

# 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。

※5人用以上につきましてはご相談ください。

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

8/2 月 **とり天**  
切干大根の煮物・じゃこピー

エネルギー 559kcal  
たんぱく質 34.9g  
脂質 25.9g

プラス +1  
とり天の「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、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ とり天				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
卵	A { 酒、醤油 各 大1 塩コショウ 少々	1こ	1と1/2こ	2こ
	B { 小麦粉、片栗粉、水 各 1/3C 油 適宜	1/3C	1/2C	2/3C
レタス	せん切りにし水にさらす	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	半分に切る	1/4こ 2こ	1/3こ 3こ	1/2こ 4こ
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
人参	千六本	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	油 少々			
	A { だし汁 1と1/2C みりん 大1/2 醤油 大2/3	1と1/2C	2と1/4C	3C
	スライス	10g	15g	20g
じゃこピー				
しらす干しピーマン	スライス	10g	15g	20g
かつおパック	ゴマ油	2こ 少々	3こ 少々	4こ 少々
	A { 醤油 1/2P 塩コショウ 小1	1/2P 少々	2/3P 小1と1/2	1P 小2

③ とり天

- ① ボウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みで加減する)、ニンニクとAを入れて混ぜる。
- ② 別のボウルに卵とBを入れてサックリと混ぜ合わせ、①を加える。
- ③ 鍋に油を中温(170度)に熱し、②をカラリと揚げる。
- ④ 器に水気をきったレタスを敷き、③を盛ってミニトマトを添える。

① 切干大根の煮物

- ① 鍋に油を熱し、切干大根と人参を入れて炒め、油揚げとAを加えて煮含める。
- ② 大根に味が浸みたらさや豆を加え、サッと煮て器に盛る。

② じゃこピー

- ① フライパンにゴマ油としらす干しを入れて加熱し、ピーマンを加えて炒める。
- ② 火が通ったらかつお節とAを加え、全体に絡めて器に盛る。

8/3 火 **豚バラ肉の塩だれ焼き**  
玉子とし・味噌汁

エネルギー 525kcal  
たんぱく質 21.1g  
脂質 39.0g

豚肉は塩だれに漬け込んであるので炒めるだけ! 好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用	油	200g	300g	400g
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	1/4に切る	2こ	3こ	4こ
① 玉子とし				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	A { だし汁 1C 砂糖 大1 醤油 小1 塩 少々	1C	1と1/2C	2C
	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② 豚バラ肉の塩だれ焼き

- ① フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
- ② 豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。
- ③ 皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!

① 玉子とし

- ① 鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとし、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

8/4 水 **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

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、ほん酢、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 少々	200g	300g	400g
サニーレタス又はグリーンソーフ	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
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
	A { 塩コショウ 少々 マヨネーズ 大2	少々	少々	少々
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
	A { だし汁 2C 味噌 大1と1/3	2C	3C	4C
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。
- ② ①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
- ③ 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。
- ④ 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンソーフを敷き、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ほん酢等をかけて頂く。

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!!

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。



# とくとくメニュー

## 8/5 木 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	片栗粉、油 各	少々	少々	少々
ピーマン	縦に4等分にする	1こ	1と1/2こ	2こ
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

### 作り方

③ かれいの磯唐揚げ

- ①ポ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ポウルに春雨、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。

## 8/6 金 チキンソテー

明太子ドレッシングサラダ



エネルギー 460kcal  
たんぱく質 23.4g  
脂質 26.3g

プラス +1  
チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加できます。

05 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ホールコーン		40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 明太子ドレッシングサラダ				
じゃが芋	1.5cm程度の角切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1と1/2本	小2と3/4本	小1本
	塩	少々	少々	少々
玉葱	薄くスライスし水にさらす	小1と1/2こ	小2と3/4こ	小1こ
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

### 作り方

② チキンソテー

- ①鶏肉に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
- ③器に②を盛り付け、手前に①を盛り、パセリを散らす。

① 明太子ドレッシングサラダ

- ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。玉葱はザルに上げ、余分な水気をきっておく。
- ②ポウルに①とじゃが芋を混ぜ合わせ、明太子ドレッシングで和えて好みで塩コショウを振り、器に盛る。

🔥 じゃが芋は茹で汁を捨てて鍋を火にかけ、鍋を揺すって、粉ふき状にすると水っぽくなりません。

## 8/7 土 炊き込みご飯

オムレツ・南瓜の煮付け・すまし汁



エネルギー 944kcal  
たんぱく質 39.3g  
脂質 25.2g

プラス +1  
ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 炊き込みご飯				
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
人参	せん切り	20g	30g	40g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
米	洗ってザルに上げ、みりん、醤油 各	1と1/2合	2と1/4合	3合
	A { 塩、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	だし汁	小1と1/3	小2と1/3	小2と2/3
		約300cc	約450cc	約600cc
③ オムレツ				
合挽き肉		80g	120g	160g
玉葱	粗くみじん切り又はスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
ミックスベジタブル		40g	60g	80g
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	2こずつ塩を加えて溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	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
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎって水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② 南瓜の煮付け				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん、醤油 各	大1と1/3	大2	大2と2/3
④ すまし汁				
豆腐	さいの目切り	小2と3/4丁	2/3丁	1丁
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1と1/2	小2と1/3	小1
	A { 醤油	小1/3	小1/2	小2/3

### 作り方

① 炊き込みご飯

- ①炊飯器に米、油揚げ、人参、しめじ、Aを入れて炊く。
- ②炊き上がった後10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

③ オムレツ

- ①フライパンに油を熱して挽き肉と玉葱を炒め、挽き肉の色が変わってきたら、ミックスベジタブルを入れて更に炒め、塩コショウで調味する。
- ②①のフライパンに卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したもののをせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。
- ③水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフとキャベツを混ぜ合わせて器に盛り、②を手前に置き、お好みでケチャップをかけて頂く。

② 南瓜の煮付け

- ①南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。
- ②鍋に①とAを入れて加熱し、味をなじませて器に盛る。

④ すまし汁

- ①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したら豆腐とわかめを加え、再び煮立ったら火を止めて椀に注ぐ。

## 8/8 日 おろしハンバーグ

ベーコンとごぼうの炒め煮・わかめスープ



エネルギー 427kcal  
たんぱく質 26.8g  
脂質 25.7g

プラス +1  
ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② おろしハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
	油	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎって水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
大根	すりおろす	1/7本	1/6本	1/5本
	醤油	適宜	適宜	適宜
① ベーコンとごぼうの炒め煮				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ごぼう	さがきがき又はせん切り	1/2本	2/3本	1本
人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 砂糖、酒、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
③ わかめスープ				
生わかめ	水洗いしザク切り	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と1/2	小2と1/3	小1
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	5g

### 作り方

② おろしハンバーグ

- ①大根は水気を軽く絞る。
- ②ハンバーグの種は人数分に等分にし、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しっかりと焼いて蓋をし、中まで弱火で火を通す。
- 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を置き、大葉と①を添え、醤油等をかけて頂く。

① ベーコンとごぼうの炒め煮

- ①鍋に油を熱し、中火でベーコンを炒め、脂が出てきたらごぼう、人参を加えてサッと炒め、Aを加えて炒め煮にし、器に盛る。

③ 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、醤油、塩コショウ、ゴマ油で調味する。
- ②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。



# 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。

8月2日(月) ~ 8月9日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

## 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

### 作り方

#### ■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボーはささがきにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、**④**を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

#### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
  - ②①は縦半分に切り、小口から厚さ1cmに切る。
  - ③小松菜はザク切りにする。
  - ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
  - ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。
- ※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>牛肉の柳川風</b>			
牛もも肉【スライス】	140g	210g	280g
ゴボー(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
だし汁	1/2C	3/4C	1C
醤油・みりん	各大2	各大3	各大4
<b>豆腐と小松菜のカレー炒め</b>			
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐【充填・ミニ】	1P	-	-
絹豆腐【充填】	-	1丁	1丁
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1/2	大1/2	大1/2
サラダ油【足し用】	大1/4	大1/4	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

(F2)メニュー



■熱量/611Kcal ■蛋白質/21.1g ■脂質/39.5g

## 香味焼き

### 作り方

#### ■香味焼き

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにし、**A**と合わせ、半量を①にもみ込む。
- ④フライパンに油を熱して②、もやしをいため、**B**をふり、皿に取る。
- ⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切りにした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。
- ⑥④、⑤を盛り合わせる。

#### ■じゃがコーンサラダ

- ①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽く**C**をふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。

●酒  
●こしょう  
●ごま油  
●マヨネーズ



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●香味焼き</b>			
豚肉(バラ)	200g	300g	400g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ピーマン	1個	1個	2個
もやし	100g	150g	200g
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
<b>A</b> 酒	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
<b>B</b> 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
<b>●じゃがコーンサラダ</b>			
じゃがいも	3個	5個	6個
ホールコーン♥	30g	45g	60g
パセリ	少々	少々	少々
⑥塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量