

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!



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 ショウサイ

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

3/14 チーズハンバーグ 野菜サラダ



エネルギー 589kcal
たんぱく質 32.5g
脂質 33.0g



先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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
② チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
A	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
B	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
パセリ	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

② チーズハンバーグ

- ①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
- ②大きめのポウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
- ③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
- ⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
- ⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
- ⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ

- ①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

3/15 豚のたれ漬け焼肉



エネルギー 344kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 15.9g



豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。

02 豚モモ味付肉 1パック(110g) **185円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉		220g	330g	440g
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① せん切り野菜の胡麻かけ	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
	塩	小1本	2/3本	1本
大根		少々	少々	少々
胡瓜		少々	少々	少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
A	だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	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 豚のたれ漬け焼肉

- ①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① せん切り野菜の胡麻かけ

- ①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
- ②①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
- ③ポウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

② 春雨といんげんのスープ

- ①鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

3/16 チキンピカタ



エネルギー 564kcal
たんぱく質 32.3g
脂質 37.3g



日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃこことひじきから補給しましょう! カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、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
② チキンピカタ				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
塩コショウ、油 各		少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでポン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
★人參	せん切り	20g	30g	40g
ケチャップ、マヨネーズ 各		適宜	適宜	適宜
③ じゃこサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
大根		少々	少々	少々
	短冊切りにして水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人參		20g	30g	40g
大葉	せん切りして水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
ドレッシング		適宜	適宜	適宜
① ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
油		少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
A	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

② チキンピカタ

- ①鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。
- ②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中~弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。
- ③器に②を置いてケチャップをかける。
- ④胡瓜と人參を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

③ じゃこサラダ

- ①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとすするまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)
- ②ポウルに水気をきった大根、人參、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。
- ③②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

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てサッと煮、味をなじませて器に盛る。

3/17 木 白身魚のベーコン巻き
南瓜のくず煮・かき玉汁



エネルギー
477kcal
たんぱく質
24.7g
脂質
24.4g



ベーコンは斜めに巻くと魚全体にしっかり巻けます。また焼く時は片面に軽く焼き目がつくまでは中〜強火で。ひっくり返してからは中〜弱火で蓋をして中までじっくり焼きましょう。バターが焦げやすいので火加減にご注意下さい。

バター、片栗粉、妻楊枝

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のベーコン巻き				
<白身魚>	縦半分に切り塩コショウを振る	2切	3切	4切
ベーコン	塩コショウ	少々	少々	少々
妻楊枝	バター 各	4枚	6枚	8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	1枚	1と1/2枚	2枚
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
① 南瓜のくず煮				
南瓜	一口大にし面取り	約240g	約360g	約480g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2
	(同量の水で溶く)			
② かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
③ 白身魚のベーコン巻き
①白身魚にベーコンを巻いて妻楊枝で留める。
②フライパンにバターを熱し、①の両面を焼き上げる。
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、②を盛ってミニトマトを添える。
① 南瓜のくず煮
①鍋にだし汁、南瓜、砂糖、酒を入れて加熱し、南瓜が軟らかくなったら醤油、みりんを入れて煮含める。
②①に水溶性片栗粉を入れ、ひと煮立ちさせて器に盛る。
② かき玉汁
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、煮立ったら卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止める。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

3/18 金 きじ焼き
豚挽き肉と厚揚げの煮物



エネルギー
569kcal
たんぱく質
33.2g
脂質
28.0g



カンタンアレンジレシピ
〜鶏肉に辛味とコクを!〜
焼くとより一層コクの出るマヨネーズと辛味の七味と旨みのガーリックで美味しさUP!
☆作り方(2人前)☆
マヨネーズ(大1)・七味・ガーリックパウダー(少々)を混ぜ合わせて焼きあがったきじ焼きに塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	醤油	大2	大3	大4
	A { みりん	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
	油	少々	少々	少々
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/7玉	1/6玉	1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉		60g	90g	120g
	油	少々	少々	少々
厚揚げ	油抜きし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
じゃが芋	厚めの半月切り	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 醤油、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

作り方
② きじ焼き
①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。
②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。
③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。
※先にきじ焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物
①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

3/19 土 牛肉の胡麻焼き
マカロニエッグサラダ・白菜の煮浸し



エネルギー
865kcal
たんぱく質
34.9g
脂質
62.1g



プラス +1
牛肉の胡麻焼きの「牛ハラミ切り落とし肉<味付>」を追加できます。
01 牛ハラミ切り落とし肉<味付> 1パック(100g) 238円

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 牛肉の胡麻焼き				
牛ハラミ切り落とし肉<味付>		240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	5mm幅にスライス	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
白胡麻		2g	3g	5g
① マカロニエッグサラダ				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	約10分塩茹で	40g	60g	80g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	かた茹で	1こ	1こ	1こ
② 白菜の煮浸し				
人参	細切り	20g	30g	40g
厚揚げ	湯通しし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
白菜	3cm幅に削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

作り方
③ 牛肉の胡麻焼き
①フライパンに油を熱して玉葱、ピーマン、キャベツを入れて炒め、塩コショウで調味して皿に移す。
②①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①を戻し入れ、サッと炒めて器に盛る。
① マカロニエッグサラダ
①胡瓜はサッと水洗いして余分な塩気を除き、水気を絞る。
②ボウルに①とロースハム、マカロニを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。玉子を粗く切ってざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。
② 白菜の煮浸し
①鍋にだし汁と人参、Aを入れて煮立て厚揚げ、白菜を加えて煮る。火が通ったらそのまましばらく置き、器に盛る。

3/20 日 肉天
野菜炒め・パンプキンサラダ



エネルギー
664kcal
たんぱく質
29.3g
脂質
35.9g



カンタンアレンジレシピ
〜肉天を山椒塩で大人向けの味に!〜
山椒の爽やかな風味がこってり肉天をより美味しく♪
☆作り方(2人前)☆
塩(小1)と山椒(少々)混ぜ合わせて肉天につけて頂く。

小麦粉、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
③ 肉天				
豚切り落とし肉	食べやすい大きさに切る	200g	300g	400g
★玉葱	スライス	小3/4こ	3/4こ	3/4こ
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	4.5g	5g
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉	1/3C	1/2C	2/3C
	油	適宜	適宜	適宜
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 野菜炒め				
ベーコン	3cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	20g	30g	40g
ピーマン	乱切り	1/2こ	2/3こ	1こ
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	小1	小1と1/2	小2
① パンプキンサラダ				
南瓜	一口大に切り蒸す	約200g	約300g	約400g
★玉葱	極薄切りにし水にさらす	小1/4こ	1/4こ	1/4こ
ロースハム	1cm角に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方
③ 肉天
①ボウルに豚肉、玉葱、生姜(好みで加減する)とAを入れてよく混ぜ、10分程度置く。
②①の余分な汁気をきり、白胡麻と卵を加えてよく混ぜ、更に小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②を食べやすい大きさにまとめ、中まで火が通るように4分程度揚げる。
④器に水気をきったキャベツを敷き、③を盛る。
揚げるのはちょっと面倒という時には③をフライパンに香ばして焼いてもOK!
② 野菜炒め
①フライパンに油を熱してベーコン、人参、ピーマン、もやしを入れて炒め、塩コショウで調味する。全体に火が通ったら醤油を回し入れて火を止め、器に盛る。
① パンプキンサラダ
①ボウルに水気をきった玉葱、南瓜、ロースハムを入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和えて塩コショウで味を調える。
②器に①を盛り付ける。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせ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。

3月14日(月) ~ 3月21日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/457Kcal ■蛋白質/21.2g ■脂質/27.3g

牛肉と豆腐の煮もの

■牛肉と豆腐の煮もの

- ①豆腐は奴に切る。
- ②長ねぎは斜め切りにする。
- ③牛肉、①、②はAで煮る。
- ④みつばはザク切りにし、③に添える。

■おひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ②①に⑥をかけていただく。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と豆腐の煮もの			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
みつば	適宜	適宜	適宜
しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
A) 砂糖	大1	大1½	大2
だし汁	¾C	1C強	1½C
●おひたし			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	2本	3本
しょうゆ、だし汁(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー

とんかつ



■熱量/571kcal ■蛋白質/23g ■脂質/40g

作り方

■とんかつ

- ①豚肉は筋切りし、塩・コショウして小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③揚げ油を熱し、①をカリッと揚げる。
- ④皿に③を盛り、②・小玉トマトを添えてお好みでソースをかける。

■がんもと大根の煮物

- ①大根は乱切りにする。
- ②京風がんもは熱湯をかけて油抜きし、半分に切る。
- ③インゲンのはたを取り、塩を加えて茹でて4cmくらいに切る。
- ④鍋に①・だし汁を入れて火にかけ、大根が柔らかくなったならAを加えて5分くらい煮、②を加えて煮合わせる。
- ⑤器に④を盛り、③を添える。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■とんかつ			
豚ロース肉	2枚	3枚	4枚
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
小玉トマト	2ヶ	3ヶ	4ヶ
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	各適量	各適量
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量
■がんもと大根の煮物			
京風がんも	2ヶ	3ヶ	4ヶ
大根	220~250g	270~300g	370~400g
インゲン	2本	3本	4本
塩	少々	少々	少々
だし汁	1½C	2C	3C
酒・醤油	各大1	各大1½	各大2
A) みりん	大3	大1	大1½
砂糖	小1	大½	大3

■京風がんも…小麦使用