

# 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  
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

9/6 月 **ササミのパン粉焼き**  
胡瓜の酢物・かき玉汁

エネルギー 221kcal  
たんぱく質 29.0g  
脂質 6.1g

ササミのパン粉焼きの「鶏ササミ」を追加できます。

プラス +1 **05 鶏ササミ**  
1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大 塩コショウ	180g 少々	270g 少々	360g 少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2 少々	大3 少々	大4 少々
	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 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振り しんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

② ササミのパン粉焼き

①ササミは塩コショウをする。  
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。  
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の酢物

①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。

③ かき玉汁

①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

9/7 火 **豚の生姜じょうゆ**  
ポテトサラダ・味噌汁

エネルギー 467kcal  
たんぱく質 29.4g  
脂質 26.8g

豚の生姜じょうゆの「豚モモ肉」を追加できます。

プラス +1 **03 豚モモ肉**  
1パック(100g) **190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 豚の生姜じょうゆ				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、酢 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	だし汁	大2	大3	大4
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

③ 豚の生姜じょうゆ

①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。  
③Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。  
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

① ポテトサラダ

①胡瓜は細切りにする。  
②じゃが芋は好みで潰す。  
③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② 味噌汁

①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

9/8 水 **さばの塩焼き**  
キムチと豆腐の炒め物・胡瓜の酢物

エネルギー 442kcal  
たんぱく質 26.2g  
脂質 30.7g

さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。

プラス +1 **01 生さば切身**  
1切 **165円**

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	塩を振る	2切 少々	3切 少々	4切 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② キムチと豆腐の炒め物				
豚モモ肉	一口大	50g	75g	100g
葱	ザク切り	1/2本	2/3本	1本
生姜	せん切り	少々	少々	少々
豆腐	水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
キムチ	ザク切り	30g	45g	60g
	油	少々	少々	少々
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	酒	大1/2	大2/3	大1
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	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	20g	30g	40g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3

作り方

③ さばの塩焼き

①鯖は焼き網又はグリル等で焼く。  
②皿に①をのせ、大根を添える。

② キムチと豆腐の炒め物

①フライパンに油を熱し、葱、生姜(好みで加減する)を炒め、豚肉を加えて更に炒める。  
②豆腐は色紙切り又は崩してキムチと共に①に加えて炒め、Aで調味し、器に盛る。

① 胡瓜の酢物

①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。  
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
③Aを混ぜ合わせ、①②と和えて器に盛る。

# とくとくメニュー

## 9/9 鶏肉のプルコギ

蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め



エネルギー 500kcal  
たんぱく質 29.2g  
脂質 31.0g

40分

プラス +1 鶏肉のプルコギの「鶏モモ肉」を追加できます。

04 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
<b>⑥ 鶏肉のプルコギ</b>				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A 醤油 大1	大1	大1と1/2	大2
	酒、みりん、砂糖 各 大1/2	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
	ゴマ油 大2/3	大1	大1と1/3	大2
	油 少々	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
<b>② 蒸しシューマイ</b>				
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
		適宜	適宜	適宜
<b>① わかめとしらすのゴマ油炒め</b>				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油 大1/2	大1/2	大2/3	大1
	醤油 小1	小1	小1と1/2	小2

### ⑥ 鶏肉のプルコギ

- ①ポウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
- ②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがよくなります。

### ② 蒸しシューマイ

- ①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

### ① わかめとしらすのゴマ油炒め

- ①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきって加え、更に炒め合わせる。
- ②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

## 9/10 韓国風焼肉丼

中華スープ



エネルギー 769kcal  
たんぱく質 34.7g  
脂質 29.5g

30分

★「丼メニュー」はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
<b>① 韓国風焼肉丼</b>				
豚モモ肉韓国風たれ漬け	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
	油 少々	少々	少々	少々
太もやし	サッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A 砂糖、醤油 各 大1/2	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油 小1	小1	小1と1/2	小2
	七味 少々	少々	少々	少々
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩 少々	少々	少々	少々
	B 砂糖、醤油 各 小1	小1	小1と1/2	小2
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
<b>② 中華スープ</b>				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
ほうれん草		40g	60g	80g
	醤油 小1/2	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々

### ① 韓国風焼肉丼

- ①もやしと人参は水気をきり、Aで和える。
- ②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ④丼にご飯を盛り、①～③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

### ② 中華スープ

- ①鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。

## 9/11 牛肉と野菜の胡麻炒め

さつま芋のサラダ・わかめ汁



エネルギー 632kcal  
たんぱく質 19.0g  
脂質 45.9g

30分

プラス +1 牛肉と野菜の胡麻炒めの「牛ハラミ切り落とし肉<味付>」を追加できます。

01 牛ハラミ切り落とし肉<味付> 1パック(100g) **238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
<b>⑥ 牛肉と野菜の胡麻炒め</b>				
牛ハラミ切り落とし肉<味付>		200g	300g	400g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	20g	30g	40g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ピーマン	5mm幅にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g
<b>① さつま芋のサラダ</b>				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩 少々	少々	少々	少々
さつま芋	小さく切り茹でる	約160g	約240g	約320g
	マヨネーズ 大2	大3	大4	大4
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
<b>② わかめ汁</b>				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁 2C	2C	3C	4C
	A 塩 小1/3	小1/2	小2/3	小2/3
	醤油 小1/2	小2/3	小1	小1

### ⑥ 牛肉と野菜の胡麻炒め

- ①フライパンに油を熱して玉葱、人参、キャベツを入れて炒め、野菜がしんなりしたらピーマンを加えてサッと炒め、塩コショウで調味して皿に盛る。
- ②①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①の上に盛る。

### ① さつま芋のサラダ

- ①水気をきった胡瓜は細切りにする。
- ②さつま芋は好みで漬す。
- ③ポウルに①②、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。

### ② わかめ汁

- ①鍋にだし汁、わかめを入れて加熱し、煮立ったらAを加えて調味し、器に注ぐ。

## 9/12 豚肉のオープンオムレツ

ポトフ



エネルギー 554kcal  
たんぱく質 35.1g  
脂質 33.3g

30分

★豚肉に多く含まれるビタミンB1は他のたんぱく源と合わせて吸収力アップ!疲労回復に効果あり!

ケチャップ、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
<b>② 豚肉のオープンオムレツ</b>				
豚モモ薄切り肉	一口大	100g	150g	200g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	油、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
シュレッドチーズ		60g	90g	120g
	ケチャップ 適宜	適宜	適宜	適宜
<b>① ポトフ</b>				
あらびきウインナー	斜め半分に切る	2本	3本	4本
じゃが芋	大きめの乱切り	約200g	約300g	約400g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
	水 1と1/2C	1と1/2C	2と1/4C	3C
	塩コショウ 少々	少々	少々	少々
グリーンピース		10g	15g	20g
	ブラックペッパー 少々	少々	少々	少々

### ② 豚肉のオープンオムレツ

- ①ポウルに卵とチーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ②フライパン(直径20cm位)に油を熱し、豚肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わったら、葱を加えて塩コショウを振り、サッと炒め合わせる。
- ③②に①の卵液を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら弱火にし、焦げ目がついたら裏返し、蓋をして5分程度焼く。
- ④器に③を人数分に切り分けて盛り、ケチャップをかけて頂く。

フライパンはなるべく径の小さいものを使用すると厚みがあるオムレツが出来ます。15cmから23cm位までの物が使いやすいでしょう。オムレツはひっくり返すのがどうも...という方はフライパンの上に皿を置き、皿を利用して裏返し、両面を焼くときれいに形の整ったオムレツが出来ます。

### ① ポトフ

- ①鍋にじゃが芋、玉葱、ウインナー、水、固形スープを入れて煮込む。
- ②じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
- ③器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振る。

【★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。

9月6日(月) ~ 9月12日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/18.5g ■脂質/32.0g

### 牛肉じゃが



#### ■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは4つ割りにし、水に放す。
  - ②たまねぎはくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
  - ③なべに油を熱して牛肉をいため、①、②を加えて更にいため、④を加えてアクを取り、落とし蓋をして煮る。
  - ④③にブツ切りにしたさやいんげんを加え、ひと煮する。
- いりたまサラダ
- ①卵はマヨネーズを入れて溶き、炒り卵を作る。
  - ②サラダ用菜は好みにちぎり、苺ねぎは小口切りにする。
  - ③①、②を盛り合わせ、ドレッシングであえる。

お買い得 MEMO  
●みりん  
●ドレッシング  
●マヨネーズ  
●酒



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉じゃが			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	3個	5個	6個
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
A 砂糖	大3/4	大1強	大1 1/2
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1 1/2
水	2C	3C	4C
●いりたまサラダ			
卵	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
苺ねぎ	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

## (F2)メニュー



■熱量/333Kcal ■蛋白質/20.6g ■脂質/14.0g

### ピーマンの肉詰め



#### ■ピーマンの肉詰め

- ①たまねぎ(ビーフンスープに一部使用)はみじん切りにし、いためて冷ます。
  - ②ひき肉に①、⑥を加えて練り混ぜる。
  - ③ピーマンは半分に切って種を除き、肉側に小麦粉をまぶして②を詰め、小麦粉を軽くまぶす。
  - ④フライパンに油を熱し、③を肉の方から中まで火が通るように両面焼いて皿に取る。
  - ⑤④のフライパンに⑧を入れひと煮し、④にかける。
- ビーフンスープ
- ①ビーフは熱湯でゆでて2~3ヶ所包丁を入れ、軽く油をまぶしておく。
  - ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
  - ③たまねぎは薄切りにする。
  - ④なべにスープ、③を入れ煮立て①、②を入れて煮、⑥で調味する。

お買い得 MEMO  
●ごぼう  
●卵  
●パン粉  
●小麦粉  
●ケチャップ  
●酒  
●ソース  
●中華スープの素



材 料	2人用	3人用	4人用
●ピーマンの肉詰め			
合いびき肉	160g	240g	320g
ピーマン	4個	6個	8個
たまねぎ	1個	1個	1個
A 塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
卵、パン粉(各)	適宜	適宜	適宜
小麦粉	適宜	適宜	適宜
B ケチャップ、ソース(各)	適宜	適宜	適宜
●ビーフンスープ			
たまねぎ(ビーフンスープ用)	少々	少々	少々
わかめ♥	1P	2P	2P
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ビーフ♥	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
C 酒	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ、ご、ごしょう(各)	少々	少々	少々
油	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用