

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

12/20 牛肉としめじの混ぜご飯



エネルギー
796kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
29.3g



プラス
+1
05 コロッケ
1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
A	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
B	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落とすほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
② 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。
③ 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② コロッケ
① コロッケは油でカラッと揚げる。
② 器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

12/21 照り焼きチキン



エネルギー
405kcal
たんぱく質
26.5g
脂質
19.8g



プラス
+1
01 鶏もも肉
1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。

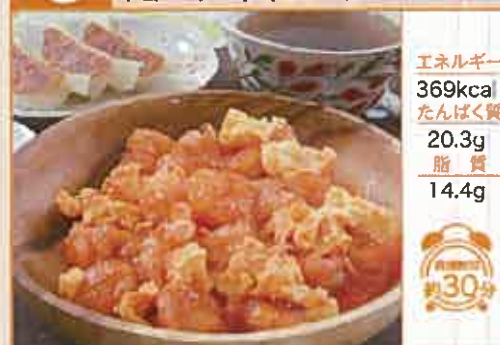
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ 照り焼きチキン				
鶏もも肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
A	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
① さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さ切る	1/7株	1/6株	1/5株
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1	
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
塩		少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯を かけザク切り	20g	30g	40g
A	酢、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各	少々	少々	少々

① 生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬けておく。
② フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くなったらひっくり返し、中までしっかり焼く。
③ 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、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し
① 鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。
② 器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物
① 胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
② ①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

12/22 ふわとろエビチリソース



エネルギー
369kcal
たんぱく質
20.3g
脂質
14.4g



「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単! 炒めて絡めての2段階調理のみ! 「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷりて味もまるやかになります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
A	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
B	水	1/3C	1/2C	2/3C
	ケチャップ	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
塩	小1/3	小1/2	小2/3	
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
油		少々	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
水		少々	少々	少々
ぼん酢		大2	大3	大4
適宜		適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。
② ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)
③ ①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。
④ ③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。
⑤ ④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いすることで臭みと汚れがとれます。

② ギョーザ
① フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
② 皿に①をのせてぼん酢等で頂く。

12/23 木 **白身魚のチーズ焼き**
ポテトサラダ・鶏団子のお吸い物



エネルギー 423kcal
たんぱく質 28.0g
脂質 20.3g

プラス +1
05 ホキ切身 1切 **155円**

小麦粉、バター、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
③ 白身魚のチーズ焼き				
ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
粉チーズ	小麦粉に混ぜる	10g	15g	20g
	小麦粉	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
ホールコーン		50g	75g	100g
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/4株	1/3株	1/2株
	バター	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ、塩 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
人参	いちよう切りにし塩を振る	20g	30g	40g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 鶏団子のお吸い物				
鶏挽き肉	溶きほぐす	60g	90g	120g
卵		1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A			
	酒	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	味噌	小1/2	小2/3	小1
	片栗粉	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	2C	3C	4C
	B			
	塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油	小2/3	小1	小1と1/3
	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

③ 白身魚のチーズ焼き
①フライパンに油を熱し、ホキに小麦粉(粉チーズ入り)をまぶし、両面をこんがり焼き、取り出す。
②①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。

① ポテトサラダ
①人参、胡瓜は塩もみ後、サッと洗って絞る。
②じゃが芋は茹でて茹であがったら鍋の湯を捨て、弱火で鍋をゆすりながら余分な水分を除き、粉ふき芋にする。(好みに煮す)
③①②をマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 鶏団子のお吸い物
①ボウルに鶏挽き肉とA、卵を入れて粘りが出るまで混ぜる。
②鍋にだし汁とBを入れて加熱し、煮立ったら①の種を丸めながら加える。途中アクを取り除く。
③つくねに火が通ったら器に注ぎ、葱を散らす。

12/24 金 **ポークシチュー**
野菜サラダ



エネルギー 596kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 30.9g

今回はシチューに「豚肉」を使用しました。ビタミンB1が豊富に含まれており、疲れ知らず。煮込んで簡単♪

バター、ドレッシング(お好みの)、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
① ポークシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	160g	240g	320g
	塩コショウ、バター 各	少々	少々	少々
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参		40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
	A			
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	ウスターソース	大2	大3	大4
グリーンピース		10g	15g	20g
② 野菜サラダ				
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	スライスし半分に切る	小1/2本	小2/3本	小1本
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でてスライスする	1こ	1と1/2こ	2こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

① ポークシチュー
①豚肉に塩コショウを振る。
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、人参を入れて炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し入れ、水を加えて煮る。
④野菜が柔らかくなったならシチューの素とAを加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを加えて味をなじませ、器に盛る。

② 野菜サラダ
①器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、コーンを散らし、玉子を置いてお好みのドレッシング等で頂く。

12/25 土 **煮込みハンバーグ**
グリーンサラダ



エネルギー 508kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 31.6g

煮込みハンバーグの「ハンバーグの種」を追加できます。

01 ハンバーグの種 1パック(120g) **210円**

バター、ケチャップ、クッキングワイン<赤>(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
固形スープ	油	少々	少々	少々
	水	1/2cc	2/3cc	1cc
	A			
	ケチャップ	大4	大6	大8
	クッキングワイン<赤>又は酒	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1/3	大1/2	大2/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g	約200g
ホールコーン		30g	45g	60g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① グリーンサラダ				
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本	小1と1/2本	小2本
	A			
	油	大1と1/3	大2	大2と2/3
	酢、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
	砂糖	小1/4	小1/3	小1/2
	塩コショウ	少々	少々	少々

② 煮込みハンバーグ
①ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。
②鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。
③フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。
④器に②を盛り、③を添える。

① グリーンサラダ
①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

12/26 日 **鶏肉と白菜の塩鍋**



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。

02 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	一口大	220g	330g	440g
出し昆布		1枚	1枚	1枚
	A			
	水	2C	3C	4C
	酒	1C	1と1/2C	2C
	塩	小1	小1と1/2	小2
白葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
白菜	3cm幅の斜め切り	1/6株	1/5株	1/4株
人参	型を抜くか輪切り	40g	60g	80g
生椎茸	軸を落とし筋切り	2枚	3枚	4枚
豆腐	一口大	小1丁	2/3丁	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

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、好みに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。

12月20日(月) ~ 12月26日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/515Kcal ■蛋白質/27.9g ■脂質/37.6g

鶏肉のチーズ焼き

作り方

■鶏肉のチーズ焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、Aで下味をつける。
- ②ピーマンは輪切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①を両面焼いて中まで火を通す。
- ④③にケチャップをかけ、チーズ、②のをせて蓋をし、蒸し焼きにする。

■カリカリベーコンサラダ

- ①ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまでいためる。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ④①～③は盛り合わせてドレッシングをかける。

所要時間
35分

お買い得
MEMO

- こしょう
- ケチャップ
- ドレッシング

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■鶏肉のチーズ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
スライスチーズ	2枚	3枚	4枚
ピーマン	1個	1個	2個
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ケチャップ	適量	適量	適量
■カリカリベーコンサラダ			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
ドレッシング	適量	適量	適量

■スライスチーズ…乳使用
ベーコン…小麦、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/434Kcal ■蛋白質/22.1g ■脂質/25.3g

豚肉ときのこのおろし焼き

所要時間
35分

お買い得
MEMO

- こしょう
- ぼん酢しょうゆ
- マヨネーズ

35分

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉ときのこのおろし焼き			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
大根	100g	150g	200g
しめじ	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ぼん酢しょうゆ	適量	適量	適量
■マヨネーズあえ			
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	1/2P	1P	1P
マヨネーズ	適量	適量	適量
B塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用