

# 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

### 8/23 月 牛肉としめじの混ぜご飯



エネルギー  
796kcal  
たんぱく質  
21.2g  
脂質  
29.3g



プラス  
+1  
05 コロッケ  
1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 砂糖 少々	小1/2	小2/3	小1
	塩 少々	少々	少々	少々
	油 少々	少々	少々	少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
	B { 醤油 大1と1/2	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖 大1/2	大1/2	大2/3	大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落とす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
		適宜	適宜	適宜
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。  
② 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったなら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。  
③ 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② コロッケ  
① コロッケは油でカラッと揚げる。  
② 器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

### 8/24 火 照り焼きチキン



エネルギー  
405kcal  
たんぱく質  
26.5g  
脂質  
19.8g



プラス  
+1  
01 鶏もも肉  
1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 照り焼きチキン				
鶏もも肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 砂糖、みりん 各 大1/2	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各 大1	大1	大1と1/2	大2
	油 少々	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 さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さ切る	1/7株	1/6株	1/5株
	A { だし汁 1/2C	1/2C	3/4C	1C
	醤油 大1と2/3	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	砂糖、みりん 各 大1/2	大1/2	大2/3	大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
	塩 少々	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯を かけザク切り	20g	30g	40g
	A { 酢、だし汁 各 大1	大1	大1と1/2	大2
	砂糖 大2/3	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各 少々	少々	少々	少々

① 生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。  
② フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くなったらひっくり返し、中までしっかり焼く。  
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、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し  
① 鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。  
② 器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物  
① 胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
② ①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

### 8/25 水 ふわとろエビチリソース



エネルギー  
369kcal  
たんぱく質  
20.3g  
脂質  
14.4g



「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単! 炒めて絡めての2段階調理のみ! 「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷり味もまろやかになります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
	A { 酒 大1	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
	片栗粉 適宜	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	B { 水 1/3C	1/3C	1/2C	2/3C
	ケチャップ 大1と1/2	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖、酒 各 大1	大1	大1と1/2	大2
	塩 小1/3	小1/2	小1/2	小2/3
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	水 少々	少々	少々	少々
	ぼん酢 大2	大3	大4	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。  
② ポウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)  
③ ①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。  
④ ③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。  
⑤ ④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いすることで臭みと汚れがとれます。

② ギョーザ  
① フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。  
② 皿に①のをせてぼん酢等で頂く。



## 8/26 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め 木 南瓜の煮物



エネルギー  
509kcal  
たんぱく質  
35.0g  
脂質  
24.3g



カンタンアレンジレシピ  
～鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを  
タイ風にリメイク!～  
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...  
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に  
盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め  
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

① 南瓜の煮物  
①鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。  
②7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

## 8/27 豚のたれ漬け焼肉 金 せん切り野菜の胡麻かけ 春雨といんげんのスープ



エネルギー  
344kcal  
たんぱく質  
26.3g  
脂質  
15.9g



豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。  
① 豚モモ味付肉 1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	食べやすい大きさに切る	220g	330g	440g
	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 せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A(だし汁、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	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 豚のたれ漬け焼肉  
①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① せん切り野菜の胡麻かけ  
①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。  
②①と甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。  
③ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

👉 せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

② 春雨といんげんのスープ  
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

## 8/28 さんまの塩焼き 土 揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え



エネルギー  
693kcal  
たんぱく質  
38.6g  
脂質  
46.8g



さんまの塩焼きの「生さんま」を追加できます。  
④ 生さんま 1尾 **155円**

先に「揚げ出し豆腐」の豆腐の水きりをしておくと、更に段取り良く調理できます。  
油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さんまの塩焼き				
生さんま	塩を振る	2尾	3尾	4尾
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	醤油	適宜	適宜	適宜
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	水気をきって等分にする	1丁	1と1/2丁	2丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A(だし汁)	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ピーナッツ和え				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白菜	1cm幅に切り茹でる	1/8株	1/7株	1/6株
人参	千六本に切り茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの素		6g	9g	12g
	醤油	小1	小1と1/2	小2

③ さんまの塩焼き  
①さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。  
②器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。

② 揚げ出し豆腐  
①豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。  
②Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。

① ピーナッツ和え  
①ボウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの素と醤油で調味し、器に盛る。

## 8/29 かにクリームコロッケ 日 ニラ玉・胡瓜の和風サラダ



エネルギー  
574kcal  
たんぱく質  
24.6g  
脂質  
32.0g



かにクリームコロッケの「かにクリームコロッケ」を追加できます。  
② かにクリームコロッケ 1パック(2コ) **120円**

油、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 かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ		4こ	6こ	8こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
② ニラ玉				
豚切り落とし肉		80g	120g	160g
ニラ	4cm幅に切る	1/2束	2/3束	1束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	5g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

③ かにクリームコロッケ  
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがり色づくまで揚げる。  
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛り、ケチャップを添える。

② ニラ玉  
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらニラを加えて塩コショウを振る。  
②①に卵を加え、半熟状に仕上げ器に盛る。

① 胡瓜の和風サラダ  
①胡瓜は水洗いして余分な塩を取り絞る。  
②ボウルに①、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。



# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとくど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23日(月) ~ 8月29日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/325Kcal ■蛋白質/21.8g ■脂質/15.4g

### 豚肉の冷しゃぶ

#### 豚肉の冷しゃぶ

- ①豚肉は酒少々を加えた熱湯でサッとゆで、すぐに氷水に取って冷ます。
- ②たまねぎは薄切りにして塩もみし、水にさらして水けを絞る。にんじんはせん切りにする。
- ③オクラはサッと熱湯に通し、縦半分にする。
- ④①～③、ミニトマトは皿に盛り、合わせたAをかける。

#### こんにゃくのから揚げ

- ①こんにゃくは包丁の背でたたき、スプーン等で一口大にちぎる。
- ②①にB、すりおろしたにんにく、しょうがをもみ込む。
- ③②にCをふり入れて、混ぜ合わせ、中温の油でカラリと揚げる。
- ④③に熱湯で3～4分ゆでた枝豆を添える。

40分

●酒 ●卵  
●ごま油  
●かたくり粉  
●小麦粉 ●卵

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>豚肉の冷しゃぶ</b>			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)▼	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
ミニトマト	2個	3個	4個
オクラ▼	適宜	適宜	適宜
A しょうゆ	大1 1/2	大2	大2 2/3
酢	大2 2/3	大4	大5 1/2
砂糖	大1	大1 1/2	大2
酒、塩(各)	少々	少々	少々
<b>こんにゃくのから揚げ</b>			
こんにゃく	1/2枚	1枚	1枚
枝豆▼	60g	90g	120g
にんにく	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
B しょうゆ、酒(各)	小3/4	小1強	小1 1/2
ごま油	少々	少々	少々
酒、卵	適量	適量	適量
C かたくり粉、小麦粉(各)	適量	適量	適量
しょうゆ	少々	少々	少々

## (F2)メニュー



■熱量/586Kcal ■蛋白質/19.5g ■脂質/28.1g

### いかリングフライ

#### 作り方

#### いかリングフライ

- ①いかリングフライは170℃の油で3～4分揚げます。
- ②①にパセリ、ソースを添える。

#### みそマヨ焼き

- ①じゃがいも、にんじんは輪切りにしてゆでる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③ベーコンは一口大に切る。
- ④①～③は油を塗った耐熱容器に入れ、Aをかけて、オーブン又はオーブントースターで焼く。

所要時間 35分

お買い得 MEMO

●ソース  
●マヨネーズ

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>いかリングフライ</b>			
いかリングフライ▼	10個	15個	20個
パセリ	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
<b>みそマヨ焼き</b>			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	1個	2個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
A マヨネーズ	大2	大3	大4
みそ	小1	小1 1/2	小2
■いかリングフライ…小麦、卵使用 ベーコン…小麦、卵使用			