

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

2/14 牛肉の味噌煮込み



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

③ 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。

2/15 ハンバーグ



エネルギー
560kcal
たんぱく質
31.9g
脂質
36.0g

今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付けましたが気分を変えてワンプレートに盛り付けてもo(^-^)

ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ

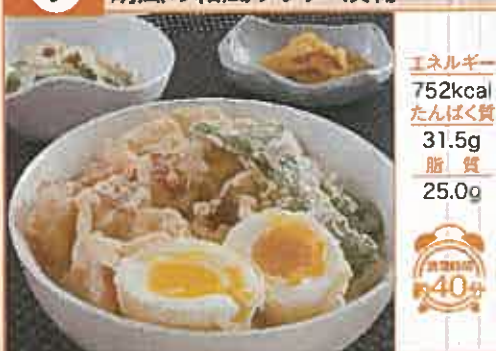
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ ハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
	油	少々	少々	少々
	A(ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
いんげん	食べやすい長さに切る	40g	60g	80g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約120g	約180g	約240g
胡瓜	スライスし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
ホールコーン		20g	30g	40g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

③ ハンバーグ
①ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて中まで火を通す)、皿に盛る。
②①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。
③フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。
④①のハンバーグに②をかけ、③を添える。

① 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ポウルに①、ロースハム、水気をきったじゃが芋と人参を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。

2/16 赤魚の変わり天井



エネルギー
752kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
25.0g

プラス +1 赤魚の変わり天井の「赤魚角切り」を追加できます。
04 赤魚角切り 1パック(100g) **228円**

最初に「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。
天ぷら粉、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
② 赤魚の変わり天井				
赤魚角切り		180g	270g	360g
★卵	鍋に湯を沸かし卵を入れ6分程茹でる	2こ	3こ	4こ
ピーマン	食べやすい大きさに切る	1こ	1と1/2こ	2こ
★卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	冷水、天ぷら粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	だし汁	1/3C	1/2C	2/3C
	A(みりん、醤油 各)	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
ご飯		480g	720g	960g
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	スライスし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
竹輪	スライス	1本	1と1/2本	2本
すり胡麻<3.6g>		1/2P	2/3P	1P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 漬物				
つぼ漬け		40g	60g	80g

② 赤魚の変わり天井
①Aを鍋に入れて加熱し、煮詰めておく。
②茹でた玉子を冷水にとり、殻をむく。
③溶き卵+冷水と天ぷら粉が同量になるような衣を作る。
④鍋に油を熱し、半熟玉子、ピーマン、赤魚の順に③をつけて揚げ、油をきる。
⑤丼にご飯を盛って④を形よく盛り、①のつゆをまんべなくかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 胡瓜の和風サラダ
①胡瓜はサッと水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ポウルに竹輪、すり胡麻と①を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

とくとくメニュー

2/17 木 チキンプレート 照焼きチキン

ゆかりご飯・さつま芋の甘煮・かき玉スープ



エネルギー
888kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
22.2g



カンタンアレンジレシピ
～定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を！～
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて食べると美味しいです。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンプレート 照焼きチキン				
鶏モモ肉	厚みを均等に開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 砂糖、醤油、みりん 各 }	大2/3	大1	大1と1/3
	ゴマ油	少々	少々	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
④ ゆかりご飯		1/2P	2/3P	1P
ゆかり<2g>	ご飯	480g	720g	960g
② さつま芋の甘煮				
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g
	A { 水、砂糖、みりん、醤油、塩 }	2C、大2と1/2、大1、大2/3、少々	3C、大4強、大1と1/2、大1、少々	4C、大5、大2、大1と1/3、少々
③ かき玉スープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	A { 水、醤油、塩コショウ }	2C、小1、少々	3C、小1と1/2、少々	4C、小2、少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

① チキンプレート 照焼きチキン
①ボウルに生姜(好みで加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
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、食べやすい大きさに切った②を盛る。

④ ゆかりご飯
①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② さつま芋の甘煮
①鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火～弱火でさつま芋が軟らかくなるまで煮る。
②チキンプレートに①を添える。

③ かき玉スープ
①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。
②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引き入れてれば出来上がり。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

2/18 金 ポークソテーおろしソース

玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー
696kcal
たんぱく質
30.1g
脂質
23.8g



※「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢	醤油	1/2P	2/3P	1P
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 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し	油	20g	30g	40g
	A { 醤油、塩コショウ }	少々、少々	少々、少々	少々、少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻	塩コショウ	3g	5g	5g
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

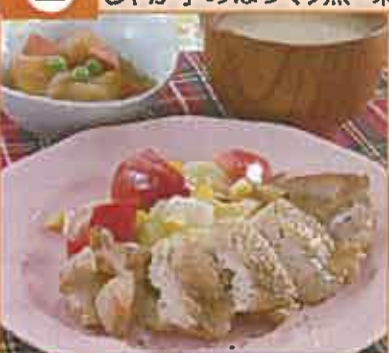
作り方

① ポークソテーおろしソース
①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。
②大根にAを合わせてソースを作る。
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

② 玉子とじゃこの炒飯
①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。
④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

2/19 土 チキンソテー

じゃが芋のほっくり煮・味噌汁



エネルギー
496kcal
たんぱく質
25.5g
脂質
24.1g



プラス+1
チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加できます。
04 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
	A { 塩コショウ、小麦粉、オリーブオイル、ブラックペッパー }	少々、適宜、少々、少々	少々、適宜、少々、少々	少々、適宜、少々、少々
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ホールコーン	オリーブオイル	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
① じゃが芋のほっくり煮				
じゃが芋	大き目の乱切りにし水にさらす	約180g	約270g	約360g
玉葱	くし形切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
人参	乱切り	20g	30g	40g
	A { 油、だし汁、酒、砂糖、みりん、醤油 }	少々、1C、大2、大1/2、大2/3、大1	少々、1と1/2C、大3、大1	少々、2C、大4、大1と1/3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② チキンソテー
①鶏肉に小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に②を盛り付け、手前に①を盛る。

① じゃが芋のほっくり煮
①鍋に油を熱し、水気をきったじゃが芋と玉葱、人参を入れて炒め、だし汁と酒を加えて煮る。
②じゃが芋に火が通ったらAとグリーンピースを入れて火を強め、煮汁を蒸発させながら時々混ぜ、煮含めて器に盛る。

2/20 日 ベジロール

具沢山カレースープ



エネルギー
410kcal
たんぱく質
25.5g
脂質
23.8g



先にベジロールの「人参」を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ベジロール				
豚モモ肉	棒状に切り茹でる	200g	300g	400g
★人参		60g	90g	120g
いんげん	油	20g	30g	40g
	A { 酒、みりん、醤油、砂糖 }	少々、大1、大1と1/2、小1/2	少々、大1と1/2、小2/3	少々、大2、小1
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
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
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 水、塩コショウ }	2C、少々	3C、少々	4C、少々
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

作り方

② ベジロール
①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ
①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

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。

2月14日(月) ~ 2月20日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.5g ■脂質/37.9g

牛肉とれんこんのピリ辛いため

■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- 赤とうがらしは小口切りにする。
- フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ③のフライパンをきれいにして油、②をあため、香りが出たら④を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- 枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

■春雨サラダ

- 春雨は熱湯で戻す。
- かにかまぼこは手でほくす。
- サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ①~③は合わせてドレッシングを添える。

●豚
●ごま油
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉とれんこんのピリ辛いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん♥	120g	180g	240g
枝豆♥	60g	90g	120g
赤とうがらし	少々	少々	少々
④ しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1	大1 1/2	大2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●春雨サラダ			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
緑豆春雨♥	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

■かにかまぼこ・小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

豚肉ときのこのこのとろみ煮

■豚肉ときのこのこのとろみ煮

- しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- 油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせて④を入れて煮る。
- ②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

■大根サラダ

- サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ①を盛り合わせる。

●酒
●こしょう
●かたくり粉
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのこのとろみ煮			
豚肉(小間)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
④ 酒	大1 1/2	大2強	大3
水	2/3C	1C	1 1/3C
塩	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適宜	適宜	適宜
●大根サラダ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適宜	適宜	適宜