

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。

※お支払は前にお電話下さい!!

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

9/20 サーマンタルフライ



529kcal
たんぱく質 16.0g
脂質 28.6g



プラス
+1
サーモンタルタルフライの「サーモンタルタルフライ」を追加できます。
03 サーマンタルフライ 1こ **180円**

油、マヨネーズ、七味

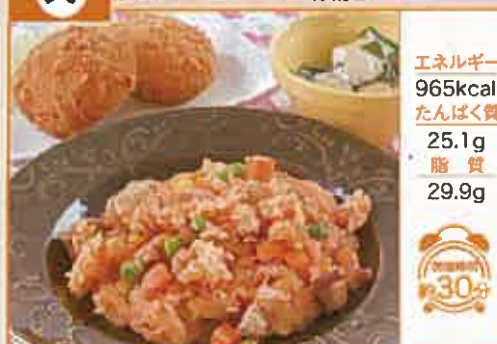
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーマンタルタルフライ				
サーモンタルタルフライ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
レモン	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
① マセドアンサラダ				
ロースハム	小さい角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	小さい角切りにし塩茹で	約150g	約220g	約300g
ミックスベジタブル	塩茹で	40g	60g	80g
	塩、塩コショウ、各 少々	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
② 金平ごぼう				
ごぼう	細切りにし水にさらす	1/2本	2/3本	1本
人参	細切り	40g	60g	80g
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	大2	大3	大4
	油、七味 各 少々	少々	少々	少々
④ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

③ サーマンタルタルフライ
①サーモンタ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を盛ってレモンを添える。

① マセドアンサラダ
①ロースハム、じゃが芋、ミックスベジタブルをマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 金平ごぼう
①フライパンに油を熱してごぼう、人参を入れて炒め、Aで調味する。
②器に①を盛り付け、好みで七味を添える。

9/21 チキンピラフ



エネルギー 965kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 29.9g



ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、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
① チキンピラフ				
鶏もも肉	2cm角に切る	60g	90g	120g
	油、塩 各 少々	少々	少々	少々
ニンニク	} みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
	塩コショウ	少々	少々	少々
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	バター	270cc	405cc	540cc
	ケチャップ	大1/2	大2/3	大1
	サッと塩茹で	大2	大3	大4
		30g	45g	60g
③ かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ 適宜	6こ 適宜	8こ 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
② 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切りにしサッと茹で	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	4g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

① チキンピラフ
①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。
②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。
③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。
④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。
⑤炊き上がったらバター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

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とし色づくまで揚げる。
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。

② 竹輪とわかめのサラダ
①胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①、水気をきったわかめ、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。

9/22 きれいの磯唐揚げ



エネルギー 331kcal
たんぱく質 22.3g
脂質 17.5g



プラス
+1
きれいの磯唐揚げの「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 きれいの磯唐揚げ				
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
	塩コショウ	少々	少々	少々
青のり	片栗粉、油 各	1/2P	2/3P	1P
ピーマン	縦に4等分にする	適宜	適宜	適宜
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	少々

③ きれいの磯唐揚げ
①ボ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、きれいに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ボウルに春雨、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。

9/23 木 麻婆茄子
塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー 355kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 14.0g

※ 茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす みじん切り	90g	130g	180g
茄子		2本	3本	4本
生姜		少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
豆板糖	油	適宜	適宜	適宜
★鶏がらスープ<顆粒>	※好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
	水	小1	小1と1/2	小2
	A	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	10g	15g	20g
		大1/2	大2/3	大1
③ 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
	ゴマ油	少々	少々	少々
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉	醤油	1玉	1と1/2玉	2玉
青のり		小1/2	小2/3	小1
		1/2P	1/3P	1P
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<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

① 麻婆茄子

- Aは混ぜ合わせておく。
- 茄子は油で素揚げする。
- フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
- ③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶性片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

③ 塩焼きそば

- フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
- ①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

② わかめスープ

- 鍋に水と鶏がら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し、器に注ぐ。

9/24 金 豚肉の味噌焼き
がんもと大根の煮物・お吸い物



エネルギー 439kcal
たんぱく質 26.0g
脂質 28.0g

※ 豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 各	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 がんもと大根の煮物				
がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちょう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

② 豚肉の味噌焼き

- フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
- 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を盛って①を添える。

① がんもと大根の煮物

- 鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。
- 器に①を盛る。

9/25 土 スタミナ焼肉
サラダ・味噌汁



エネルギー 260kcal
たんぱく質 18.4g
脂質 12.3g

プラス1
スタミナ焼肉の「牛肩味付け肉」を追加できます。

02 牛肩味付け肉 240円
1パック(100g)

ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ スタミナ焼肉				
牛肩味付け肉		140g	210g	280g
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
★玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
	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 サラダ				
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本
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
胡瓜	薄い輪切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

③ スタミナ焼肉

- フライパンに油を熱し、ニラ、玉葱、人参、牛肉を入れて炒め合わせる。
- 皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① サラダ

- 水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、玉葱、胡瓜を混ぜ合わせて器に盛り付け、食べる直前にお好みのドレッシングをかける。

② 味噌汁

- 鍋にだし汁を煮立て、煮立ったらわかめを入れ、火を止めて味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

9/26 日 豆腐ハンバーグ
豚ピー炒め・チーズスクランブルエッグ



エネルギー 566kcal
たんぱく質 45.9g
脂質 29.3g

カンタンアレンジレシピ
～豚ピー炒めに辛さプラス!～
赤唐辛子とみそ味でこってりピリ辛に♪
レシピ②の合わせ調味料Aの中に赤唐辛子を加え、レシピ通りに作ります。

片栗粉、赤味噌、牛乳、バター、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
② 豆腐ハンバーグ				
鶏挽き肉	みじん切り	180g	270g	360g
人参		20g	30g	40g
生椎茸		1枚	1と1/2枚	2枚
★卵		1/2こ	2/3こ	1こ
豆腐	溶きほぐす 重石をするかレンジで水気をとばす	小1丁	2/3丁	1丁
	A	小1と1/2	小2	小2
	片栗粉 各	小1/4	小1/3	小1/2
	塩	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	B	大1/2	大2/3	大1
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	塩	ひとつまみ	ひとつまみ	ひとつまみ
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
枝豆	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
① 豚ピー炒め				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	A	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	酒			
③ チーズスクランブルエッグ				
★卵		2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		15g	20g	30g
	A	20cc	30cc	40cc
	牛乳	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
ミックスベジタブル		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで

② 豆腐ハンバーグ

- 鶏挽き肉、人参、生椎茸、卵をよく混ぜ、豆腐を潰しながら加える。
- ①にAを加えて必要数に形成し、中央をくぼませる。
- 油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。
- 鍋にBを入れて加熱し、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、枝豆を加える。
- 器に③を盛り、④をかける。

① 豚ピー炒め

- フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ある程度火が通ったらピーマンとキャベツを加えて炒め、塩コショウを振る。
- 全体がしんなりしてきたらAを加え、絡めながら炒めて器に盛る。

③ チーズスクランブルエッグ

- ボウルに卵を割り入れ、チーズとAを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
- フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒めて①を流し入れ、ざっくりと混ぜ合わせながらまだ火が通っていないところが残る程度で器に盛る。(お好みでケチャップ等かけて頂く。)

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。

9月21日(火) ~ 9月26日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.8g ■脂質/20.4g

牛肉野菜炒め



■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ②なべに油を熱し、卵をいため、半熟になったらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、④で調味し、②を戻したため合わせる。

■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。

お買い得 MEMO
●酒 ●中華スープの素 ●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉野菜炒め			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1/2	大2強	大3
酒	大1	大1/2	大2
スープ	小2	小3	小4
●桜えびあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/570Kcal ■蛋白質/25.8g ■脂質/33.3g

鶏肉のピリリ



■鶏肉のピリリ

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし、②をもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて香りを出し、①をいため、カントリーポテトを加えて更にいためる。
- ④ザク切りのにらを加えてひといためし、⑤で調味する。

■ドレッシングあえ

- ①にんじんは粗みじん切りにする。
- ②ホールコーンはゆでて冷ます。
- ③①、②はドレッシングであえサラダ用菜を添える。

お買い得 MEMO
●酒 ●かたくり粉 ●ごま油 ●みりん ●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のピリリ			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト	160g	240g	320g
にら	適宜	適宜	適宜
赤とうがらし	少々	少々	少々
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
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
酒、みりん(各)	小1	小1/2	小2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●ドレッシングあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
ホールコーン	60g	90g	120g
ドレッシング	適量	適量	適量