

# 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。

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

## 2/21 手作りチーズメンチカツ ひじきの炒め煮



エネルギー  
511kcal  
たんぱく質  
30.0g  
脂質  
30.0g



プラス  
+1  
手作りチーズメンチカツの「ハンバーグの種」を追加できます。  
**01 ハンバーグの種**  
1パック(120g) **210円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく 溶きほぐす 小麦粉、パン粉、油 各 A { ケチャップ ウスターソース	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す 油 だし汁	10g 少々 3/4C	15g 少々 1C強	20g 少々 1と1/2C
	A { 砂糖、みりん 各 醤油	大2/3 大1	大1 大1と1/2	大1と1/3 大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② 手作りチーズメンチカツ  
①ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。  
②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。  
③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。  
④皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。

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、サッと煮て器に盛る。

## 2/22 牛肉のおろし焼き いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー  
381kcal  
たんぱく質  
25.1g  
脂質  
17.4g



プラス  
+1  
牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を追加できます。  
**02 牛モモ肉**  
1パック(100g) **238円**

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大 A { 酒、醤油 各 油	180g 大1と1/2 少々	270g 大2と1/4 少々	360g 大3 少々
サニーレタス又はグリーンリーフ 大根	手でちぎり水にさらす すりおろし軽く水気をきる	1枚 1/7本	1と1/2枚 1/6本	2枚 1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん ★人参	茹でて斜め切り せん切りにし茹でる A { 酢、醤油 各 砂糖 塩	80g 20g 大1 大1/2 少々	120g 30g 大1と1/2 大2/3 少々	160g 40g 大2 大1 少々
すり胡麻 生わかめ	水で戻しザク切り	3.6g 20g	5.5g 30g	5.5g 40g
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ ★人参	細切り せん切り	1/2枚 20g	2/3枚 30g	1枚 40g
	だし汁 A { 砂糖 うすくち醤油	1と2/3C 大2/3 大1	2と1/2C 大1 大1と1/2	3と1/3C 大1と1/3 大2
グリーンピース		10g	15g	20g

③ 牛肉のおろし焼き  
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。  
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いて①を盛り、大根のをせる。

② いんげんの胡麻酢だれ  
①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

① 切干大根の煮物  
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮含める。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。  
乾物は戻す間に5~10倍の量に膨れます。この作業はお子様には…科学の芽が開くかも?

## 2/23 チキン南蛮 ふろふき大根・すまし汁



エネルギー  
608kcal  
たんぱく質  
31.6g  
脂質  
32.4g



プラス  
+1  
チキン南蛮の「鶏モモ肉」を追加できます。  
**04 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

片栗粉、油、マヨネーズ、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキン南蛮				
鶏モモ肉	人数分に切り厚い部分を開く 塩コショウ 片栗粉、油 各	240g 少々 適宜	360g 少々 適宜	480g 少々 適宜
	A { 砂糖 醤油 塩 酢	大3 大1 少々 大4	大4と1/2 大1と1/2 少々 大6	大6 大2 少々 大8
卵 玉葱 人参	茹でて玉子にしみじん切り }みじん切り マヨネーズ	1こ 20g 大2	1と1/2こ 30g 大3	2こ 40g 大4
	B { 砂糖、酢 各 塩コショウ	小1/2 少々	小1弱 少々	小1 少々
キャベツ 胡瓜	せん切りにし水にさらす 斜めスライス	1/8玉 小1/2本	1/7玉 小2/3本	1/6玉 小1本
① ふろふき大根 大根	輪切りにし片面に十文字に傷し包丁をする だし汁 A { 赤味噌 砂糖、酒、みりん、水 各	1/7本 2C 大1と1/3 大1	1/6本 3C 大2 大1と1/2	1/5本 4C 大2と2/3 大2
白胡麻<2g> ③ すまし汁		1/2P	2/3P	1P
即席お吸い物		2P	3P	4P

② チキン南蛮  
①鍋にAを入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止めて酢を加える。  
②別鍋に油を中温(170度)に熱し、鶏肉に塩コショウと片栗粉をまぶして入れ、きつね色になるまで揚げ、熱いうちに①に漬ける。  
③ボウルに玉子、玉葱、人参を入れ、マヨネーズとBで和える。(酢と砂糖を入れると味がしっかりしますが入れなくてもOK!)

④皿に水気をきったキャベツと胡瓜を敷き、食べやすく切った②を盛り、③をかける。

① ふろふき大根  
①鍋にだし汁と大根を入れて軟らかくなるまで煮る。  
②別鍋にAを入れて練り合わせ、火にかけて焦げないように弱火で煮詰める。  
③器に①を盛り、②をかけて白胡麻を振る。

## 2/24 木 さばの煮付け

### ほうれん草のソテー・味噌汁



エネルギー 417kcal  
たんぱく質 18.6g  
脂質 27.3g

30分

プラス +1 さばの煮付けの「生さば」を追加できます。

04 生さば切身 1切 **165円**

バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
生さば	薄くスライス	2切 少々	3切 少々	4切 少々
生姜	みりん、砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	A { 醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	水	1/2C	3/4C	1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

### 作り方

② さばの煮付け

- 鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落とし蓋をして中火で10分程煮る。
- 時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

① ほうれん草のソテー

- フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

## 2/25 金 ロールキャベツ

### グリーンサラダ



エネルギー 278kcal  
たんぱく質 13.2g  
脂質 14.1g

40分

① ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ				
ロールキャベツ	バター	6こ 大1	9こ 大1と1/2	12こ 大2
固形スープ	水	1こ 1と1/2C	1と1/2こ 2と1/4C	2こ 3C
	A { ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g 少々	15g 少々	20g 少々
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

### 作り方

① ロールキャベツ

- 鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
- ①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
- 器に②を盛り付け、パセリを散らす。

② グリーンサラダ

- しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
- Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
- グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

## 2/26 土 ポークシチュー

### 野菜サラダ



エネルギー 596kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 30.9g

40分

① 今回はシチューに「豚肉」を使用しました。ビタミンB1が豊富に含まれており、疲れ知らず。煮込んで簡単♪

バター、ドレッシング(お好みの)、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークシチュー				
豚切り落とし肉	一口大 塩コショウ、バター 各	160g 少々	240g 少々	320g 少々
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参		40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
	A { ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	ウスターソース	大2	大3	大4
グリーンピース		10g	15g	20g
② 野菜サラダ				
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	スライスし半分に切る	小1/2本	小2/3本	小1本
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でてスライスする	1こ	1と1/2こ	2こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

### 作り方

① ポークシチュー

- 豚肉に塩コショウを振る。
- 鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
- ②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を入れて炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し入れ、水を加えて煮る。
- 野菜が軟らかくなったらシチューの素とAを加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを加えて味をなじませ、器に盛る。

② 野菜サラダ

- 器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、コーンを散らし、玉子を置いてお好みのドレッシング等で頂く。

## 2/27 日 おろしチキンカツ

### いんげんと挽き肉の炒め物・味噌汁



エネルギー 527kcal  
たんぱく質 34.6g  
脂質 27.4g

40分

プラス +1 おろしチキンカツの「鶏ムネ肉」を追加できます。

02 鶏ムネ肉 1パック(120g) **135円**

小麦粉、パン粉、油、ぼん酢、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① おろしチキンカツ				
鶏ムネ肉	人数分に切り薄く開いてAをまぶす	200g	300g	400g
	A { 酒、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	小麦粉、油 各	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉	1/2C	3/4C	1C
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
② いんげんと挽き肉の炒め物				
合挽き肉		80g	120g	160g
いんげん	斜め切り	100g	150g	200g
	ゴマ油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	A { みりん、醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

### 作り方

① おろしチキンカツ

- 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)
- 鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。
- 水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に敷き、②を食べやすい大きさに切って盛り、大根と大葉をのせてお好みでぼん酢をかけて頂く。

② いんげんと挽き肉の炒め物

- フライパンにゴマ油を熱し、いんげんを炒めて塩コショウをして一旦取り出す。
- ①のフライパンに油を足し、ニンニクと挽き肉を入れて炒め、Aで調味して①を戻し入れ、サッと炒め合わせて器に盛る。

# 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。

2月21日(月) ~ 2月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

## 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

### 作り方

#### ■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボーはささがきにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、④を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

#### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
- ②①は縦半分に切り、小口から厚さ1cmに切る。
- ③小松菜はザク切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■牛肉の柳川風</b>			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボー(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
だし汁	1&C	1&C	1C
④ 醤油・みりん	各大2	各大3	各大4
<b>■豆腐と小松菜のカレー炒め</b>			
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	1P	1T	1T
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1/4	大1/2	大1/2
サラダ油(足し用)	大1/4	大1/2	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

(F2)メニュー



■熱量/611Kcal ■蛋白質/21.1g ■脂質/39.5g

## 香味焼き

### 作り方

#### ■香味焼き

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにし、②と合わせ、半量を①にもみ込む。
- ④フライパンに油を熱して②、もやしをいため、③をふり、皿に取る。
- ⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切りにした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。
- ⑥④、⑤を盛り合わせる。

#### ■じゃがコーンサラダ

- ①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽く③をふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。

●酒  
●こしょう  
●ごま油  
●マヨネーズ



40分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■香味焼き</b>			
豚肉(バラ)	200g	300g	400g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ピーマン	1個	1個	2個
もやし	100g	150g	200g
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし♡	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
④ 酒	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
⑤塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
<b>■じゃがコーンサラダ</b>			
じゃがいも	3個	5個	6個
ホールコーン♡	30g	45g	60g
パセリ	少々	少々	少々
⑥塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量