

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

1/17 チーズハンバーグ 野菜サラダ



エネルギー
589kcal
たんぱく質
32.5g
脂質
33.0g



① 先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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 チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
A	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
B	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
パセリ	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① 野菜サラダ	みじん切り	少々	少々	少々
ローズハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

② チーズハンバーグ
①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
②大きめのポウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ
①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ローズハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

1/18 豚ロース味噌漬け焼き 南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー
482kcal
たんぱく質
29.9g
脂質
20.0g



豚ロース味噌漬け焼きの「豚肩ロース味噌漬け」を追加できます。

① 豚肩ロース味噌漬け 1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚肩ロース味噌漬け		2枚	3枚	4枚
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 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
A	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	塩	少々	少々	少々
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② 豚ロース味噌漬け焼き
①豚肉は焼き網等で焼く。
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を盛り付ける。

① 南瓜のそぼろあん
①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。
②鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。
③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
④③を②の南瓜にかける。

南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

1/19 鶏肉の胡麻唐揚げ 冷やっこ・ひじきの炒め煮



エネルギー
523kcal
たんぱく質
33.6g
脂質
28.7g



カンタンアレンジレシピ
~辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!~
タイの調味料で旨辛いスイートチリソースにマヨネーズをプラス、つけながら食べてみましょう。

☆作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
※配合はあくまでも目安です!お好みで配合をかえて下さい!

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
A	酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	すりおろす	少々	少々	少々
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
B	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
	油	4g	6g	8g
白胡麻	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
ペーパータオル	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
胡瓜	せん切り	20g	30g	40g
★人參				
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
ドレッシング	塩	少々	少々	少々
		2P	3P	4P
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人參	拍子木切り	20g	30g	40g
油揚げ	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
A	油揚げし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

① 鶏肉の胡麻唐揚げ
①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
②胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
④器に胡瓜と人參を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。
※ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

③ 冷やっこ
①器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

② ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと人參を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮含める。
②①を器に盛る。

1/20 木 **たちうおの西京焼き**
大根の酢物・チーズスクランブル



エネルギー 400kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 26.5g

プラス1
たちうおの西京焼きの「たちうおの西京漬け」を追加できます。

04 たちうおの西京漬け 1切 **245円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
② たちうおの西京焼き					
たちうおの西京漬け		2切	3切	4切	
茄子	半分に切りスライスし塩もみ	1/2本	2/3本	1本	
	塩	少々	少々	少々	
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚	
① 大根の酢物					
大根	せん切りにし塩もみ	1/7本	1/6本	1/5本	
人参		20g	30g	40g	
	塩	少々	少々	少々	
白胡麻		2g	3g	4g	
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3	
		砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
		塩	少々	少々	少々
③ チーズスクランブル					
卵	ボウルに卵を割り入れる	2こ	3こ	4こ	
シュレッドチーズ		10g	15g	20g	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本	
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々	

② たちうおの西京焼き
①たちうおはグリル等で両面をこんがり焼く。
②茄子の水気を絞り、大葉と混ぜ合わせる。
③器に①を盛り、②を添える。

① 大根の酢物
①大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①にAと白胡麻を加え、混ぜ合わせて器に盛る。

③ チーズスクランブル
①卵を溶きほぐし、シュレッドチーズと葱、塩コショウを加えて混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱し、①を流し入れて菜箸で大きく混ぜながら中心が半熟になる程度にまとめ、器に盛る。

1/21 金 **うどん入りすき焼き**
佃煮



エネルギー 701kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 35.5g

※一つの鍋で肉・野菜・豆腐・うどんが摂れる「うどん入りすき焼き」。食品数は割りとなめなので昼ご飯には主菜・副菜・汁物が揃った定食がオススメです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① うどん入りすき焼き				
牛バラ肉	一口大	140g	210g	280g
	油	少々	少々	少々
	A { 砂糖	大3	大4と1/2	大6
	醤油、みりん 各	大3と1/2	大5と1/4	大7
白菜	3~5cmの削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
糸こんにゃく	茹でて適当な幅に切る	1/2P	2/3P	1P
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	型に抜くか輪切り	40g	60g	80g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
うどん玉	食べやすくほぐす	1玉	1と1/2玉	2玉
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
② 佃煮				
佃煮		30g	45g	60g

① うどん入りすき焼き
①鍋に油を熱して牛肉を入れて炒め、火が通ったらAを入れ、更に加熱する。
②①に白菜、糸こんにゃく、玉葱、人参、だし汁を加えて煮込む。
③火が通ったらうどん、豆腐を加え、味がなじんだら器に取り分けて頂く。

1/22 土 **オム丼**
野菜のスープ煮



エネルギー 844kcal
たんぱく質 24.5g
脂質 30.6g

※ ご飯は温かいご飯を使い、ケチャップをあらかじめ均一に混ぜておきましょう。ご飯がフライパンに焦げ付かず、ケチャップと具材が均一に混ざり、きれいな仕上がりのケチャップご飯に！ご飯の粘りが出ないように切るように混ぜましょう。

ケチャップ、バター、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 オム丼				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参		20g	30g	40g
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
卵	溶きほぐす	3こ	4と1/2こ	6こ
ハヤシフレーク		30g	45g	60g
	水	1/2C	3/4C	1C
	ケチャップ	大2	大3	大4
	バター	大1	大1と1/2	大2
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜のスープ煮				
鶏ムネ肉	一口大	40g	60g	80g
あらびきウインナー	斜めにスライス	1本	1と1/2本	2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	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参	乱切り	20g	30g	40g
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
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

② オム丼
①ボウルにご飯とケチャップを入れ、ケチャップが均一になるように混ぜておく。
②フライパンに油を熱し、ベーコンと玉葱、人参を入れて炒める。玉葱がしんなりしたら①を加えて切り混ぜし、丼に盛る。
③フライパンに油を熱し、1人分の卵を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状態になったら②のご飯の上に乗せる。
④③のフライパンにハヤシフレーク、水、ケチャップを加えて煮詰め、とろみがついたら火を止め、バターを加える。
⑤③に④をかけてパセリを散らす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 野菜のスープ煮
①鍋に油を熱し、鶏肉、ウインナーを入れて炒める。鶏肉の色が変わったらじゃが芋、玉葱、人参を加えて更に炒める。
②①に水と固形スープを加えて煮込み、じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味する。
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り、パセリを散らす。

1/23 日 **赤魚と野菜の甘辛炒め**
胡瓜とわかめのサラダ・味噌汁



エネルギー 415kcal
たんぱく質 15.2g
脂質 24.5g

※ わかめのヌメリ成分にフコダインがありますが、もうひとつ、アルギン酸も同じヌメリのもの食物繊維。血中のコレステロール値を下げる働きをします。

マヨネーズ、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 赤魚と野菜の甘辛炒め				
赤魚角切り<白身魚>	酒を振り塩コショウをする	120g	180g	240g
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油	大1	大1と1/2	大2
山芋	輪切り	約100g	約150g	約200g
人参	乱切りにし下茹でする	40g	60g	80g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 醤油、砂糖、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酢	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/3	大1/2	大2/3
① 胡瓜とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
白胡麻		2g	3g	3g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 赤魚と野菜の甘辛炒め
①鍋に油を中温(170度)に熱し、片栗粉をまぶした赤魚を入れて揚げる。
②鍋にゴマ油を入れ、ニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出たら山芋、人参、ピーマンを加え、強火で更に炒める。
③②に①とAを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、サッと炒めて器に盛る。

👉 ニンニクは弱火で炒めてしっかり香りを出しましょう！調味料はあらかじめ合わせておきましょう！

① 胡瓜とわかめのサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①と水気をきったわかめを混ぜ、白胡麻とマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

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。

1月17日(月) ~ 1月23日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/570Kcal ■蛋白質/24.1g ■脂質/35.5g

ギョウザ

●許 ●ラー油 ●中蔵スープの素 ●ごま油 ●こしょう ●かたくり粉 35分

■ギョウザ

- ①フライパンに油を熱してギョウザを並べ入れる。
- ②焼き目がついたら湯を加え、ふたをして蒸し焼きにする。

■白菜と豆腐の旨煮

- ①豆腐は色紙切りにする。
- ②白菜はザク切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③きくらげは水で戻す。
- ④中華なべに油を熱して豚肉、②、③をいため合わせ、⑥を加えて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤④に①を加えてひと煮する。

材 料	2人用	3人用	4人用
●ギョウザ			
ギョウザ	16個	24個	32個
A しょうゆ 許 ラー油(各)	適量	適量	適量
●白菜と豆腐の旨煮			
豚肉(小間)	60g	90g	120g
豆腐	1/2丁	1丁	1丁
白菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
きくらげ	少々	少々	少々
B スープ	1C	1 1/2C	2C
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B ごま油、しょうゆ(各)	小1	小1 1/2	小2
かたくり粉	適量	適量	適量

■ギョウザ一小麦、乳使用

(F2)メニュー



■熱量/391Kcal ■蛋白質/20.7g ■脂質/24.4g

牛肉のいためもの

●酒 ●かたくり粉 ●中蔵スープの素 ●こしょう ●オイスターソース 35分

■牛肉のいためもの

- ①牛肉は細く切り、Aで下味をつける。
- ②ピーマン、たけのこも細く切る。
- ③中華なべに油を熱して①をほぐすようにしていため、②、もやしを加えていため合わせ、⑥を加えからめる。

■にらたまスープ

- ①なべに⑥を煮立てて水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ②①に溶き卵を流し入れ、ふんわりと浮いてきたらザク切りのにらを加えてひと煮する。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のいためもの			
牛肉(もも)	140g	210g	280g
もやし	100g	150g	200g
ピーマン	2個	3個	4個
たけのこ	適宜	適宜	適宜
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
A 酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
B 酒	大1	大1 1/2	大2
B しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
オイスターソース	適量	適量	適量
●にらたまスープ			
卵	1個	2個	2個
にら	適宜	適宜	適宜
スープ	2 1/2C	3 3/4C	5C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量