、水気をきったじゃが芋と人参を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。

7/28 水 サーモントルタルフライ 小松菜のサツと煮・湯豆腐



エネルギー
326kcal
たんぱく質
16.3g
脂質
18.5g



小松菜は鉄分・ミネラルが豊富で、プロリンというアミノ酸でコラーゲンの主要な成分も多く含まれています。美肌効果も期待できる野菜です。またほうれん草に比べてアクも少ないので下茹でせずサツと調理できるところも嬉しい野菜です。

油、かつお節

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーモントルタルフライ				
サーモントルタルフライ		2こ	3こ	4こ
	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	1/2枚	2/3枚	1枚
② 小松菜のサツと煮				
小松菜	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A(砂糖)	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
① 湯豆腐				
絹豆腐	等分に切る	小1丁	2/3丁	1丁
だし昆布		1枚	1枚	1枚
	水、かつお節、醤油 各	適宜	適宜	適宜
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ サーモントルタルフライ
①サーモントルタルフライは油で揚げる。
②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を盛る。

② 小松菜のサツと煮
①鍋にAを煮立て、小松菜の茎の部分と人参を入れてひと煮立ちさせ、小松菜の葉を加えてサツと煮、器に盛る。

① 湯豆腐
①鍋にだし昆布と水を入れ、しばらくおいてから加熱し、沸騰したら豆腐を入れ、加熱する。
②火が通ったら火を止め、豆腐の湯をきって器に盛り、あればかつお節のをせ、葱を盛って醤油をかけて頂く。

7/29 木 豚肉の韓国風だれ焼肉
パンプキンとベーコンのサラダ・中華スープ



エネルギー 634kcal
たんぱく質 18.9g
脂質 45.8g

【栄養価】
たんぱく質 30%

豚肉の韓国風だれ焼肉の「豚バラ韓国風だれ焼肉用」を追加できます。

02 豚バラ韓国風だれ焼肉用
1パック(100g) **195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
② 豚肉の韓国風だれ焼肉 豚バラ韓国風だれ焼肉用		180g 少々	270g 少々	360g 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 パンプキンとベーコンのサラダ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切りレンジで蒸す	約250g	約380g	約500g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
③ 中華スープ 即席中華スープ		2P	3P	4P

2 豚肉の韓国風だれ焼肉
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
②①に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。

1 パンプキンとベーコンのサラダ
①フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。
②ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は潰しても良いです。)
③器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

7/30 金 おろしチキンカツ
いんげんと挽き肉の炒め物・味噌汁



エネルギー 527kcal
たんぱく質 34.6g
脂質 27.4g

【栄養価】
たんぱく質 40%

おろしチキンカツの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

小麦粉、パン粉、油、ぼん酢、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
① おろしチキンカツ 鶏モモ肉	人数分に切り薄く開いてAをまぶす	200g	300g	400g	
	A [酒、塩コショウ 各 少々 小麦粉、油 各 適宜]				
卵	溶きほぐす	1/2コ	2/3コ	1コ	
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		20g	30g	40g	
大根		すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
大葉		せん切り	2枚	3枚	4枚
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜	
② いんげんと挽き肉の炒め物					
合挽き肉		80g	120g	160g	
いんげん	斜め切り	100g	150g	200g	
	ゴマ油、塩コショウ 各 少々				
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々	
	油	少々	少々	少々	
	A [みりん、醤油、酒 各 大1]				
③ 味噌汁 即席生味噌汁		2P	3P	4P	

1 おろしチキンカツ
①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)
②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。
③水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に敷き、②を食べやすい大きさに切って盛り、大根と大葉をのせてお好みでぼん酢をかけて頂く。

2 いんげんと挽き肉の炒め物
①フライパンにゴマ油を熱し、いんげんを炒めて塩コショウをして一旦取り出す。
②①のフライパンに油を足し、ニンニクと挽き肉を入れて炒め、Aで調味して①を戻し入れ、サッと炒め合わせて器に盛る。

7/31 土 クリームシチュー
マカロニサラダ・漬物



エネルギー 670kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 37.9g

【栄養価】
たんぱく質 40%

管理栄養士からのアドバイス

牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材!加熱しても栄養素には変化がない優れたものでシチューにはもってこい!パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

バター、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 クリームシチュー 鶏モモ肉	一口大	140g	210g	280g
	バター	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1/2コ	2/3コ	1コ
じゃが芋	4つ割り	約200g	約300g	約400g
人参	一口大	40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2C	3C	4C
クリームシチューの素		50g	75g	100g
牛乳		1/2P	2/3P	1P
	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 マカロニサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅のスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でて放射線状に切る	1コ	1と1/2コ	2コ
マカロニ	熱湯で10分位茹でザルに上げる	40g	60g	80g
	マヨネーズ	大2と1/2	大3と3/4	大5
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 漬物 柴漬け		40g	60g	80g

1 クリームシチュー
①鶏肉は塩コショウを振る。
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、牛乳(お好みで加減する)、塩コショウを加えて味を調え、器に注ぎ、パセリを散らす。

2 マカロニサラダ
①胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調べて器に盛る。

8/1 日 白身魚のチーズ焼き
鶏肉と大根の煮物・味噌汁



エネルギー 327kcal
たんぱく質 25.7g
脂質 13.6g

【栄養価】
たんぱく質 40%

白身魚のチーズ焼きの「ホキ切身」を追加できます。

02 ホキ切身
1切 **155円**

小麦粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のチーズ焼き ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
粉チーズ	小麦粉に混ぜる	10g	15g	20g
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
ホールコーン		50g	75g	100g
	バター	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	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	1/2枚	2/3枚	1枚
① 鶏肉と大根の煮物				
鶏モモ肉	一口大	60g	90g	120g
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A [砂糖、みりん、醤油 各 大2/3]			
いんげん		10g	15g	20g
② 味噌汁				
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	短冊切り	20g	30g	40g
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

3 白身魚のチーズ焼き
①フライパンに油を熱し、小麦粉(粉チーズ入り)をまぶしたホキを入れ、両面をこんがり焼き、取り出す。
②①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
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、①を盛って②を添える。

1 鶏肉と大根の煮物
①鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒め、色が変わったら大根、人参を加えて更に炒める。
②①にだし汁とAを加えて煮、大根が軟らかくなったらいんげんを加えてサッと煮、味をなじませ、火を止めて器に盛る。

2 味噌汁
①鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、火が通ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れて器に注ぐ。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくと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26日(月) ~ 8月1日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/425Kcal ■蛋白質/25.1g ■脂質/30.3g

ポークソテー・ジンジャーソース



ポークソテー・ジンジャーソース

- ①豚肉はAをふる。
- ②しょうがは半分を針しょうがにし、残りはしょうが汁にする。
- ③フライパンに油を熱し、②の針しょうがをカリカリになるまで弱火でいため取り出す。
- ④③のフライパンをきれいにしてバターを熱し、①を焼いてしょうが汁をふりかけ酒少々を加えて煮からめる。
- ⑤④を皿に盛り、③、サラダ用菜を添える。

ごまマヨネーズ

- ①ハム、ごぼうは細切りにし、ごぼうは水に放してゆでる。
- ②さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ③①、②はごま、⑥である。

お買い得 MEMO
●こしょう
●バター
●マヨネーズ
●酒



材 料	2人用	3人用	4人用
ポークソテー・ジンジャーソース			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
しょうが	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター、酒(各)	少々	少々	少々
ごまマヨネーズ			
ごぼう	80g	120g	160g
ハム	2枚	3枚	4枚
さやいんげん	少々	少々	少々
白ごま	少々	少々	少々
B マヨネーズ	大2	大3	大4
⑥ 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■ハム・小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

牛肉の中華いため



牛肉の中華いため

- ①牛肉はAをもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干ししいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、①をほくすようにいため②、③を加えていため合わせ⑥で調味する。

バリバリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべに⑥を入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

お買い得 MEMO
●酒 ●かたくり粉
●ごま油 ●酢
●ケチャップ ●卵



材 料	2人用	3人用	4人用
牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干ししいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
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	大1 1/2	大2
酒	大1/2	大3/4	大1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
バリバリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ケチャップ	小2	小3	小4
C 砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	小3/4	小1強	小1 1/2
水	大2	大3	大4
かたくり粉	小1/2	小3/4	小1

■ワンタン・小麦使用