

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!



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

11/29 チキンピラフ

かにクリームコロッケ・竹輪とわかめのサラダ



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、ミックスペジタブルを加え、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				
鶏モモ肉	2cm角に切る	60g	90g	120g
ニンニク	油、塩 各	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
米	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
固形スープ	塩コショウ	少々	少々	少々
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
ミックスペジタブル	サッと塩茹で	大2	大3	大4
③ かにクリームコロッケ		30g	45g	60g
② 竹輪とわかめのサラダ				
竹輪	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
生わかめ	水で戻しザク切りにしサッと茹でる	5g	7g	10g
竹輪	輪切りにし	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

作り方
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炊き上がったからバター、ケチャップ、ミックスペ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。

11/30 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



カンタンアレンジレシピ
〜メインをミルフィーユカツに! 使いまわしテクニック!〜
★作り方★
豚肉に塩コショウをし、重ねてフライ衣をつけて揚げます。重ねる時に大葉やチーズを入れても美味しいです。少し取っておいて、次の日のお弁当や冷凍してお休みの日に解凍して卵でとじてカツ丼に!

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
生姜	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	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
じゃが芋	塩	少々	少々	少々
人参	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
	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。

12/1 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
人参	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

作り方
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、人参を入れ、豚肉を上のにのせて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。



12/2 木 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

※ 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
② 豚肉のオープンオムレツ				
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
	溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
卵		60g	90g	120g
シュレッドチーズ	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
① ポトフ				
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	2と1/4C	3C
	塩コショウ	少々	少々	少々
グリーンピース	ブラックペッパー	10g	15g	20g
		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。

12/3 金 手羽先入りおでん

エネルギー 325kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 17.9g

※ 手羽先入りおでんの「鶏手羽先」を追加できます。

01 鶏手羽先
1パック(2本) **160円**

練り辛子(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 手羽先入りおでん				
鶏手羽先	皮をフォーク等で刺す	2本	3本	4本
大根	3~4cm厚さの輪切りにし面取りをする	1/7本	1/6本	1/5本
	塩もみし水洗い後三角形に切る			
こんにゃく		1/2枚	2/3枚	1枚
	塩	少々	少々	少々
厚揚げ	熱湯にサッとくぐらせ食べやすい大きさに切る	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	茹でて殻をむく	2こ	3こ	4こ
竹輪	食べやすい大きさに切る	2本	3本	4本
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	酒、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/2	小2/3	小1
	練り辛子	少々	少々	少々

① 手羽先入りおでん

- ①大根は片面に十文字の切り目を厚みの半分位まで入れ、下茹でする。
- ②こんにゃくは熱湯で3~5分間茹でてアク抜きをする。
- ③大きな鍋にAを合わせ、①②と他の材料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして約1時間程煮込む。
- ④玉子は半分に切り、器に具材を盛り合わせてお好みで練り辛子をつけて頂く。

12/4 土 ロールキャベツ
グリーンサラダ

エネルギー 278kcal
たんぱく質 13.2g
脂質 14.1g

※ ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ				
ロールキャベツ	バター	6こ	9こ	12こ
		大1	大1と1/2	大2
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	ケチャップ	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖	大3	大4と1/2	大6
	塩コショウ	大2/3	大1	大1と1/3
		少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
		少々	少々	少々
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

① ロールキャベツ

- ①鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
- ②①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
- ③器に②を盛り付け、パセリを散らす。

② グリーンサラダ

- ①しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
- ②Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
- ③グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

12/5 日 焼きそば
メンチカツ

エネルギー 528kcal
たんぱく質 16.1g
脂質 16.8g

※ メンチカツの「メンチカツ」を追加できます。

03 メンチカツ
1こ **100円**

焼きそばソース又はお好みソース、ウスターソース、ケチャップ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きそば				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
焼きそば玉		2玉	3玉	4玉
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
ピーマン	細切り	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	焼きそばソース	適宜	適宜	適宜
	又はお好みソース	適宜	適宜	適宜
	ウスターソース	少々	少々	少々
青のり		1/2P	2/3P	1P
① メンチカツ				
メンチカツ		2こ	3こ	4こ
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
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
	ケチャップ、油 各	適宜	適宜	適宜

② 焼きそば

- ①フライパンに油を熱して豚肉を入れて炒め、玉葱、人参、ピーマン、キャベツを加えて炒め合わせる。
- ②①に焼きそば玉を加えて更に炒め、塩コショウとAで味を調える。
- ③器に②を盛り、青のりを散らす。

① メンチカツ

- ①メンチカツは油でカラッと揚げる。
- 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を盛り付けてお好みでケチャップをかけ、ミニトマトを添える。

【★材の材料】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

※カットとくと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29日(月) ~ 12月5日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



牛肉野菜炒め

●酒
●中華スープの素
●ドレッシング

35分

■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、A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。

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
A 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(野菜のため一部使用)	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



鶏肉の和風いため

●酒
●みりん
●かたくり粉

35分

■鶏肉の和風いため

- ①鶏肉は一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②にんじん(とろみ煮に一部使用)は短冊切りにする。
- ③さやいんげんはブツ切りにする。
- ④油を熱したフライパンで①を焼き、②、③をいため合わせて④を加えてからめる。

■大根と青菜のとろみ煮

- ①大根、にんじんは乱切りにする。
- ②かにかまぼこはほぐす。
- ③なべに①、②を入れ、蓋をして中火で煮る。
- ④③の野菜に火が通ったら④、ゆでてザク切りにした青菜を加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉の和風いため			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ、砂糖(各)	大2/3	大1	大1 1/3
酒、みりん(各)	大2/3	大1	大1 1/3
●大根と青菜のとろみ煮			
かにかまぼこ	1本	2本	2本
大根	200g	300g	400g
にんじん(和風いため一部使用)	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
だし汁	2C	3C	4C
塩	小1/2	小3/4	小1
C しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
かたくり粉	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用