

# とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

**T-POINT**  
貯まる!使える!



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

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

## 10/25 チーズハンバーグ



エネルギー  
589kcal  
たんぱく質  
32.5g  
脂質  
33.0g



先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中でとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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
② チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
A	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
B	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
パセリ	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① 野菜サラダ	みじん切り	少々	少々	少々
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

**② チーズハンバーグ**

- ①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
- ②大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
- ③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
- ⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
- ⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
- ⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。

**① 野菜サラダ**

- ①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

## 10/26 牛肉のロールカツ



エネルギー  
532kcal  
たんぱく質  
29.2g  
脂質  
23.3g



牛肉のロールカツの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
塩コショウ		少々	少々	少々
		少々	少々	少々
棒チーズ	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
A	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
だし汁		1C	1と1/2C	2C
		1C	1と1/2C	2C
A	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**② 牛肉のロールカツ**

- ①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。
- ②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- ③鍋に油を170度に熱し、②をこんがり揚げる。
- ④皿に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

**① 南瓜の煮物**

- ①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

## 10/27 チキンピカタ



エネルギー  
564kcal  
たんぱく質  
32.3g  
脂質  
37.3g



日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃこことひじきから補給しましょう!カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、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
② チキンピカタ				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
塩コショウ、油 各		少々	少々	少々
		少々	少々	少々
小麦粉		適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでリボン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
ケチャップ、マヨネーズ 各		適宜	適宜	適宜
		適宜	適宜	適宜
③ じゃこサラダ				
しらす干し		10g	15g	20g
ゴマ油		少々	少々	少々
		少々	少々	少々
大根	短冊切りにして水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
	せん切りして水にさらす	20g	30g	40g
★人参		1枚	1と1/2枚	2枚
		1枚	1と1/2枚	2枚
大葉		適宜	適宜	適宜
		適宜	適宜	適宜
① ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
油		少々	少々	少々
		少々	少々	少々
だし汁		1C	1と1/2C	2C
		1C	1と1/2C	2C
A	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

**② チキンピカタ**

- ①鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。
- ②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中~弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。
- ③器に②を置いてケチャップをかける。
- ④胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

**③ じゃこサラダ**

- ①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとすするまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)
- ②ボウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。
- ③②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

**① ひじきの炒め煮**

- ①鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
- ②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。



**10/28 木** さけの味噌マヨオイル焼き  
きんぴらごぼう・お吸い物



エネルギー 333kcal  
たんぱく質 21.7g  
脂質 16.5g

プラス +1  
さけの味噌マヨオイル焼きの「銀さけ」を追加できます。

01 銀さけ切身 1切 **165円**

小麦粉、バター、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 さけの味噌マヨオイル焼き				
銀さけ	塩コショウを振る 塩コショウ バター 小麦粉 マヨネーズ 味噌	2切 少々 大1/2 適宜 大2 大1/2	3切 少々 大2/3 適宜 大3 大2/3	4切 少々 大1 適宜 大4 大1
★人参 パセリ	せん切り みじん切り	20g 少々	30g 少々	40g 少々
① きんぴらごぼう				
ごぼう ★人参	ささがきにし水にさらす せん切り	2/3本 20g	1本 30g	1と1/3本 40g
	油 だし汁	少々 3/4C	少々 1C強	少々 1と1/2C
	A 砂糖、酒 各 醤油、みりん 各	大2/3 大2/3	大1 大1	大1と1/3 大1と1/3
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

**② さけの味噌マヨオイル焼き**

- ①フライパンにバターを熱し、バターが半分溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
- ②Aと人参を混ぜ合わせておく。
- ③アルミホイルを広げて①のをせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。
- ④皿に③のをのせてアルミを開いてパセリを散らす。

**① きんぴらごぼう**

- ①鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

**10/29 金** クリームシチュー  
マカロニサラダ・漬物



エネルギー 670kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 37.9g

牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材！加熱しても栄養素には変化がない優れたものでシチューにはもってこい！パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

バター、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 クリームシチュー				
鶏モモ肉	一口大 バター	140g 少々	210g 少々	280g 少々
玉葱 じゃが芋 人参	薄切り 4つ割り 一口大	1/2こ 約200g 40g	2/3こ 約300g 60g	1こ 約400g 80g
	バター 水	大1 2C	大1と1/2 3C	大2 4C
クリームシチューの素 牛乳		50g 1/2P	75g 2/3P	100g 1P
パセリ	塩コショウ みじん切り	少々 少々	少々 少々	少々 少々
② マカロニサラダ				
ロースハム 胡瓜	半分に切り5mm幅のスライス せん切り	1枚 小1/2本	1と1/2枚 小2/3本	2枚 小1本
卵 マカロニ	茹でて放射線状に切る 熱湯で10分茹でガレに上げる	1こ 40g	1と1/2こ 60g	2こ 80g
	マヨネーズ 塩コショウ	大2と1/2 少々	大3と3/4 少々	大5 少々
③ 漬物				
柴漬け		40g	60g	80g

**① クリームシチュー**

- ①鶏肉は塩コショウを振る。
- ②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
- ③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
- ④野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、牛乳(お好みで加減する)、塩コショウを加えて味を調え、器に注ぎ、パセリを散らす。

**② マカロニサラダ**

- ①胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

**10/30 土** 炊き込みご飯  
オムレツ・南瓜の煮付け・すまし汁



エネルギー 944kcal  
たんぱく質 39.3g  
脂質 25.2g

牛乳があれば、オムレツの卵を割った中に少し入れてみてください。牛乳の乳脂肪分が解け出してふんわり仕上がります。また卵をかき混ぜるのを焼く直前にすると、よりふんわり仕上がります。

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
① 炊き込みご飯				
油揚げ 人参 しめじ	細切り せん切り 石突きを落としほぐす	1/2枚 20g 1/4P	2/3枚 30g 1/3P	1枚 40g 1/2P
	※洗ってザルに上げる みりん、醤油 各	1と1/2合 大1	2と1/4合 大1と1/2	3合 大2
A 塩 だし汁		小1/3 約300cc	小1/2 約450cc	小2/3 約600cc
③ オムレツ				
合挽き肉 玉葱 ミックスベジタブル	粗くみじん切り又はスライス	80g 1/2こ 40g	120g 2/3こ 60g	160g 1こ 80g
卵	油、塩コショウ 各 2こずつ塩を加えて溶きほぐす	少々 4こ	少々 6こ	少々 8こ
	塩 ケチャップ	適宜 適宜	適宜 適宜	適宜 適宜
キャベツ サニーレタス又はグリーンリーフ	せん切りにし水にさらす 手でちぎり水にさらす	1/8玉 1枚	1/7玉 1と1/2枚	1/6玉 2枚
② 南瓜の煮付け				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約200g	約300g	約400g
	だし汁 A 砂糖、みりん、醤油 各	1C 大1と1/3	1と1/2C 大2	2C 大2と2/3
④ すまし汁				
豆腐 生わかめ	さいの目切り 水で戻しザク切り	小2/3丁 10g	2/3丁 10g	1丁 15g
	だし汁 塩 醤油	2C 小1/2 小1/3	3C 小2/3 小1/2	4C 小1 小2/3

**① 炊き込みご飯**

- ①炊飯器に米、油揚げ、人参、しめじ、Aを入れて炊く。
- ②炊き上がった後10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

**③ オムレツ**

- ①フライパンに油を熱して挽き肉と玉葱を炒め、挽き肉の色が変わってきたら、ミックスベジタブルを入れて更に炒め、塩コショウで調味する。
- ②①のフライパンに卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したものをのせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。
- ③水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフとキャベツを混ぜ合わせて器に盛り、②を手前に置き、お好みでケチャップをかけて頂く。

**② 南瓜の煮付け**

- ①南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。
- ②鍋に①とAを入れて加熱し、味をなじませて器に盛る。

**④ すまし汁**

- ①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したら豆腐とわかめを加え、再び煮立ったら火を止めて椀に注ぐ。

**10/31 日** 焼きうどん温玉のせ  
コロッケ



エネルギー 621kcal  
たんぱく質 27.2g  
脂質 21.2g

揚げ油を温める間に、焼きうどんの具材を切っておくと、段取り良く調理できます。

油、焼きそばソース又はお好みソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きうどん温玉のせ				
豚モモ肉 いか下足 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン うどん玉	食べやすく切る ザク切り 薄切り 拍子木切り 細切り	60g 40g 1/8玉 1/2こ 40g 1/2こ 2玉	90g 60g 1/7玉 2/3こ 60g 2/3こ 3玉	120g 80g 1/6玉 1こ 80g 1こ 4玉
	焼きそばソース 又はお好みソース 油、塩コショウ 各	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々
温泉玉子 青のり かつおバック		2こ 1/2P 1P	3こ 2/3P 1と1/2P	4こ 1P 2P
① コロッケ				
牛肉コロッケ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜

**② 焼きうどん温玉のせ**

- ①フライパンに油を熱して豚肉を炒め、いか下足、キャベツ、玉葱、人参、ピーマンを加えて炒め合わせる。うどんを加えて更に炒め、焼きそばソース又はお好みソースを加えてひと炒めし、塩コショウで調味する。
- ②器に①を盛り、温泉玉子をのせる。お好みで青のり、かつお節をかける。

**① コロッケ**

- ①コロッケは油で色よく揚げ、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。

10月25日(月) ~ 10月31日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー

### 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

#### 作り方

#### ■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボーはさがぎにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、Aを上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

#### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりする。
- ②①は縦半分に切り、小口から厚さ1cmに切る。
- ③小松菜はザク切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■牛肉の柳川風</b>			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
小松菜	2本	3本	3本
ゴボー(約20cm)	2ヶ	3ヶ	4ヶ
卵	1ヶ	1ヶ	1ヶ
だし汁	1/4C	3/4C	1C
A 醤油・みりん	各大2	各大3	各大4

#### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

材 料	2人用	3人用	4人用
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	—	1丁	1丁
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1/4	大1/2	大1/2
サラダ油(足し用)	大1/4	大1/4	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

## (F2)メニュー



■熱量/235kcal ■蛋白質/19.7g ■脂質/13.3g

### 豚肉としめじのガーリック炒め

#### 作り方

#### ■豚肉としめじのガーリック炒め

- ①しめじは根元を切り落として、食べやすい大きさにほぐす。にんにく(千切りサラダに一部使用)は3cmの長さの短冊に切る。
- ②にんにくは薄切り、赤とうがらしは種をとり輪切りにしてフライパンで油を熱しいため、カリッになったら取り出す。
- ③②のフライパンに豚肉と酒または白ワインを入れて白くなるまでいためる。
- ④人参としめじを加え、Aで調味する。最後に②のにんにくと赤とうがらしを散らす。

#### ■千切りサラダ

- ①野菜を千切りにして、水にさらす。
- ②①の水分をきってBであえる。



- 酒または白ワイン
- 酢
- ごま油
- こしょう



30分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■豚肉としめじのガーリック炒め</b>			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
しめじ	1P	2P	2P
にんにく	小1本	1本	1本
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
酒または白ワイン	小1	小1Ve	小2
A しょうゆ、塩(各)	適量	適量	適量
<b>■千切りサラダ</b>			
だいこん	80g	120g	160g
きゅうり	1本	1本	2本
にんにく(ガーリックの一部)	少々	少々	少々
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	大1	大1 1/2	大2