

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

8/16 月 ごま照りチキン



エネルギー
565kcal
たんぱく質
33.7g
脂質
20.8g



プラス
+1
ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を
追加できます。
02 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ごま照りチキン				
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り 片栗粉	240g 適宜	360g 適宜	480g 適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
ニンニク	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	すりおろす	少々	少々	少々
	A [酒、砂糖、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	5g	5g
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	ゴマ油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	A [醤油	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

作り方

② ごま照りチキン
①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。
②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。
③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。
④器に③を盛り、②を添える。

① 切干大根煮
①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

8/17 火 おろしハンバーグ



エネルギー
418kcal
たんぱく質
12.3g
脂質
27.2g



プラス
+1
おろしハンバーグの「ハンバーグ」を
追加できます。
02 ハンバーグ
1こ **145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 おろしハンバーグ				
ハンバーグ		2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろす	1/7本	1/6本	1/5本
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	醤油	大1	大1と1/2	大2
① ごぼうサラダ				
ごぼう	}せん切り	1/3本	1/2本	2/3本
人参		40g	60g	80g
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② トマトと玉子のスープ				
トマト	薄むきし好みの大きさに切る	小2/3こ	小1こ	1こ
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
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ

作り方

③ おろしハンバーグ
①大根と葱を混ぜ合わせる。
②油を熱したフライパンにハンバーグを入れ、両面をしっかりと焼く。
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を置いて①のをせ、醤油をかけて頂く。

① ごぼうサラダ
①ごぼう、人参はそれぞれ茹でて水気をきる。
②①とすり胡麻、マヨネーズを混ぜ合わせて和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

② トマトと玉子のスープ
①鍋に水と固形スープ、トマトを入れて煮立て、塩コショウで味を調え、卵を流し入れてふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぐ。

8/18 水 鶏肉のカリカリ焼き



エネルギー
604kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
36.4g



プラス
+1
鶏肉のカリカリ焼きの「鶏モモ肉」を
追加できます。
01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
① マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	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				
大根	}いちよう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
生わかめ		10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

作り方

② 鶏肉のカリカリ焼き
①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。
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を食べやすい大きさに切って盛る。

① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハム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。

③ 味噌汁
①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぐ。

8/19 木 さばの塩焼き
豚大根・マヨサラダ



エネルギー
456kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
34.4g



プラス1 さばの塩焼きの「生さば」を追加
できます。

02 生さば切身 1切 165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 さばの塩焼き 生さば ピーマン	塩を振る 縦4等分に切る 塩	2切 1こ 少々	3切 1と1/2こ 少々	4切 2こ 少々
① 豚大根 豚モモ肉 生姜 大根	一口大 せん切り 乱切り 油 だし汁 A { 砂糖、酒、醤油 各 みりん	40g 少々 1/8本 少々 3/4C 大1/3 大1/3	60g 少々 1/7本 少々 1と1/4C 大1/2 大1/2	80g 少々 1/6本 少々 1と1/2C 大2/3 大2/3
② マヨサラダ キャベツ ホールコーン ロースハム	角切り 短冊切り 塩、塩コショウ 各 マヨネーズ	1/8玉 20g 1枚 少々 大2	1/7玉 30g 1と1/2枚 少々 大3	1/6玉 40g 2枚 少々 大4

作り方
③ さばの塩焼き ①鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。 ②皿に①を盛る。
① 豚大根 ①鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。 ②①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。
② マヨサラダ ①鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサツと茹で、冷水にとって水気をきる。 ②ボウルに①とロースハムを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和えて器に盛る。

8/20 金 和風麻婆豆腐
かに玉風甘酢あんかけ



エネルギー
463kcal
たんぱく質
30.2g
脂質
24.2g



★ バランスよく複数の食材が摂れるメニューです。昼食には魚の焼き物に葉野菜のお浸しを組み合わせたとような和食がオススメです。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 和風麻婆豆腐 豚挽き肉 生姜 白葱	みじん切り 白髪葱にし水にさらし 芯はみじん切り	100g 少々 1/4本	150g 少々 1/3本	200g 少々 1/2本
茄子 豆腐	5cm長さの短冊切り 水気をきり食べやすい 大きさに切る	1本 1丁	1と1/2本 1と小1丁	2本 2丁
A {	油 だし汁 赤味噌、醤油 各 砂糖 片栗粉(同量の水で溶く)	少々 180cc 大1と1/2 大1 大1	少々 270cc 大2と1/4 大1と1/2 大1と1/2	少々 360cc 大3 大2 大2
① かに玉風甘酢あんかけ 卵 かにかまぼこ 葱	ほぐす 斜め切り 塩コショウ、油 各	2こ 1本 1/2本	3こ 1と1/2本 2/3本	4こ 2本 1本
筍 干椎茸	細切り 水で戻しせん切り ゴマ油	100g 1枚 小1	150g 2枚 小1と1/2	200g 2枚 小2
A {	水 砂糖 醤油 酢 片栗粉(同量の水で溶く)	1/2C 大1 大1/2 大2 大2/3	3/4C 大1と1/2 大2/3 大3 大1	1C 大2 大1 大4 大1と1/3

作り方
② 和風麻婆豆腐 ①ボウルにAを混ぜ合わせる。 ②フライパンに油を熱し、挽き肉、生姜(好みで加減する)とみじん切りにした白葱を入れて炒める。挽き肉に火が通ったら茄子と豆腐を加えて更に炒め、①を加えて煮る。 ③全体に火が通ったら水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。 ④器に③を盛り、白髪葱を天盛りにする。
① かに玉風甘酢あんかけ ①ボウルに卵を割り入れ、かにかまぼこ、葱と塩コショウを加えて混ぜ合わせる。 ②小さめのフライパン(直径18cm程度)に油を熱して①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。 ③②のフライパンを拭いてゴマ油を熱し、筍と椎茸を入れて炒める。Aを加えて1~2分煮、酢を加えて煮立てる。水溶性片栗粉を加え、とろみがついたら火を止めて②にかける。

8/21 土 チキンの磯風味カツ
ジャーマンポテト・きのこのサラダ



エネルギー
477kcal
たんぱく質
27.1g
脂質
25.7g



プラス1 チキンの磯風味カツの「鶏ムネ肉」
を追加できます。

01 鶏ムネ肉 1パック(120g) 135円

小麦粉、パン粉、油、オリーブオイル
ブラックペッパー、ぼん酢、七味(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンの磯風味カツ 鶏ムネ肉	1人2切れずつ削ぎ切り にしAをまぶす A { 酒、塩コショウ 各 小麦粉、油 各	200g 少々 適宜	300g 少々 適宜	400g 少々 適宜
卵 青のり	溶きほぐす パン粉に混ぜる	1/2こ 1/2P	2/3こ 2/3P	1こ 1P
キャベツ ミニトマト	せん切りにし水にさらす 半分に切る	1/8玉 2こ	1/7玉 3こ	1/6玉 4こ
③ ジャーマンポテト ベーコン	短冊切り オリーブオイル	1枚 小2	1と1/2枚 小3	2枚 小4
じゃが芋 玉葱	5mm幅に切り水にさらす スライス	約160g 小1/2こ	約240g 小2/3こ	約320g 小1こ
A {	塩コショウ ブラックペッパー	少々 少々	少々 少々	少々 少々
② きのこのサラダ 茄子 しめじ えのき	厚めの輪切り 石突きを落としほぐす 油 ぼん酢 塩コショウ、七味 各	1/2本 1/2P 1/2P 適宜 小2 少々	2/3本 2/3P 2/3P 適宜 小3 少々	1本 1P 1P 適宜 小4 少々

作り方
① チキンの磯風味カツ 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器に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を盛ってミニトマトを添える。
★ きのこのサラダの茄子を鶏肉を揚げる前に揚げると効率 的に調理できます。
③ ジャーマンポテト ①フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を軽く炒め、水気をきったじゃが芋を加えて炒める。 ②器に①を盛り、ブラックペッパーを振る。
② きのこのサラダ ①茄子を揚げる。 ②フライパンに油を熱し、しめじとえのきを入れて炒め、塩コショウで調味する。 ③①②を器に盛り、ぼん酢とお好みで七味を振る。

8/22 日 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め
けんちん煮



エネルギー
351kcal
たんぱく質
29.7g
脂質
17.2g



①「けんちん煮」は大根、人参、ごぼう、こんにゃく等を油で炒め、煮たものに崩した豆腐を加え、煮汁がなくなるまで煮含める素朴な味わいの料理です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め 豚モモ肉 豆板醤 キャベツ パプリカ<赤> オイスターソース	一口大 油 ザク切り 乱切り 塩コショウ	200g 少々 1/2P 1/7玉 1/8こ 2P 少々	300g 少々 2/3P 1/6玉 1/6こ 3P 少々	400g 少々 1P 1/5玉 1/4こ 4P 少々
① けんちん煮 大根 人参	短冊切り 油 だし汁	1/7本 20g 少々 1と1/2C	1/6本 30g 少々 2と1/4C	1/5本 40g 少々 3C
A {	豆腐 水気をきる A { 砂糖、みりん 各 醤油	小1丁 小1/2 大1	2/3丁 大2/3 大1	1丁 大1 大1と1/2
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

作り方
② 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め ①フライパンに油を熱して豚肉を炒める。肉の色が変わったら豆板醤(好みで加減する)を加えて味を絡ませ、キャベツとパプリカを加えて炒める。 ②キャベツがしんなりしてきたらオイスターソースをかけてひと混ぜし、塩コショウで調味して器に盛る。
① けんちん煮 ①鍋に油を熱し、大根と人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。 ②大根に火が通ったら豆腐を手でちぎりながら加え、更にAを加えて煮含める。 ③②にいんげんを加え、サツと煮て器に盛る。

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16日(月) ~ 8月22日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



牛肉のさっぱりオニオンソース

●酢
●マヨネーズ
●こしょう 35分

■牛肉のさっぱりオニオンソース

- ①たまねぎはごく薄く切ってAである。
- ②牛肉は塩少々をふってフライパンで焼き、皿に盛って①のをせサラダ用菜を添える。

■チーズマヨサラダ

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②ブロッコリーは熱湯にサッと通す。
- ③スティックチーズは小口切りにし、①、②と合わせて、⑥である。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のさっぱりオニオンソース			
牛肉(肩ロース)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
A 酢	大2	大3	大4
しょうゆ	大2/3	大1	大1/2
●チーズマヨサラダ			
かぼちゃ	160g	240g	320g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
スティックチーズ	1本	2本	2本
B マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■スティックチーズ…乳使用			

(F2)メニュー

肉野菜炒め



作り方

■肉野菜炒め

- ①豚肉は食べ良く切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ネギは薄切り、人参・ピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら塩・コショウで調味する。

■焼売

蒸気の上がった蒸し器でシューマイを蒸す。お好みで辛子醤油を添える。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■肉野菜炒め			
豚バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
ピーマン	1ヶ	2ヶ	3ヶ
サラダ油	大1/2	大3/4	大1
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
■焼売			
ポークシューマイ	6ヶ	9ヶ	12ヶ
辛子醤油	各適量	各適量	各適量
■ポークシューマイ…小麦・乳使用			