

# 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

### 3/7 月 牛肉としめじの混ぜご飯 コロッケ



エネルギー  
796kcal  
たんぱく質  
21.2g  
脂質  
29.3g



プラス  
+1  
05 コロッケ  
1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aをを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 砂糖 塩 油	小1/2 少々 少々	小2/3 少々 少々	小1 少々 少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
	B { 醤油 砂糖	大1と1/2 大1/2	大2と1/4 大2/3	大3 大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4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
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。  
② 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。  
③ 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

① コロッケは油でカラッと揚げる。  
② 器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

### 3/8 火 韓国風焼肉丼 中華スープ



エネルギー  
769kcal  
たんぱく質  
34.7g  
脂質  
29.5g



※『丼メニュー』はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 韓国風焼肉丼				
豚もも肉韓国風たれ煮	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
	油	少々	少々	少々
太もやし	サッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A { 砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
	七味	少々	少々	少々
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
	B { 砂糖、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② 中華スープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
ほうれん草		40g	60g	80g
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

① もやしと人参は水気をきり、Aで和える。  
② 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。  
③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。  
④ 丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 鍋に水、中華スープの素とももちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。

### 3/9 水 かれのいの煮付け かき揚げ・味噌汁



エネルギー  
363kcal  
たんぱく質  
27.4g  
脂質  
9.7g



※『かき揚げ』の揚げ方は色々ありますが、作り方の他に、野菜に先に粉をまぶして、衣(冷水:粉=1:1の適量)に加えてかき混ぜ、菜箸でつまんで散らばらないように押さえて揚げる方法があります。衣が少ないのでパリッと揚げられます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① かれのいの煮付け				
切かれい	十字の切り目を入れる	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
	A { 水	1/2C	3/4C	1C
	みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
③ かき揚げ				
玉葱	縦半分に切りスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
★人参	せん切り	20g	30g	40g
三つ葉	根元を落とし3cm幅に切る	1/8束	1/6束	1/4束
	小麦粉	1/2C	3/4C	1C
	水	大3	大4と1/2	大6
	油	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
★人参	いちょう切り又は半月切り	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	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

① 鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。  
② ①にかれいを並べ入れ、煮立たない程度の火加減にし、落し蓋をして時々煮汁をかけながら10分程度煮る。  
③ 器に②を盛り付ける。

④ かき揚げ  
① ボウルに材料を入れ、小麦粉を全体にまぶす。水を少しずつ加えて具材がまとまる程度にする。  
② 鍋に油を中温(170~180度)に熱し、①を一口ずつまとめながら揚げる。  
③ しっかりと油をきって器に盛る。

油に入れる時すぐに離すとバラバラに散るので菜箸で5秒程度挟んでから離すときれいにまとまります。

② 味噌汁  
① 鍋にだし汁、人参、油揚げを入れて加熱し、人参に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
② 器に①を注ぎ、葱を散らす。

**3/10 木** **牛肉とニンニクの芽の焼肉**  
胡瓜の胡麻酢和え・中華スープ



エネルギー 343kcal  
たんぱく質 27.4g  
脂質 14.6g

プラス+1  
牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。

**05 牛肉とニンニクの芽の焼肉**  
1パック(110g) **298円**

胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、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
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
キャベツ	油 せん切りにし水にさらす	少々 1/8玉	少々 1/7玉	少々 1/6玉
① 胡瓜の胡麻酢和え				
胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
人參	塩 せん切りにし茹でる	少々 20g	少々 30g	少々 40g
竹輪	縦半分に斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	A { 酢 砂糖 醤油	大1 大1/2 小1/2	大1と1/2 大2/3 小2/3	大2 大1 小1
白胡麻		2g	2g	3g
② 中華スープ				
春雨<20g>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P	2/3P	1P
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	A { 醤油 塩コショウ	小1/2 少々	小2/3 少々	小1 少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉**  
①牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

**① 胡瓜の胡麻酢和え**  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ボウル等にA、①、水気をきった人參、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。

**② 中華スープ**  
①春雨は水気をきっておく。  
②鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯が無くなったらかめを加え、Aで調味する。  
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

**3/11 金** **ごま照りチキン**  
切干大根煮・味付もずく



エネルギー 565kcal  
たんぱく質 33.7g  
脂質 20.8g

プラス+1  
ごま照りチキンの「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、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ごま照りチキン				
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g
片栗粉		適宜	適宜	適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 酒、砂糖、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	5g	5g
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	ゴマ油	少々	少々	少々
	A { だし汁 醤油	1と1/3C 大2	2C 大3	2と2/3C 大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

**② ごま照りチキン**  
①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。  
②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。  
③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。  
④器に③を盛り、②を添える。

**① 切干大根煮**  
①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。  
②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

**3/12 土** **ふわとろ玉子のオムハヤシ**  
ツナサラダ・コンソメスープ



エネルギー 847kcal  
たんぱく質 30.3g  
脂質 31.2g

プラス+1  
「オムライス」のご飯を手早く色よく混ぜるには具材にケチャップを絡ませてからご飯を加えると混ぜが早くきれいに仕上がります。

バター、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ ふわとろ玉子のオムハヤシ				
鶏ムネ肉	一口大	80g	120g	160g
★玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	480g	720g	960g	
	A { ケチャップ 塩コショウ	大3 少々	大4と1/2 少々	大6 少々
★玉葱	スライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	油	少々	少々	少々
	水	1C	1と1/2C	2C
ハヤシフレーク		30g	45g	60g
卵	B { ケチャップ、ウスターソース、もろこしCを加える	小1	小1と1/2	小2
	30cc	4と1/2C	6C	
	C { 牛乳 塩コショウ バター	20cc 少々 少々	30cc 少々 少々	40cc 少々 少々
① ツナサラダ				
ツナ缶	油をきき	1/2缶	2/3缶	1缶
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/2玉	1/7玉	1/6玉
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
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
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 ふわとろ玉子のオムハヤシ**  
①鍋に油を熱し、スライスした玉葱を入れて炒め、しんなりしたら水を加える。煮立ったら火を一旦止め、ハヤシフレークとBを加えて弱火で加熱し、とろみがついたら火を止める。  
②フライパンに分量のバターを熱し、みじん切りにした玉葱を入れて炒め、きつね色になったらミックスベジタブルと鶏肉を加える。  
③鶏肉に火が通ったらご飯とAを加え、切るように混ぜ合わせて器に盛る。  
④フライパンにバターを溶かし、卵を流し入れて、半熟状にして③の上に盛り、①を縁からかける。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

**① ツナサラダ**  
①器に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを混ぜて盛り、ミニトマトとツナを形良く添えてお好みのドレッシングをかけて頂く。

**② コンソメスープ**  
①鍋を熱してベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加えて炒め、固形スープと水を加えて更に加熱する。煮立ったら塩コショウで調味する。  
②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

**3/13 日** **鶏肉の治部煮**  
野菜サラダ・味噌汁



エネルギー 624kcal  
たんぱく質 30.2g  
脂質 28.5g

プラス+1  
「治部煮」は本来は鴨を使った煮物ですが鶏肉でアレンジしています。煮合わせる材料は舞茸や椎茸、ほうれん草など冷蔵庫にある残りものでもOK!肉も牛肉や豚肉に替えても◎

片栗粉、練りわさび(お好みで)、ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の治部煮				
鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
厚揚げ	片栗粉	適宜	適宜	適宜
里芋	薄通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
しめじ	石突きを落としほぐす	100g	150g	200g
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A { みりん、酒、醤油 各	大2	大3	大4
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
さや豆		10g	15g	20g
	B { だし汁 酒、醤油、みりん 各	1/2C 大1	3/4C 大1と1/2	1C 大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	練りわさび	少々	少々	少々
③ 野菜サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
人參		20g	30g	40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
油揚げ	薄通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	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

**① 鶏肉の治部煮**  
①鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。  
②別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返しながらかける。  
③器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みで練りわさびを添える。

**③ 野菜サラダ**  
①野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。  
②器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

**② 味噌汁**  
①鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて火にかける。  
②白菜に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

# 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。

## 3月7日(月) ~ 3月13日(日)迄の期間中 選べるメニュー

### (F1)メニュー

#### 豚肉のカリカリ揚げ



■熱量/373kcal ■蛋白質/25g ■脂質/21g

#### 作り方

##### ■豚肉のカリカリ揚げ

- ①豚肉は食べ良く切り、Aを絡める。
- ②万能ネギは小口切り、白ゴマは粗く刻む。
- ③①を1枚ずつ広げ、片栗粉をまぶす。
- ④揚げ油を熱し、豚肉を広げて入れて揚げる。
- ⑤器に④を盛り、②をふってBをかける。

##### ■たけのことインゲンの土佐煮

- ①インゲンはヘタを取り、塩を加えた熱湯で茹でて水にとって水けをきって半分に切る。
- ②たけのこは乱切りにし、水洗いする。
- ③鍋にC・②を入れて落とし蓋をして約5分煮る。  
①を加えて同様に約3分煮る。
- ④みりんを加えて鍋を揺すりながら煮からめ、汁けがほとんどなくなったら火を止める。
- ⑤最後に花かつおを加えてザッとまぶし、器に盛る。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■豚肉のカリカリ揚げ</b>			
豚もも肉(スライス)	200g	300g	400g
万能ネギ(又は小ネギ)	1~2本	1~2本	2~4本
白炒りゴマ	1P	1P	1P
A 酒	大2	大3	大4
醤油	大1	大1½	大2
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
B 酢	大3	大4½	大6
醤油	大1½	大2½	大3
<b>■たけのことインゲンの土佐煮</b>			
インゲン	60g	90g	120g
(茹) たけのこ	100g	150g	150g
花かつお(3g)	1P	1P	1P
塩	少々	少々	少々
だし汁	½C	¾C	1C
C 酒	大1	大1½	大2
醤油	小1	大½	大¾
塩	少々	少々	少々
みりん	大½	大¾	大1

### (F2)メニュー



■熱量/572Kcal ■蛋白質/18.9g ■脂質/30.8g

## ギョウザ

#### 作り方

##### ■ギョウザ

- ①フライパンに油を熱してギョウザを入れ、焼き色がついたら湯をさし、蓋をして蒸し焼きにする。

##### ■しょうがじょうゆいため

- ①きくらげは水で戻す。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③豚肉、もやし、①はいため合わせ、好みに切ったオクラを加えてひといためし、②、A、ごま油を加えて調味する。

お買い得 MEMO  
●酢 ●ラー油  
●酒 ●ごま油

35分  
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■ギョウザ</b>			
ギョウザ	16個	24個	32個
酢、しょうゆ、ラー油(各)	適量	適量	適量
<b>■しょうがじょうゆいため</b>			
豚肉(小間)	50g	75g	100g
もやし	100g	150g	200g
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
きくらげ	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大2/3	大1	大1½
砂糖	小1/3	小½	小2/3
ごま油	少々	少々	少々

■ギョウザ…小袋、乳使用