

とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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

T-POINT
貯まる!使える!

2/7 月 薄切り肉の重ねステーキ



エネルギー
498kcal
たんぱく質
28.6g
脂質
30.0g

調理時間
約30分

プラス
+1
薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。
02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉	塩コショウ、油 各	200g 少々	300g 少々	400g 少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

② 薄切り肉の重ねステーキ

- ①牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
- ②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
- ③重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!
- ④フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
- ④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、③を盛って大根をのせ、ミニトマトを添えてぼん酢等をかけて頂く。

牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

① マカロニサラダ

- ①ポウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。

③ 味噌汁

- ①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

2/8 火 豚バラ肉の塩だれ焼肉



エネルギー
621kcal
たんぱく質
21.6g
脂質
46.5g

調理時間
約30分

プラス
+1
豚バラ肉の塩だれ焼肉の「豚バラ塩だれ焼肉用」を追加できます。
02 豚バラ塩だれ焼肉用 1パック(100g) **195円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉				
豚バラ塩だれ焼肉用	油	200g 少々	300g 少々	400g 少々
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 ぐずし豆腐の香味和え				
絹豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁
トマト	一口大	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
大葉	せん切りにし水にさらす	2枚	3枚	4枚
	A { ゴマ油、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	酢	小1	小1と1/2	小2
① 南瓜の揚げ浸し				
南瓜	5mm幅にスライス	約140g	約210g	約280g
	油	適宜	適宜	適宜
	A { だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

作り方

③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
- ②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。
- ③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

塩だれ焼肉は網焼きにしてもGood!!

② ぐずし豆腐の香味和え

- ①ポウルにAを混ぜ合わせておく。
- ②ポウルにスプーンでけずった豆腐、トマト、水気をきった大葉を入れ、混ぜ合わせて器に盛り、①をかけて頂く。

① 南瓜の揚げ浸し

- ①鍋にAを煮立てる。
- ②鍋に油を中温(170度)に熱し、南瓜をカラリと素揚げにし、器に盛って①をかけ、かつお節を散らす。

2/9 水 鶏肉のパリパリ焼き



エネルギー
635kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
47.8g

調理時間
約30分

プラス
+1
鶏肉のパリパリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

オリーブオイル、マヨネーズ、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 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	240g	360g	480g
	A { 酒、オリーブオイル 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	茹でて粗みじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
らっきょう	} みじん切り	20g	30g	40g
パセリ		少々	少々	少々
	B { マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
① さけの香り胡麻サラダ				
銀さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り	1切	1と1/2切	2切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
大根	} せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング		2P	3P	4P

作り方

② 鶏肉のパリパリ焼き

- ①鶏肉とAを袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
- ②ポウルに卵、らっきょう、パセリ、Bを入れて混ぜ合わせる。
- ③グリル等に①の鶏肉の皮目を上にして並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
- ④③を食べやすく切って器に盛り、②のソースをかける。

① さけの香り胡麻サラダ

- ①鮭に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。
- ③大根、人参、貝割れの水気をきり、混ぜ合わせて器に盛る。
- ④③に②の鮭をのせ、ドレッシングをかけて頂く。

2/10 木 **白身フライ&ウインナー**
筑前煮・味噌汁



エネルギー 477kcal
たんぱく質 20.1g
脂質 24.6g

【プラス1】
白身フライ&ウインナーの「白身フライ」を追加できます。
01 白身フライ 1こ **85円**

ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身フライ&ウインナー				
白身フライ	油	2こ	3こ	4こ
あらびきウインナー		2本	3本	4本
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	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { ケチャップ マヨネーズ	大1 大1	大1と1/2 大1と1/2	大2 大2
① 筑前煮				
鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g
こんにゃく	塩でもみ水洗いし ちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
里芋	} 乱切り	100g	150g	200g
筍		60g	90g	120g
人参		40g	60g	80g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 白身フライ&ウインナー
①フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。
②鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。
③Aを合わせておく。
④器に水気をきいたサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、①と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。

① 筑前煮
①鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。
②煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸みるまで煮含める。
③いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

2/11 金 **酢豚**
焼きギョーザ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 22.9g
脂質 21.7g

【プラス1】
夕食が中華メニューの日には魚の煮付けに白和え、葉野菜の炒め物等のメニューをお昼に！胃腸にやさしい組み合わせで…。

片栗粉、油、ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 酢豚				
豚肩ロース角切り肉	一口大	140g	210g	280g
	醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
玉葱	} 乱切り	小1こ	2/3こ	1こ
筍		100g	150g	200g
人参		乱切りし下茹で	60g	90g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
生椎茸	1/4に切る	2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
	A { 砂糖 酢、ケチャップ 各	大1と1/2 大2	大2と1/4 大3	大3 大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	水	1/3C	1/2C	2/3C
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
② 焼きギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	A { だし汁、酢、醤油 各	少々 大1	少々 大1と1/2	少々 大2

① 酢豚
①豚肉は数ヶ所浅く切り目を入れ、醤油、酒を振り混ぜ、下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
②フライパンに油を熱して玉葱を炒め、①、筍、人参、ピーマン、椎茸を加えて更に炒める。
③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めてとろみをつけ、皿に盛る。

② 焼きギョーザ
①Aを混ぜ合わせてたれを作る。
②ギョーザは油を熱したフライパンで焼き、皿に盛り、①につけて頂く。

2/12 土 **かれいの煮付け**
ササミと野菜の昆布和え・お吸い物



エネルギー 235kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 1.9g

【プラス1】
かれいの煮付けの「切かれい」を追加できます。
03 切かれい 1切 **135円**

ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① かれいの煮付け				
切かれい	十字に切り目を入れる	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
	A { 酒、砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2	大3	大4
	水	1C	1と1/2C	2C
人参	輪切り又は飾り切り	40g	60g	80g
葱	3cm幅に切る	1本	1と1/2本	2本
② ササミと野菜の昆布和え				
鶏ササミ	筋を取る	30g	45g	60g
	A { 酒	大1	大1と1/2	大2
	水	1/2C	3/4C	1C
キャベツ	} せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		2枚	3枚	4枚
塩ふき昆布		10g	15g	20g
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
④ お吸い物				
かまぼこ	スライス又は飾り切り	1/4本	1/3本	1/2本
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1	小1と1/2	小2

① かれいの煮付け
①鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
②①にかれいと人参を並べて入れ、時々煮汁をかけながら10分程度落とし蓋をして煮る。
③器に②を盛り、残った煮汁でサッと葱を煮、かれいに添えて煮汁をスプーン1杯位かける。

② ササミと野菜の昆布和え
①鍋にAとササミを入れて茹で、食べやすく裂く。
②ポウルに①とキャベツ、大葉、塩ふき昆布、ぼん酢を入れて和え、器に盛る。

④ お吸い物
①鍋にだし汁を入れて加熱し、わかめを入れる。沸騰したらAで調味する。
②器に①を注ぎ、かまぼこを添える。

2/13 日 **豆腐ハンバーグ**
豚ピー炒め・チーズスクランブルエッグ



エネルギー 566kcal
たんぱく質 45.9g
脂質 29.3g

【プラス1】
~豚ピー炒めに辛さプラス!~
赤唐辛子とみそ味でこってりピリ辛に♪
レシピ②の合わせ調味料Aの中に赤唐辛子を加え、レシピ通りに作ります。

片栗粉、赤味噌、牛乳、バター、ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐ハンバーグ				
鶏挽き肉	} みじん切り 溶きほぐす 裏石をする(レンジで水気をとばす)	180g	270g	360g
人参		20g	30g	40g
生椎茸		1枚	1と1/2枚	2枚
★卵		1/2こ	2/3こ	1こ
豆腐		小1丁	2/3丁	1丁
	A { 酒、片栗粉 各	小1 小1と1/2	小1 小1と1/2	小1 小1と1/2
	油	小1/4	小1/3	小1/2
	だし汁	少々	少々	少々
	B { だし汁	1C	1と1/2C	2C
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	塩	ひとつまみ	ひとつまみ	ひとつまみ
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
枝豆	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
① 豚ピー炒め				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	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
	A { 砂糖	小1	小1と1/2	小2
	赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1/2	大2/3	大1
③ チーズスクランブルエッグ				
★卵		2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		15g	20g	30g
	A { 牛乳	20cc	30cc	40cc
	塩コショウ	少々	少々	少々
ミックスベジタブル		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで

② 豆腐ハンバーグ
①鶏挽き肉、人参、生椎茸、卵をよく混ぜ、豆腐を潰しながら加える。
②①にAを加えて必要数に形成し、中央をくぼませる。
③油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。
④鍋にBを入れて加熱し、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、枝豆を加える。
⑤器に③を盛り、④をかける。

① 豚ピー炒め
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ある程度火が通ったらピーマンとキャベツを加えて炒め、塩コショウを振る。
②全体がしんなりしてきたらAを加え、絡めながら炒めて器に盛る。

③ チーズスクランブルエッグ
①ポウルに卵を割り入れ、チーズとAを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
②フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒めて①を流し入れ、ざっくりと混ぜ合わせながらまだ火が通っていないところが残る程度で器に盛る。(お好みでケチャップ等かけて頂く。)

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくとして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。

2月7日(月) ~ 2月13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/25.6g ■脂質/33.3g

鶏肉のピリリ

35分
●酒 ●かたくり粉 ●ごま油 ●みりん ●ドレッシング



■鶏肉のピリリ

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし、Aをもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて香りを出し、①をいため、カントリーポテトを加えて更にいためる。
- ④ザク切りのにらを加えてひといためし、Bで調味する。

■ドレッシングおえ

- ①にんじんは粗みじん切りにする。
- ②ホールコーンはゆでて冷ます。
- ③①、②はドレッシングであえサラダ用菜を添える。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のピリリ			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	160g	240g	320g
にら	適宜	適宜	適宜
赤とうがらし	少々	少々	少々
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●ドレッシングおえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
ホールコーン♥	60g	90g	120g
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/586Kcal ■蛋白質/19.5g ■脂質/28.1g

いかリングフライ

調理時間
35分

お買い物
MEMO

●ソース
●マヨネーズ

作り方

■いかリングフライ

- ①いかリングフライは170℃の油で3~4分揚げ
- ②①にパセリ、ソースを添える。

■みそマヨ焼き

- ①じゃがいも、にんじんは輪切りにしてゆでる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③ベーコンは一口大に切る。
- ④①~③は油を塗った耐熱容器に入れ、Aをかけて、オーブン又はオーブントースターで焼く。

材 料	2人用	3人用	4人用
■いかリングフライ			
いかリングフライ♥	10個	15個	20個
パセリ	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
■みそマヨ焼き			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	1個	2個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
A マヨネーズ	大2	大3	大4
みそ	小1	小1 1/2	小2

■いかリングフライ…小麦、卵使用
ベーコン…小麦、卵使用