

# 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

### 12/27 月 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 片栗粉 油	180g 適宜 少々	270g 適宜 少々	360g 適宜 少々
玉葱	スライス だし汁	小1こ 3/4C	2/3こ 1C強	1こ 1と1/2C
豆腐 グリーンピース	A〔酒、砂糖、味噌、醤油 各〕 大きめの角切り サッと茹でる	大2 1丁 10g	大3 1と1/2丁 15g	大4 2丁 20g
① 春雨サラダ ロースハム 胡瓜	半分に切りせん切り せん切りにし塩もみ 塩	1枚 小1/2本 少々	1と1/2枚 小2/3本 少々	2枚 小1本 少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り マヨネーズ 塩コショウ	30g 適宜 少々	45g 適宜 少々	60g 適宜 少々
④ 中華スープ 生わかめ 中華スープの素<顆粒>	水で戻しザク切り 水 醤油 塩コショウ	10g 小2 2C 少々	10g 小3 3C 少々	15g 小4 4C 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。

**④ 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。

### 12/28 火 ハヤシライス ポテトサラダ・漬物



エネルギー  
922kcal  
たんぱく質  
28.9g  
脂質  
35.3g



※1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか? 実際に350g食べるのは大変! 生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

ケチャップ、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 ハヤシライス 豚切り落とし肉 玉葱	一口大 2mm程度にスライス 油 バター 水	150g 1こ 少々 大1/2 2と1/3C	230g 1と1/2こ 少々 大2/3 3と1/2C	300g 2こ 少々 大1 4と2/3C
ハヤシルウ	ケチャップ	40g	60g	80g
グリーンピース ご飯		10g 480g	15g 720g	20g 960g
② ポテトサラダ ロースハム じゃが芋 胡瓜 卵	1cm幅に切る 一口大に切り茹でる 輪切りにし塩もみ 茹でて殻を剥きザク切り マヨネーズ 塩、塩コショウ 各	2枚 約150g 小1/2本 1こ 適宜 少々	3枚 約230g 小2/3本 1と1/2こ 適宜 少々	4枚 約300g 小1本 2こ 適宜 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
③ 漬物 福神漬		2P	3P	4P

**① ハヤシライス**  
①鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。  
②①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。  
③弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。  
④器にご飯を盛り、③をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

**② ポテトサラダ**  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ロースハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。  
③器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。

### 12/29 水 鶏肉のパリパリ焼き 切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー  
524kcal  
たんぱく質  
25.4g  
脂質  
35.3g



① 鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のパリパリ焼き 鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る A〔酒、オリーブオイル 各〕 塩コショウ	240g 大1 40g 少々	360g 大1と1/2 60g 少々	480g 大2 80g 少々
ホールコーン	塩、バター 各	2P	3P	4P
★パセリ タルタルソース		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物 刻み昆布 ★人参 油揚げ	洗って水に戻す せん切り 湯通しし短冊切り だし汁 砂糖 みりん 醤油	10g 20g 1/2枚 2/3C 大1 大1/3 大1と1/2	15g 30g 2/3枚 1C強 大1と1/2 大1/2 大2と1/4	20g 40g 1枚 1と1/2C 大2 大2/3 大3
② マカロニと野菜のスープ マカロニ キャベツ ★人参 固形スープ	10分程度塩茹で ザク切り いちよう切り 水 塩、塩コショウ 各 みじん切り	10g 少々 40g 1こ 2C 少々	15g 少々 60g 1と1/2こ 3C 少々	20g 少々 80g 2こ 4C 少々

**③ 鶏肉のパリパリ焼き**  
①鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。  
②グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。  
③鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。  
④②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

**① 切り昆布の煮物**  
①鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

**② マカロニと野菜のスープ**  
①鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

## 12/30 薄切り肉のビーフカツ



エネルギー  
625kcal  
たんぱく質  
16.3g  
脂質  
47.0g

プラス  
+1  
02 牛バラスライス  
1パック(100g) **190円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、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 薄切り肉のビーフカツ				
牛バラスライス		160g	240g	320g
卵	塩コショウ 溶きほぐす	少々 1/2こ	少々 2/3こ	少々 1こ
サニーレタス又はグリーンリーフ	小麦粉、パン粉、油 各 ケチャップ、ウスターソース 各	適宜 大1	適宜 大1と1/2	適宜 大2
③ 大根サラダ	手でちぎり水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
① カレースープ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
カレー粉	油	少々 小1	少々 小1と1/2	少々 小2
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
グリーンピース	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	10g 少々	15g 少々	20g 少々

**作り方**

② 薄切り肉のビーフカツ  
①牛肉を広げ、塩コショウを振って数枚を重ねる。(食べやすい大きさにカットしてもよい)  
②①に小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。  
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、食べやすく切った②を盛り、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。

③ 大根サラダ  
①器に水気をきった大根と人参、水菜を混ぜて盛り合わせ、お好みのドレッシングをかけて頂く。

① カレースープ  
①鍋に油を熱し、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱を入れて炒め、全体に油が回ったらカレー粉を加えて軽く炒める。  
②①に水と固形スープを入れて野菜が軟らかくなるまで煮、グリーンピースを加え、再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めて器に盛る。

## 12/31 肉天



エネルギー  
678kcal  
たんぱく質  
29.3g  
脂質  
37.3g

卵が入った衣はかき揚げより少しゆるめの衣になります。手でひと口大につかんでなるべく平べったい塊にしたほうが、火が通りやすく早く揚がります。

小麦粉、油、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 肉天				
豚切り落とし肉	食べやすい大きさに切る	200g	300g	400g
玉葱	スライス	小3/4こ	3/4こ	3/4こ
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
白胡麻	A(醤油、みりん、酒 各)	大1	大1と1/2	大2
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	小麦粉 油	1/3C 適宜	1/2C 適宜	2/3C 適宜
② 野菜炒め	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① パンプキンサラダ				
南瓜	一口大に切り蒸す	約200g	約300g	約400g
玉葱	極薄切りにし水にさらす	小1/4こ	1/4こ	1/4こ
ロースハム	1cm角に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々

**作り方**

③ 肉天  
①ポウルに豚肉、玉葱、生姜(好みで加減する)とAを入れてよく混ぜ、10分程度置く。  
②①の余分な汁気をきり、白胡麻と卵を加えてよく混ぜ、更に小麦粉を振り入れてよく混ぜる。  
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②を食べやすい大きさにまとめ、中まで火が通るように4分程度揚げる。  
④器に水気をきったキャベツを敷き、③を盛る。  
揚げるのはちょっと面倒という時には③をフライパンに替えて焼いてもOK!

② 野菜炒め  
①フライパンに油を熱してベーコン、人参、ピーマン、もやしを入れて炒め、塩コショウで調味する。全体に火が通ったら醤油を回し入れて火を止め、器に盛る。

① パンプキンサラダ  
①ポウルに水気をきった玉葱、南瓜、ロースハムを入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和えて塩コショウで味を調える。  
②器に①を盛り付ける。

## 1/1 スタミナ焼肉



エネルギー  
260kcal  
たんぱく質  
18.4g  
脂質  
12.3g

プラス  
+1  
02 牛肩味付け肉  
1パック(100g) **240円**

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
③ スタミナ焼肉				
牛肩味付け肉		140g	210g	280g
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
★玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
キャベツ	油	少々	少々	少々
① サラダ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 味噌汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	だし汁 味噌	2C 大1と1/3	3C 大2	4C 大2と2/3

**作り方**

③ スタミナ焼肉  
①フライパンに油を熱し、ニラ、玉葱、人参、牛肉を入れて炒め合わせる。  
②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① サラダ  
①水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、玉葱、胡瓜を混ぜ合わせて器に盛り付け、食べる直前にお好みのドレッシングをかける。

② 味噌汁  
①鍋にだし汁を煮立て、煮立ったらわかめを入れ、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。

## 1/2 豚肉の胡麻味噌焼き



エネルギー  
437kcal  
たんぱく質  
26.6g  
脂質  
22.3g

「生姜」は1度に多くは食べられませんが、薬味や煮込み料理にぴったり。肉類と料理すれば肉が柔らかくなり、脂肪の消化を助けてくれます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の胡麻味噌焼き				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
白胡麻		9g	14g	18g
キャベツ	A(味噌、みりん、酒 各) 砂糖、醤油 各	大1 大1/2	大1と1/2 大2/3	大2 大1
① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え	油	少々	少々	少々
② 汁ビーフン	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
大根	千六切りにし塩もみ	1/8本	1/7本	1/6本
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
明太子ドレッシング	塩コショウ	少々	少々	少々
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
ビーフン	5分程茹で器に盛る	30g	45g	60g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	A(酒、醤油 各) 塩コショウ	小1 少々	小1と1/2 少々	小2 少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**作り方**

③ 豚肉の胡麻味噌焼き  
①豚肉に生姜(好みで加減する)をまぶす。  
②ポウルに白胡麻とAを混ぜ合わせておく。  
③フライパンに油を熱し、①をしっかりと炒める。  
④火が通ったら②を回し入れて煮詰める。  
⑤器に水気をきったキャベツを盛り、④を手前に盛る。

① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え  
①大根と胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ポウルに①とドレッシングを入れて和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 汁ビーフン  
①鍋に水、竹輪、玉葱、人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら中華スープの素とAを加えて調味する。  
②ビーフンの入った器に①を注ぎ、葱を散らす。

【★付の材料】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。

12月27日(月) ~ 12月31日(金)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)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



#### 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。にんじん(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いため、カリッとなったら取り出す。
- 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
にんじん	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1/2	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
にんじん(ガーリック炒め一部用)	少々	少々	少々
B) 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B) 酢	大1	大1/2	大2
ごま油	大1	大1/2	大2

## (F2)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

### 鶏つくねの照り焼き



#### 鶏つくねの照り焼き

- ①にらはみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種ににらとAを加えて練り、丸くまとめ、フライパンで焼く。
- ③Bを煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

#### カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分を切る。
- ③①、②とCを混ぜる。

●酒  
●みりん  
●マヨネーズ

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏つくねの照り焼き</b>			
鶏つくねの種♥	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
A) 酒、しょうゆ(各)	大1	大1/2	大2
塩	少々	少々	少々
B) みりん、しょうゆ(各)	大3	大4/2	大6
だし	大2	大3	大4
<b>●カラフルポテトサラダ</b>			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	1個	1個	1個
ミックスベジタブル♥	60g	90g	120g
C) マヨネーズ	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小袋使用