

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。



※5人用以上につきましてはご相談ください。 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

2/28 月 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー 921kcal
たんぱく質 33.8g
脂質 39.6g



※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け		200g	300g	400g
卵		2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹でる	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
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
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油、ゴマ油 各	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

④ 豚丼 ~目玉焼きのせ~
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。
② わかめスープ
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る。
②再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、火を止めてゴマ油を加える。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

3/1 火 肉じゃがカレー風味 ニラ玉・胡瓜の風味和え



エネルギー 708kcal
たんぱく質 20.0g
脂質 48.0g



※ほんのりカレー風味の肉じゃがは鍋に食材と調味料を加えて煮込むだけ。蓋を上手く利用して、火が通るまでは蓋をして、通ったらホクホクに仕上げるために蓋を取って煮るとふっくらホクホクの肉じゃがになります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃがカレー風味				
牛バラスライス肉	一口大	140g	210g	280g
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	少々	少々	少々
カレー粉		小1/2	小2/3	小1
じゃが芋	砂糖、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
人参	大きめの一口大	約300g	約450g	約600g
	竹串	1本	1本	1本
乱切り		50g	75g	100g
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
③ ニラ玉				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
② 胡瓜の風味和え				
胡瓜	塩をすり込みすりこぎでたたく	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
	A { 醤油、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
かつおバック		1/2P	2/3P	1P

① 肉じゃがカレー風味
①鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。
②蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなってじゃが芋に竹串がスッと通るようになったら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。

③ ニラ玉
①フライパンに油を熱し、ベーコンとニラを炒め、ニラがしんなりしてきたら塩コショウを振り、卵を流し入れて大きく混ぜ、ふんわりと火を通して器に盛る。

② 胡瓜の風味和え
①胡瓜は余分な塩気を洗って落とし、2cm程度に乱切りする。
②①をAで和えて器に盛り、かつお節を散らす。

3/2 水 鶏肉のパリパリ焼き 切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー 524kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 35.3g



※鶏肉をオリーブオイルと酒に漬けて焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもバサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のバリバリ焼き				
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
ホールコーン		40g	60g	80g
	塩、バター 各	少々	少々	少々
★パセリ		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2/3C	1C強	1と1/2C
	A { 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参		40g	60g	80g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

③ 鶏肉のバリバリ焼き
①鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
②グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
③鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。
④②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

① 切り昆布の煮物
①鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

② マカロニと野菜のスープ
①鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

3/3 麻婆豆腐

春巻き・中華スープ



エネルギー 526kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 31.3g

20分

カクタンアレンジレシピ
～大人の麻婆豆腐～
仕上げに辛味をプラスして、大人用に…
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD!お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みに加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4こ	6こ	8こ
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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 麻婆豆腐

- フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)を香り立つまで炒める。
- ①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。
- ②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。

② 春巻き

- 春巻きは油で色よく揚げる。
- 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、①を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

3/4 あじのミラノソテー

ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー 276kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 12.4g

30分

プラス +1
あじのミラノソテーの「あじ切身」を追加できます。
02 あじ切身 1切 **170円**

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
卵	溶きほぐす	10g	15g	20g
粉チーズ	パン粉に混ぜる	大3	大4と1/2	大6
	パン粉	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
いんげん		20g	30g	40g
ホールコーン		20g	30g	40g
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
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
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

③ あじのミラノソテー

- 鯿に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。
- 器に①を盛り付け、②を添える。

① ハムサラダ

- 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

② コンソメスープ

- 鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

3/5 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め

揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ



エネルギー 541kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 40.8g

40分

プラス +1
鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。
02 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	50g	75g	100g
	酒	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	七味	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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
人参	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め

- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2～3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくすみます)
- ②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。
- 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ

- 鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。
- ①に大根のをせ、めんつゆをかける。

3/6 えびの和風つくね

じゃが芋のそぼろ煮・ゆかり和え



エネルギー 361kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 8.0g

40分

「えびの和風つくね」は全体をまとめる「たんぱく質」が「えび」なので、その粘り具合で出来上がりがかなり異なります。もちもちの食感にするにはえびをしっかり粘りがでるまですり潰すと良いです。

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② えびの和風つくね				
むきえび	粗みじん切り	80g	120g	160g
れんこん		約80g	約120g	約160g
豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
	A { 塩	小1/4	小1/3	小1/2
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
	油	少々	少々	少々
	B { だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
① じゃが芋のそぼろ煮				
豚挽き肉		30g	45g	60g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
じゃが芋	乱切り	約280g	約420g	約560g
	A { 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ ゆかり和え				
キャベツ	短冊切りにし茹でる	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ゆかり<2g>		1/2P	2/3P	1P

② えびの和風つくね

- れんこんは半量をすりおろして水気をきり、残りはみじん切りにする。
- ボウルにむきえび、豆腐、枝豆、①とAを入れて混ぜ合わせ、必要数に形成し、油を熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。
- ②のフライパンにBを入れて煮立て、とろみがつくまで加熱する。
- 器に②を盛り、③をかける。

① じゃが芋のそぼろ煮

- 鍋に挽き肉、生姜(好みに加減する)とだし汁を入れ、挽き肉をよくほぐして火にかけて、じゃが芋を加える。
- じゃが芋にある程度火が通ったらAを加え、中火で10分程度煮て醤油を加え、更に10分程度煮る。味を見てよければグリーンピースを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。

③ ゆかり和え

- キャベツの水気を絞り、ゆかりを振り、混ぜ合わせて器に盛る。

【★村の材料】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。

2月28日(月) ~ 3月6日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.8g ■脂質/20.4g

牛肉野菜炒め



作り方

■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ②なべに油を熱し、卵をいため、半熟になったらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、④で調味し、②を戻しいため合わせる。

■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。

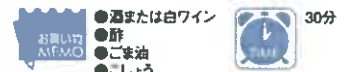
材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉野菜炒め			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽	適量	適量	適量
しょうゆ	大1 1/2	大2端	大3
酒	大1	大1 1/2	大2
スープ	小2	小3	小4
●桜えびあえ			
サラダ用菜	適量	適量	適量
もやし(野菜いため一部使用)	適量	適量	適量
桜えび	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/235Kcal ■蛋白質/19.7g ■脂質/13.3g

豚肉としめじの炒めもの



作り方

■豚肉としめじの炒めもの

- ①しめじは根元を切り落として、小分けにする。にんじん(千切りサラダに一部使用)は3cmの長さの短冊に切る。
- ②にんにくは薄切り、赤とうがらしは種をとり輪切りにしてフライパンに油を熱しいため、カリッになったら取り出す。
- ③②のフライパンに豚肉と酒または白ワインを入れて白くなるまでいためる。
- ④③に人参としめじを加え、Aで調味し、最後に②のんにくと赤とうがらしを散らす。

■千切りサラダ

- ①野菜を細切りにして、水にさらす。
- ②①の水分をきってBであえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉としめじの炒めもの			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
しめじ	1P	2P	2P
にんじん	小1本	1本	1本
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
酒または白ワイン	小1	小1 1/2	小2
Aしょうゆ、塩(各)	適量	適量	適量
●千切りサラダ			
たいこん	80g	120g	160g
きゅうり	1本	1本	2本
にんじん(千切り用)	少々	少々	少々
B塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
酢	大1	大1 1/2	大2
ごま油	大1	大1 1/2	大2