

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

1/31 月 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、ミックスベジタブルを加え、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				
鶏もも肉	2cm角に切る	60g	90g	120g
ニンニク	油、塩 各 みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
固形スープ	洗ってザルに上げる 塩コショウ	1と1/2合	2と1/4合	3合
水		270cc	405cc	540cc
バター		大1/2	大2/3	大1
ケチャップ		大2	大3	大4
③ ミックスベジタブル	サツと塩茹で	30g	45g	60g
かにクリームコロッケ		4こ	6こ	8こ
油		適宜	適宜	適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
塩		少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切りにしサツと茹で	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	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

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、ミックスベ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。

2/1 火 豚肉の味噌焼き

がんもと大根の煮物・お吸い物



エネルギー
439kcal
たんぱく質
26.0g
脂質
28.0g



豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵		2こ	3こ	4こ
油、塩コショウ 各		少々	少々	少々
① がんもと大根の煮物				
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	1/2枚	2/3枚	1枚
がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちょう切り	20g	30g	40g
だし汁		1C	1と1/2C	2C
砂糖		大2/3	大1	大1と1/3
A(みりん、醤油 各)		大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

② 豚肉の味噌焼き
①フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
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を盛って①を添える。

① がんもと大根の煮物
①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。
②器に①を盛る。

2/2 水 鶏肉のプルコギ

蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め



エネルギー
500kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
31.0g



「プルコギの調味液」は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使えて便利! 調味料の配合を変えて自分好みの黄金比率を試してみたい?

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のプルコギ				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	} すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
醤油		大1	大1と1/2	大2
A(酒、みりん、砂糖 各)		大1/2	大2/3	大1
塩コショウ		少々	少々	少々
ゴマ油		大2/3	大1	大1と1/3
油		少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ		6こ	9こ	12こ
ぼん酢		適宜	適宜	適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
ゴマ油		大1/2	大2/3	大1
醤油		小1	小1と1/2	小2

③ 鶏肉のプルコギ
①ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 蒸しシューマイ
①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げても良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

① わかめとしらすのゴマ油炒め
①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきって加え、更に炒め合わせる。
②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

2/3 牛玉丼

木 コロケ・白菜の胡麻醤油かけ



エネルギー 912kcal
たんぱく質 24.2g
脂質 35.3g

30分

※「胡麻」は体にも美容にも良い料理の名脇役！肝機能の向上作用や二日酔い防止に効果があるのでアルコールを多飲するときにはもってこいの食材です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼				
牛バラスライス肉		100g	150g	200g
玉葱	薄切り	小1こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
卵		2こ	3こ	4こ
コロケ		480g	720g	960g
コロケ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株	1/7株	1/6株
	醤油	少々	少々	少々
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
	だし汁	大1/3	大1/2	大2/3
	A 醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

作り方

③ 牛玉丼

- 鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。Aを入れて煮詰め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
- 丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② コロケ

- コロケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

① 白菜の胡麻醤油かけ

- 白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
- 白胡麻とAを混ぜ合わせる。
- 器に①、貝割れを盛り、②をかける。

2/4 さけの塩焼き

金 揚げ出し豆腐・胡瓜の酢物



エネルギー 347kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 19.6g

30分

カンタンアレンジレシピ
～揚げ出し豆腐を山椒塩で！～
ちょっぴり山椒風味を生かして、刺激的に食べてみましょう…
☆作り方(2人前)
器に粉山椒(小1/2)、七味(2～3振り)、粗塩又は味塩(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつなから食べる。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ さけの塩焼き				
銀さけ	塩を振る	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	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	20g	30g	40g
	酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

作り方

④ さけの塩焼き

- さけは焼き網又はグリル等で焼く。
- 皿に①を盛り、大根を添える。

② 揚げ出し豆腐

- 豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。
- 器に①を盛り、②をかけて葱をのせる。

① 胡瓜の酢物

- わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。

2/5 麻婆茄子

土 塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー 355kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 14.0g

40分

④ 茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g
茄子	縦に1/4に切り水にさらす	2本	3本	4本
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
豆板醤	油 ※好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>	水	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	3/4C	1C強	1と1/2C
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g
		大1/2	大2/3	大1
③ 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
	ゴマ油	少々	少々	少々
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり		小1/2	小2/3	小1
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>	水	小2	小3	小4
	醤油	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

① 麻婆茄子

- Aは混ぜ合わせておく。
- 茄子は油で素揚げする。
- フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
- ③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

③ 塩焼きそば

- フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
- ①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

② わかめスープ

- 鍋に水と鶏がら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し、器に注ぐ。

2/6 かに玉風

日 茄子とピーマンのピリ辛炒め・ギョーザ・中華スープ



エネルギー 417kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 19.4g

30分

④ かに玉風はしっかり熱したフライパンで一気に焼き上げましょう。卵は予熱でも火が通りやすいのでお好みの固さより少し早目にお皿に取り出すと食べる時、丁度よい仕上がりになります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かに玉風				
卵		4こ	6こ	8こ
かにかまぼこ	半分に切りほぐす	1本	1と1/2本	2本
	塩、ゴマ油 各	少々	少々	少々
	ペーパータオル	適宜	適宜	適宜
★鶏がらスープの素<顆粒>		小2/3	小1	小1と1/3
オイスターソース		1P	1と1/2P	2P
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	酒、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	みりん、酢 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	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
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 茄子とピーマンのピリ辛炒め				
茄子	乱切り	1本	1と1/2本	2本
ピーマン		1こ	1と1/2こ	2こ
	油	適宜	適宜	適宜
ニンニク	包丁の腹で潰す	少々	少々	少々
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
赤唐辛子	種を取り除く	1/2本	2/3本	1本
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② ギョーザ				
ギョーザ		4こ	6こ	8こ
	油	少々	少々	少々
④ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

③ かに玉風

- ボウルに卵、かにかまぼこ、塩を入れて混ぜ合わせる。
- 熱したフライパンにゴマ油をひき、①を流し入れて菜箸でクルクルとかき混ぜ、半熟状態になったら火を止めて器に盛る。
- ②のフライパンをペーパータオル等で拭き、Aと水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱する。
- ②に③をかけて葱を散らす。

① 茄子とピーマンのピリ辛炒め

- 鍋に多めの油を熱し、茄子とピーマンを揚げ焼きして一旦取り出す。
- ①の鍋にニンニクと生姜(好みで加減する)、赤唐辛子を加えて香りが立つまで炒め、Aを加えて煮立ったら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

② ギョーザ

- フライパンに油を熱してギョーザを焼き、「茄子とピーマンのピリ辛炒め」の器に盛る。

【★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。

1月31日(月) ~ 2月6日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/650Kcal ■蛋白質/26.0g ■脂質/40.6g

牛肉のさっぱりオニオンソース

作り方

■牛肉のさっぱりオニオンソース

- ①たまねぎはごく薄く切って④であえる。
- ②牛肉は塩少々をふってフライパンで焼き、皿に盛って①をのせサラダ用菜を添える。

■チーズマヨサラダ

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②ブロッコリーは熱湯にサッと通す。
- ③スティックチーズは小口切りにし、①、②と合わせて、⑥であえる。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のさっぱりオニオンソース			
牛肉(肩ロース)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
④ 許	大2	大3	大4
しょうゆ	大2/3	大1	大1/3
●チーズマヨサラダ			
かぼちゃ	160g	240g	320g
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
スティックチーズ	1本	2本	2本
⑥ マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■スティックチーズ…乳使用			

(F2)メニュー



■熱量/375Kcal ■蛋白質/23.2g ■脂質/14.6g

豚肉の竜田焼き

作り方

■豚肉の竜田焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、Aで下味をつける。
- ②フライパンに多めの油を熱してかたくり粉をまぶした①を焼く。
- ③②にザク切りにした貝割れ菜を添える。

■具だくさんみそ汁

- ①じゃがいも、たまねぎは食べやすく切り、じゃがいもは水に放す。
- ②わかめは水で戻す。
- ③だし汁で①を煮、柔らかくなったら②を加えてみそを溶き入れ、小口切りの胄ねぎを散らす。



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉の竜田焼き			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
貝割れ菜	1P	1P	1P
A しょうゆ	大1/2	大2/4	大3
酒	大1	大1/2	大2
かたくり粉	適量	適量	適量
●具だくさんみそ汁			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	小1個	1個	1個
わかめ	1P	2P	2P
胄ねぎ	適宜	適宜	適宜
みそ	大2	大3	大4
だし汁	2C	3C	4C