

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 ショクサイ

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

1/10 チキンの磯風味カツ



エネルギー
477kcal
たんぱく質
27.1g
脂質
25.7g



プラス
+1
チキンの磯風味カツの「鶏ムネ肉」
を追加できます。
01 鶏ムネ肉
1パック(120g) **135円**

小麦粉、パン粉、油、オリーブオイル
ブラックペッパー、ぼん酢、七味(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンの磯風味カツ 鶏ムネ肉	1人2切れずつ削ぎ切りにしAをまぶす A [酒、塩コショウ 各 少々 小麦粉、油 各 適宜	200g	300g	400g
② きこのサラダ 茄子 しめじ えのき	厚めの輪切りにし 石突きを落としほぐす 油 ぼん酢 塩コショウ、七味 各	1/2本 1/2P 1/2P 適宜 小2 少々	2/3本 2/3P 2/3P 適宜 小3 少々	1本 1P 1P 適宜 小4 少々
③ ジャーマンポテト ベーコン	短冊切りにし オリーブオイル じゃが芋 玉葱 塩コショウ ブラックペッパー	1枚 小2 約160g 小1/2コ 少々 少々	1と1/2枚 小3 約240g 小2/3コ 少々 少々	2枚 小4 約320g 小1コ 少々 少々

① チキンの磯風味カツ
① 鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)
② 鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。
③ 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を盛ってミニトマトを添える。
※ きこのサラダの茄子を鶏肉を揚げる前に揚げると効率的に調理できます。
④ ジャーマンポテト
① フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を軽く炒め、水気をきったじゃが芋を加えて炒める。
② ①を盛り、ブラックペッパーを振る。
⑤ きこのサラダ
① 茄子を揚げる。
② フライパンに油を熱し、しめじとえのきを投入して炒め、塩コショウで調味する。
③ ①②を器に盛り、ぼん酢とお好みで七味を振る。

1/11 豚のたれ漬け焼肉



エネルギー
344kcal
たんぱく質
26.3g
脂質
15.9g



プラス
+1
豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」
を追加できます。
02 豚モモ味付肉
1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ 豚のたれ漬け焼肉 豚モモ味付肉	油	220g	330g	440g
① せん切り野菜の胡麻かけ 大根 胡瓜	せん切りにし水にさらす 塩	1/8玉 1/8本 1小1本	1/7玉 1/6本 2/3本	1/6玉 1/5本 1本
② 春雨といんげんのスープ 春雨 いんげん 固形スープ	熱湯につけて戻しザク切りにし 斜め切りにし 水 塩コショウ	20g 20g 1コ 2C 少々	30g 30g 1と1/2コ 3C 少々	40g 40g 2コ 4C 少々

④ 豚のたれ漬け焼肉
① 豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。
① せん切り野菜の胡麻かけ
① 大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
② ①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ ポウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。
※ せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。
② 春雨といんげんのスープ
① 鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

1/12 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	塩コショウ、油 各 少々 小麦粉 適宜	240g	360g	480g
③ じゃこサラダ しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
① ひじきの炒め煮 ひじき 竹輪	水洗いし戻す 輪切りにし 油 だし汁 A [砂糖、みりん 各 大1/2 醤油 大1	10g 1本 少々 1C 大1/2	15g 1と1/2本 少々 1と1/2C 大2/3	20g 2本 少々 2C 大1

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、カリッとさせるまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)
② ポ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。
③ ②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。

1/13 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。
02 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	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	A { マヨネーズ	大2	大3	大4
	味噌	大1/2	大2/3	大1
★人参	せん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① きんぴらごぼう				
ごぼう	ささがきにし水にさらす	2/3本	1本	1と1/3本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 砂糖、酒 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方

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、バターが半分位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をのせ、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。

1/14 クリームシチュー
コロッケ



エネルギー
623kcal
たんぱく質
21.8g
脂質
31.3g



★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！ほうれん草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、油

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	140g	210g	280g
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
人参	くし形切り	50g	80g	100g
玉葱	小1こ	2/3こ	2/3こ	1こ
	バター	大1と1/3	大2	大2と2/3
	水	2C	3C	4C
クリームシチューの素		45g	70g	90g
牛乳		1/2P	2/3P	1P
グリーンピース	塩コショウ	少々	少々	少々
	サッとボイルする	10g	15g	20g
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
		適宜	適宜	適宜
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎる水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚

作り方

① クリームシチュー

- ①鍋にバターを溶かし、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱を入れて炒め、水を加えて軟らかく煮る。
- ②①にシチューの素を溶き入れ、牛乳を加えてひと煮し、塩コショウで味を調え、最後にグリーンピースを散らし、器に注ぐ。

② コロッケ

- ①コロッケは油でカラッと揚げる。
- ②器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、①を盛る。

1/15 いかの中華炒め
親子丼



エネルギー
732kcal
たんぱく質
34.8g
脂質
14.9g



カンタンアレンジレシピ
～中華炒めにラー油と七味を！～
最後の香付けにラー油を！
辛いもの大好きな方は七味もプラス♪
☆ラー油と七味を混ぜ合わせ、中華炒めをお皿に盛った後、回しかけて見ましょう！

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① いかの中華炒め				
ロールいか		150g	230g	300g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
人参	短冊切り	20g	30g	40g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
チンゲン菜	ザク切り	1株	1と1/2株	2株
きくらげ	水で戻し食べやすく切る	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
中華味<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A { 水	1/2C	3/4C	1C
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
② 親子丼				
鶏モモ肉	一口大	100g	150g	200g
★玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { みりん、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酒	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
ご飯		480g	720g	960g
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

① いかの中華炒め

- ①いかは松笠に切り目を入れて短冊に切る。
- ②フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、①、人参、玉葱、チンゲン菜、きくらげを入れて炒める。
- ③②に中華味とAで調味しておろし際に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて器に盛る。

② 親子丼

- ①鍋にAを煮立てて鶏肉、玉葱を加え、煮立ったら卵を回し入れる。
- ②丼にご飯を盛り、①を上からかけて葱をのせる。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

1/16 牛肉の胡麻焼き
マカロニエッグサラダ・白菜の煮浸し



エネルギー
865kcal
たんぱく質
34.9g
脂質
62.1g



プラス
+1
牛肉の胡麻焼きの「牛ハラミ切り落とし肉<味付>」を追加できます。
01 牛ハラミ切り落とし肉<味付> 1パック(100g) **238円**

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 牛肉の胡麻焼き				
牛ハラミ切り落とし肉<味付>		240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	5mm幅にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	5g
① マカロニエッグサラダ				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	約10分塩茹で	40g	60g	80g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	かた茹で	1こ	1こ	1こ
② 白菜の煮浸し				
人参	細切り	20g	30g	40g
厚揚げ	濃通しし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
白菜	3cm幅に削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

作り方

③ 牛肉の胡麻焼き

- ①フライパンに油を熱して玉葱、ピーマン、キャベツを入れて炒め、塩コショウで調味して皿に移す。
- ②①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①を戻し入れ、サッと炒めて器に盛る。

① マカロニエッグサラダ

- ①胡瓜はサッと水洗いして余分な塩気を除き、水気を絞る。
- ②ボウルに①とロースハム、マカロニを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。玉子を粗く切ってざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

② 白菜の煮浸し

- ①鍋にだし汁と人参、Aを入れて煮立て厚揚げ、白菜を加えて煮る。火が通ったらそのまましばらく置き、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。

1月11日(火) ~ 1月16日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/407Kcal ■蛋白質/25.5g ■脂質/16.1g

豚肉とキャベツのあんかけ風

作り方

■豚肉とキャベツのあんかけ風

- ①キャベツはせん切りにし、水にさらしてパリッとさせ、水けをきる。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③にんじん、ザーサイは細切りにする。
- ④中華なべに油を熱して②をいため、さらに③を加え、いため合わせる。
- ⑤④にAを入れて煮立て、水溶きかたくり粉を入れとろみをつけ、仕上げにごま油を落とす。
- ⑥皿に①を盛り、⑤をかける。

■かにかまチヂミ

- ①かにかまぼこは細く裂き、胄ねぎはザク切りにする。
- ②卵(量は加減して下さい)とBを混ぜ合わせて生地を作る。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を半分流し入れ、①を均等に並べ、更に残りの②をかけて両面焼く。火が通ったらCをつけていただく。

お祝い MEMO ●中華スープの素 ●酒 ●かたくり粉 ●小麦粉 ●小豆 ●酢 ●ごま油 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉とキャベツのあんかけ風			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
味付けザーサイ	30g	45g	60g
スープ	1C	1 1/2C	2C
A 酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
かたくり粉	適量	適量	適量
ごま油	少々	少々	少々
●かにかまチヂミ			
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
胄ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	1個	1個	1個
B 小麦粉	1/2C	3/4C	1C
水	1/3C	1/2C	2/3C
塩	少々	少々	少々
C酢、しょうゆ(各)	適量	適量	適量
ごま油	少々	少々	少々

■味付けザーサイ・小麦使用 かにかまぼこ・小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/17.1g ■脂質/14.2g

牛肉と根菜の中華いため

作り方

■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉はAで下味をつける。
- ②れんごんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コールスローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、Bで調味する。

■コールスロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

お祝い MEMO ●塩 ●ごま油 ●ドレッシング 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と根菜の中華いため			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
れんごん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B 砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量
●コールスロー			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん(中細いゆめ一部使用)	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ・小麦、乳、卵使用