

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

10/4 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



エネルギー
627kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
32.7g



プラス
+1
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」
を追加できます。
02 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み				
牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす	180g	270g	360g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A [酒、砂糖、味噌、醤油 各]	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
グリーンピース	サッと茹でる	10g	15g	20g
① 春雨サラダ				
ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	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1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g

② 牛肉の味噌煮込み
①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

① 春雨サラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ
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、醤油と塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

10/5 鶏肉の照り焼き ツナポテトサラダ



エネルギー
505kcal
たんぱく質
27.5g
脂質
32.6g



先に鶏肉の照り焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
鶏肉は漬けた後に15分位漬け込むのがベスト!皮目から焼くことで、皮と身の間に脂肪が溶け出し、焼き色がつきやすくなります。
焦げやすいので火加減に注意!

マヨネーズ、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉の照り焼き				
鶏モモ肉	フォークで数ヶ所刺し開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	A [砂糖、みりん 各]	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	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	1/2枚	2/3枚	1枚
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 ツナポテトサラダ				
ツナ缶	余分な油をきる	1/2缶	2/3缶	1缶
じゃが芋		約100g	約150g	約200g
竹串		1本	1本	1本
ミックスベジタブル	サッと塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② 鶏肉の照り焼き
①ビニール袋に鶏肉と生姜(好みで加減する)、Aを入れて揉み込む。(15分程度置く)
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
③器に水気をきったキャベツを盛り、サニーレタス又はグリーンリーフを添え、手前に②を置く。

① ツナポテトサラダ
①じゃが芋は皿にのせてラップをかけ、レンジで加熱し、竹串がスッと通ったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。
②ボウルに①、ツナ、水気をきったミックスベジタブル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。

10/6 沖ぶりの照り焼き 豚バラとキャベツの酒蒸し



エネルギー
325kcal
たんぱく質
19.4g
脂質
21.0g



沖ぶりの照り焼きの照りを更に出すには、みりと醤油を1対1で合わせ、表面にハケで塗りながら焼くときれいな照りができます。

ブラックペッパー

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬け		2切	3切	4切
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
① 豚バラとキャベツの酒蒸し				
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
太もやし		1/2P	2/3P	1P
人參	短冊切り	20g	30g	40g
中華スープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

② 沖ぶりの照り焼き
①沖ぶりのみりん漬けは焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①を盛り、水気をきった大根を添える。

① 豚バラとキャベツの酒蒸し
①鍋にキャベツ、もやし、人參を入れ、豚肉を上に乗せてAを振りかける。蓋をして沸騰したら弱火にして10分程度蒸し煮にして器に盛り、ブラックペッパーを散らす。

10/7 豚バラ肉の塩だれ焼き
木 玉子とじ・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てあるので炒めるだけで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		200g 少々	300g 少々	400g 少々
キャベツ ミニトマト	せん切りにし水にさらす 1/4に切る	1/8玉 2こ	1/7玉 3こ	1/6玉 4こ
① 玉子とじ 人参 玉葱	せん切り 薄くスライス	40g 小1/2こ	60g 小2/3こ	80g 小1こ
	A だし汁 砂糖 醤油 塩	1C 大1 小1 少々	1と1/2C 大1と1/2 小1と1/2 少々	2C 大2 小2 少々
卵 さや豆	溶きほぐす 茹でる	1こ 10g	1と1/2こ 15g	2こ 20g
③ 味噌汁 即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

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。(漬けたれは取っておく)
- 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 玉子とじ

- 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じ、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。

10/8 鶏肉のカリカリ焼き
金 マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
604kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
36.4g



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 すりおろす	240g	360g	480g
ニンニク	醤油、みりん 各 ゴマ油 片栗粉 油	少々 大1 大1/3 適宜 少々	少々 大1と1/2 大1/2 適宜 少々	少々 大2 大2/3 適宜 少々
① マカロニサラダ マカロニ ミックスベジタブル	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
	短冊切り 10分程度茹でて冷ます マカロニの茹で上がり 1分前に加えて茹でる	1枚 40g 20g	1と1/2枚 60g 30g	2枚 80g 40g
	塩コショウ マヨネーズ	少々 大2	少々 大3	少々 大4
③ 味噌汁 大根 人参 生わかめ	いちよう切り 水で戻しザク切り だし汁 味噌	少々 20g 10g 2C	少々 30g 10g 3C	少々 40g 15g 4C
		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。

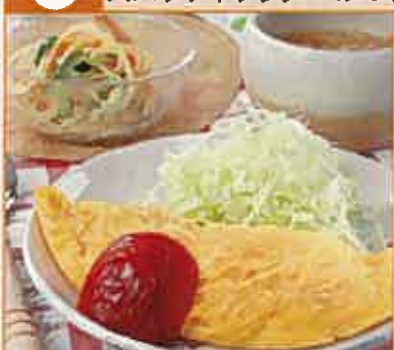
① マカロニサラダ

- 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。

10/9 ポテトオムレツ
土 スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー
544kcal
たんぱく質
25.6g
脂質
28.7g



「卵」は雑(ひな)がかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、ほぼ完全な栄養食品といえます。卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているのでそういった栄養素を含む野菜をプラスすると完璧!

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 ポテトオムレツ 合挽き肉 玉葱 じゃが芋 ミックスベジタブル 卵	みじん切り さいの目切り 2こずつ溶きほぐす 油、塩コショウ 各 ケチャップ	70g 小1/2こ 約100g 20g 4こ	110g 小2/3こ 約150g 30g 6こ	140g 小1こ 約200g 40g 8こ
① スパゲティサラダ ロースハム スパゲティ 胡瓜	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	半分より更に5mm幅に切る 熱湯に塩を加えて約7分茹でる せん切りにし塩を振る	1枚 50g 小1/2本	1と1/2枚 75g 小2/3本	2枚 100g 小1本
★人参	せん切りにし茹でる マヨネーズ 塩コショウ	30g 大2 少々	45g 大3 少々	60g 大4 少々
② コンソメスープ ベーコン 白菜 ★人参 固形スープ	1cm幅に切る 拍子木切り 水 塩コショウ	1枚 少々 10g 1こ 2C	1と1/2枚 少々 15g 1と1/2こ 3C	2枚 少々 20g 2こ 4C
		少々	少々	少々

作り方

③ ポテトオムレツ

- ①フライパンに油を熱し、挽き肉を入れて炒め、玉葱、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて更に炒める。全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
- ②フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて、巻き終わりが下になるようにする。
- ③器に②を盛り、お好みでケチャップをかけ、水気をきったキャベツを添える。

① スパゲティサラダ

- ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②ロースハム、①、人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

② コンソメスープ

- ①鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加え、更に炒める。
- ②①に人参、水と固形スープを加え、塩コショウで調味して器に注ぐ。

10/10 鶏肉と白菜の塩鍋
日



エネルギー
430kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
20.1g



鶏肉と白菜の塩鍋の「鶏モモ肉」を追加できます。
03 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

柚子こしょう、もみじおろし等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉と白菜の塩鍋 鶏モモ肉 出し昆布	一口大	220g 1枚	330g 1枚	440g 1枚
	A 水 酒 塩	2C 1C 小1	3C 1と1/2C 小1と1/2	4C 2C 小2
白葱 白菜 人参 生椎茸 豆腐	斜め切り 3cm幅の斜め切り 型を抜くか輪切り 軸を落とし飾り切り 一口大	1/2本 1/6株 40g 2枚 小1丁	2/3本 1/5株 60g 3枚 2/3丁	1本 1/4株 80g 4枚 1丁
	柚子こしょう もみじおろし等	お好みで	お好みで	お好みで

作り方

① 鶏肉と白菜の塩鍋

- ①土鍋に出し昆布とAを入れて火にかけ、煮立ったら白葱、鶏肉、白菜、人参、椎茸を加えてひと煮立ちさせてアクを取り、蓋をして弱火にする。更に豆腐を加え、鶏肉、野菜に火が通るまで加熱する。
- ②椀に取り分け、好みで柚子こしょうやもみじおろし等をつけて頂く。

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。

10月4日(月) ~ 10月10日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/391Kcal ■蛋白質/20.7g ■脂質/24.4g

牛肉のいためもの

■牛肉のいためもの

- ①牛肉は細く切り、Aで下味をつける。
- ②ピーマン、たけのこも細く切る。
- ③中華なべに油を熱して①をほぐすようにしていため、②、もやしを加えていため合わせ、Bを加えからめる。

■にらたまスープ

- ①なべにCを煮立てて水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ②①に溶き卵を流し入れ、ふんわりと浮いてきたらザク切りのにらを加えてひと煮する。

お買い物 MEMO
●酒
●かたくり粉
●中華スープの素
●こしょう
●オイスターソース

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のいためもの			
牛肉(もも)	140g	210g	280g
もやし	100g	150g	200g
ピーマン	2個	3個	4個
たけのこ	適宜	適宜	適宜
A	しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4
	酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4
B	しょうゆ	大1	大1 1/2
	オイスターソース	大1	大2
●にらたまスープ			
卵	1個	2個	2個
にら	適宜	適宜	適宜
C	スープ	2 1/2C	3 3/4C
	塩、こしょう(各)	少々	少々
	かたくり粉	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/394Kcal ■蛋白質/25.3g ■脂質/14.9g

豚肉のスタミナ焼き

■豚肉のスタミナ焼き

- ①豚肉は食べやすく切る。
- ②にんにくの芽はブツ切り、にんじん(煮物に一部使用)は細切り、たまねぎは薄くし形に切る。
- ③①、②はAに漬け、油を熱したフライパンでいためる。

■煮物

- ①切り干し大根はぬるま湯で戻す。
- ②にんじんは乱切りにする。
- ③①、②、里芋はBで煮含める。
- ④熱湯にサッと通したオクラをCに添える。

お買い物 MEMO
●酒
●みりん

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のスタミナ焼き			
豚肉(もも)♥	160g	240g	320g
にんにくの芽♥	60g	90g	120g
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
A	しょうゆ	小1 1/2	小2 3/4
	酒、みりん(各)	大1/2	大3/4
●煮物			
切り干し大根♥	20g	30g	40g
里芋♥	200g	300g	400g
にんじん(スタミナ焼き用)	少々	少々	少々
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
B	しょうゆ	大1	大1 1/2
	砂糖、酒(各)	大1/2	大3/4
	だし汁	1/2C	3/4C