

# 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

### 11/22 月 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー  
921kcal  
たんぱく質  
33.8g  
脂質  
39.6g



※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。  
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け卵	油	200g 2こ 少々	300g 3こ 少々	400g 4こ 少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g 少々	30g 少々	40g 少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹でる	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g 小2	10g 小3	15g 小4
中華スープの素(顆粒)		2C	3C	4C
	水	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油、ゴマ油	各 小1/2	各 小2/3	各 小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~  
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。  
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。  
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ  
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② わかめスープ  
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る。  
②再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、火を止めてゴマ油を加える。  
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

### 11/23 火 スタミナ焼肉と野菜炒め 厚揚げと竹輪の煮付け・赤出し



エネルギー  
455kcal  
たんぱく質  
30.9g  
脂質  
21.1g



② お肉を焼く時は汁気がたくさんついたまま焼くと火が通る前に焦げやすくなります。汁気をしっかりきり、余った汁気は野菜炒めの味付けに使いましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② スタミナ焼肉と野菜炒め				
牛もも肉	Aに5分位漬け込む	160g	240g	320g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2	大3	大4
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
キャベツ	薄切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★玉葱	短冊切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	油、塩 各	少々	少々	少々
① 厚揚げと竹輪の煮付け				
厚揚げ	一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
竹輪	1本	1と1/2本	2本	
	だし汁	2/3C	1C	1と1/3C
	A 砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1と1/3	大2	大2と2/3
③ 赤出し				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
★玉葱	薄切スライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	赤味噌	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

② スタミナ焼肉と野菜炒め  
①牛肉は汁気をきってオイル焼きにする。(残り汁は②で使用)  
②フライパンに油を熱し、ニラ、キャベツ、玉葱、人参を炒め、①の残り汁で調味し、塩で味を調える。  
③皿に②を盛り、①を上のにせる。

① 厚揚げと竹輪の煮付け  
①厚揚げ、竹輪はAで煮含めて器に盛る。

③ 赤出し  
①鍋にだし汁と玉葱を入れ、煮立ててわかめを加え、火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

### 11/24 水 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



プラス  
+1  
鶏肉のプルコギの「鶏もも肉」を追加できます。  
04 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のプルコギ				
鶏もも肉	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	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
レモン	絞る	大1	大1と1/2	大2
	A 醤油、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	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
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ 適宜	9こ 適宜	12こ 適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
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2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

③ 鶏肉のプルコギ  
①ボウルにすり胡麻、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)加熱すると絞りがやすくなります。

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(揚げても良い)、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。



# とくとくメニュー



**11/25 木** **えびクリームコロッケ**  
豚肉と白菜のソース炒め



エネルギー 453kcal  
たんぱく質 18.9g  
脂質 23.8g

えびクリームコロッケの「えびクリームコロッケ」を追加できます。

**05 えびクリームコロッケ**  
1パック(2こ) **155円**

油、ケチャップ(お好みで)、ウスターソース、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① えびクリームコロッケ				
えびクリームコロッケ		4こ	6こ	8こ
キャベツ	油 せん切りにし水にさらす ケチャップ	適宜 1/8こ お好みで	適宜 1/7こ お好みで	適宜 1/6こ お好みで
② 豚肉と白菜のソース炒め				
豚モモ肉	一口大に切り醤油をまぶす	50g	75g	100g
卵	醤油	小1	小1と1/2	小2
玉葱	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
白菜	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株
	油、塩 各	少々	少々	少々
鶏がらスープ<顆粒>	水	小1	小1と1/2	小2
	ウスターソース	1/4C	1/3C	1/2C
	片栗粉	大3/4	大1と1/4	大1と1/2
		小1	小1と1/2	小2

**作り方**

① えびクリームコロッケ  
①鍋に油を中温(170度)に熱し、えびクリームコロッケを入れてカラリと揚げる。  
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。お好みでケチャップ等をかけて頂く。

② 豚肉と白菜のソース炒め  
①Aを混ぜておく。  
②フライパンに油を熱し、卵を流し入れて軽くかき混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。  
③②のフライパンに豚肉を入れ、炒めて取り出す。  
④フライパンに油を足して玉葱と白菜を入れて炒め、塩を加えて更に炒める。③を戻し入れ、①を加えてとろみがつくまで加熱して②を戻し入れ、軽く混ぜ合わせて器に盛る。

**11/26 金** **かれのいの煮付け**  
ササミと野菜の昆布和え・お吸い物



エネルギー 235kcal  
たんぱく質 29.2g  
脂質 1.9g

かれのいの煮付けの「切かれい」を追加できます。

**03 切かれい**  
1切 **135円**

ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① かれのいの煮付け				
切かれい	十字に切り目を入れる	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
	A { 酒、砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2	大3	大4
	水	1C	1と1/2C	2C
人参	輪切り又は飾り切り	40g	60g	80g
葱	3cm幅に切る	1本	1と1/2本	2本
② ササミと野菜の昆布和え				
鶏ササミ	筋を取る	30g	45g	60g
	A { 酒	大1	大1と1/2	大2
	水	1/2C	3/4C	1C
キャベツ	} せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		2枚	3枚	4枚
塩ふき昆布		10g	15g	20g
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ お吸い物				
かまぼこ	スライス又は飾り切り	1/4本	1/3本	1/2本
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1	小1と1/2	小2

**作り方**

① かれのいの煮付け  
①鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。  
②①にかれいと人参を並べて入れ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。  
③器に②を盛り、残った煮汁でサッと葱を煮、かれいに添えて煮汁をスプーン1杯位かける。

② ササミと野菜の昆布和え  
①鍋にAとササミを入れて茹で、食べやすく裂く。  
②ボウルに①とキャベツ、大葉、塩ふき昆布、ぼん酢を入れて和え、器に盛る。

③ お吸い物  
①鍋にだし汁を入れて加熱し、わかめを入れる。沸騰したらAで調味する。  
②器に①を注ぎ、かまぼこを添える。

**11/27 土** **おろしハンバーグ**  
ベーコンとごぼうの炒め煮・わかめスープ



エネルギー 427kcal  
たんぱく質 26.8g  
脂質 25.7g

ごぼうは食物繊維の多い野菜の代表格です。その食物繊維は、水溶性と脂溶性に分かれ、ごぼうの食物繊維は水溶性で消化吸収されず、お腹の中を通過するため、胃や腸をきれいに掃除し、便秘解消・大腸がん予防・悪玉の腸内細菌の繁殖を防ぐ役目がある体に嬉しい食品です。

**03 切かれい**  
1切 **135円**

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② おろしハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
	油	少々	少々	少々
ソ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
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
大根	すりおろす	1/7本	1/6本	1/5本
	醤油	適宜	適宜	適宜
① ベーコンとごぼうの炒め煮				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ごぼう	ささがき又はせん切り	1/2本	2/3本	1本
人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 砂糖、酒、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
③ わかめスープ				
生わかめ	水洗いしザク切り	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、ゴマ油 各	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	5g

**作り方**

② おろしハンバーグ  
①大根は水気を軽く絞る。  
②ハンバーグの種は人数分に等分にし、好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面をしっかりと焼いて蓋をし、中まで弱火で火を通す。  
③器に水気をきったソーレタス又はグリーンリーフを敷き、②を置き、大葉と①を添え、醤油等をかけて頂く。

① ベーコンとごぼうの炒め煮  
①鍋に油を熱し、中火でベーコンを炒め、脂が出てきたらごぼう、人参を加えてサッと炒め、Aを加えて炒め煮にし、器に盛る。

③ わかめスープ  
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、塩コショウ、ゴマ油で調味する。  
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

**11/28 日** **ボリューム豚汁**  
焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー 441kcal  
たんぱく質 22.7g  
脂質 17.1g

焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。

**03 焼き鳥モモ串**  
1パック(2本) **105円**

七味(お好みで)、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 ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		40g	60g	80g
里芋	半分	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り	1/2枚	2/3枚	1枚
こんにゃく	5mm幅に切る			
	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
③ 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

**作り方**

② ボリューム豚汁  
①鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。  
②碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

③ 焼き鳥  
①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

① はりはりサラダ  
①器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

# 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。

11月22日(月) ~ 11月28日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー

### とんかつ



■熱量/541kcal ■蛋白質/24g ■脂質/39g

#### 作り方

##### ■とんかつ

- ①豚肉は筋切りし、塩・コショウして小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③揚げ油を熱し、①をカリッと揚げる。
- ④皿に食べ良く切った③を盛り、②・小玉トマトを添えてお好みでソースをかける。

##### ■豆ひじき

- ①ひじきは水につけて戻し、水けをきる。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
- ③キノサヤは筋を取り、茹でて斜め細切りにする。
- ④鍋にゴマ油を熱し、ひじき・大豆を炒めて油がなじんだら④・②を加えて煮、仕上げに③を加えてサッと煮る。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■とんかつ			
豚ロース肉(80g)	2枚	3枚	4枚
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
小玉トマト	2ヶ	3ヶ	4ヶ
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	各適量	各適量
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量

##### ■豆ひじき

キノサヤエンドウ(冷凍)大豆(1P)	2枚	3枚	4枚
油揚げ	30g	50g	50g
(干)ひじき	1枚	2枚	2枚
ゴマ油	15g	20g	30g
	小1	大1/2	大2/3
だし汁	3/4C	1C	1 1/2C
砂糖	大1	大1 1/2	大2
醤油	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々

## (F2)メニュー

### 牛すき煮



■熱量/530kcal ■蛋白質/28g ■脂質/33g

#### 作り方

##### ■牛すき煮

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②白菜はザク切りし、エノキ茸は根元を切って小房に分ける。長ネギは斜め切りにする。
- ③豆腐は食べ良く切る。
- ④鍋に④を入れて煮立て、①を加えてひと煮してアクを取って②・③を加えて煮る。野菜に八分通り火が入ったら卵を割り落として蓋をして好みの固さまで煮る。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛すき煮			
牛バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
白菜	3/4ヶ	1ヶ	1ヶ
エノキ茸	150g	200g	200g
長ネギ(又は青ネギ)	1/2本	1本	1本
絹豆腐(充填)	1丁	1丁	2丁
絹豆腐(充填・ミニ)	—	1P	—
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
水	1/2C	3/4C	1C
醤油	大2	大3	大4
酒・みりん	各大1 1/2	各大2 1/4	各大3
砂糖	大1/2	大3/4	大1