

# 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 ショクサイ

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

### 3/21 豚の生姜じょうゆ

ポテトサラダ・味噌汁

467kcal  
たんぱく質 29.4g  
脂質 26.8g

プラス +1  
豚の生姜じょうゆの「豚モモ肉」を追加できます。  
03 豚モモ肉 1パック(100g) **190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
豚の生姜じょうゆ				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、酢 各 だし汁	大1と1/2	大2と1/4	大3
1 ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
2 味噌汁				
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

### 豚の生姜じょうゆ

- 豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
- ①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
- ③Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。
- 皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

### ポテトサラダ

- 胡瓜は細切りにする。
- じゃが芋は好みで潰す。
- ①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

### 味噌汁

- 鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

### 3/22 鶏肉の胡麻唐揚げ

冷やっこ・ひじきの炒め煮

エネルギー 523kcal  
たんぱく質 33.6g  
脂質 28.7g

ポイント +40

カンタンアレンジレシピ  
~辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!~  
タイの調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズをプラス。つけながら食べてみましょう。  
☆作り方(2人前)  
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。  
※配合はあくまでも目安です!お好みで配合をかえてみてください

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
1 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
	A { 酒、水 各 塩コショウ	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	B { 砂糖 醤油 塩	大1/3 大1/2 少々	大1/2 大2/3 少々	大2/3 大1 少々
白胡麻	片栗粉、油 各	4g	6g	8g
ペーパータオル	適宜	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
3 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ドレッシング		2P	3P	4P
2 ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { 砂糖、みりん 各 醤油	大1 大1と1/2	大1と1/2 大2と1/4	大2 大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

### 鶏肉の胡麻唐揚げ

- 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
- 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
- 器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

ポイント 鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

### 冷やっこ

- 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

### ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合わせる。
- ①を器に盛る。

### 3/23 ふわとろエビチリソース

ギョーザ・中華スープ

エネルギー 369kcal  
たんぱく質 20.3g  
脂質 14.4g

ポイント +30

「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単!炒めて絡めての2段階調理のみ!「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷりて味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
1 ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
	A { 酒 塩コショウ 片栗粉	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	B { 水 ケチャップ 砂糖、酒 各 塩	1/3C 大1と1/2	1/2C 大2と1/4	2/3C 大3
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
2 ギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	水	少々	少々	少々
	ぼん酢	大2	大3	大4
3 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

### ふわとろエビチリソース

- フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。
- ポウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)
- ①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。
- ③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。
- ④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

ポイント むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いすることで臭みと汚れがとれます。

### ギョーザ

- フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
- 皿に①のをせてぼん酢等で頂く。



3/24 **木** あじフライ  
厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー  
397kcal  
たんぱく質  
25.1g  
脂質  
15.8g



プラス  
+1 あじフライの「あじフライ」を追加  
できます。  
02 あじフライ  
1枚 **85円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじフライ				
あじフライ		4枚 適宜	6枚 適宜	8枚 適宜
キャベツ	油 せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	2/3枚	1枚	1と1/3枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油 砂糖 A 醤油 塩コショウ、ゴマ油 各	少々 大1/2 大1と1/2 少々	少々 大2/3 大2と1/4 少々	少々 大1 大3 少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	A だし汁 塩、醤油 各	1と1/3C 小3/4 1/2P	2C 小1と1/4 2/3P	2と2/3C 小1と1/2 1P
青のり				

作り方

③ あじフライ  
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め  
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁  
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。  
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

※ “とろろ”をすりおろす時は、おろしがねでなく、“すり鉢”ですると、きめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

3/25 **金** 照り焼きチキン  
さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー  
405kcal  
たんぱく質  
26.5g  
脂質  
19.8g



プラス  
+1 照り焼きチキンの「鶏モモ肉」を追加  
できます。  
01 鶏モモ肉  
1パック(100g) **155円**

※ 先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬けておくと、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 照り焼きチキン				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A 砂糖、みりん 各 酒、醤油 各 油	大1/2 大1 少々	大2/3 大1と1/2 少々	大1 大2 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
① さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さに切る	1/7株	1/6株	1/5株
	A だし汁 醤油 砂糖、みりん 各	1/2C 大1と2/3 大1/2	3/4C 大2と1/2 大2/3	1C 大3と1/3 大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯を かけザク切り	20g	30g	40g
	A 酢、だし汁 各 砂糖 塩、醤油 各	大1 大2/3 少々	大1と1/2 大1 少々	大2 大1と1/3 少々

作り方

③ 照り焼きチキン  
①生姜(好みに加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬けておく。  
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くついたらひっくり返し、中までしっかり焼く。  
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、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し  
①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮合める。  
②器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物  
①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

3/26 **土** ニラ玉  
白身フライ・中華スープ



エネルギー  
474kcal  
たんぱく質  
25.4g  
脂質  
31.3g



※ ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り落とし肉	細切りにして酒を振る	60g	90g	120g
	酒	少々	少々	少々
人参	せん切り	20g	30g	40g
★ニラ	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		4こ	6こ	8こ
鶏がらスープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A 醤油 塩コショウ 水 片栗粉	小1/2 少々 3/4C 小1	小2/3 少々 1C 小1と1/2	小1 少々 1と1/2C 小2
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ				
白身フライ	油 マヨネーズ ケチャップ	2こ 大2 大1/3	3こ 大3 大1/2	4こ 大4 大2/3
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① ニラ玉  
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。  
②ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。  
③小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。  
④③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火をかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつける。(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう！)  
⑤③に④をかける。

② 白身フライ  
①白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。  
②器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。  
③皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

3/27 **日** 沖ぶりの照り焼き  
豆腐のステーキ・かやくご飯



エネルギー  
925kcal  
たんぱく質  
32.8g  
脂質  
18.4g



プラス  
+1 沖ぶりの照り焼きの「沖ぶりのみりん漬け」を追加  
できます。  
01 沖ぶりのみりん漬け  
1切 **185円**

※ 最初に豆腐のステーキの「豆腐」の水気をきっておくと、更に段取り良く調理できます。

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬け		2切	3切	4切
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
② 豆腐のステーキ				
豆腐	重石等で水気をきり等分に切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	小麦粉 油	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A 酒、みりん 各 醤油	大2/3 大1と1/3	大1 大2	大1と1/3 大2と2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① かやくご飯				
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
ごぼう	さががきにし水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
人参	細切り	40g	60g	80g
米	洗ってザルに上げる	2合	3合	4合
	A 酒、醤油、みりん 各 塩 だし汁	大1と1/2 小1/3 2と1/3C	大2と1/4 小1/2 3と1/2C	大3 小2/3 4と2/3C

作り方

③ 沖ぶりの照り焼き  
①沖ぶりのみりん漬けは焼き網等で焼く。  
②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、①を盛り付ける。

② 豆腐のステーキ  
①豆腐に小麦粉をまぶす。  
②フライパンに油を熱して①を入れ、両面にこんがり焼き色をつけて中までよく火を通し、ニンニクとAを加えて全体に味を絡ませる。  
③器に②を盛り付け、かつお節、葱を散らす。

① かやくご飯  
①炊飯器に米、油揚げ、ごぼう、人参、Aを入れて炊き、炊き上がった後、ひと混ぜして器に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。



# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとくたくて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22日(火) ~ 3月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/26.2g ■脂質/21.0g

### 牛すき煮

#### ■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③はAで煮る。
- ⑤④を卵につけてお召し上がりください。

#### ■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまは②とよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。



●みりん  
●酒



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛すき煮</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
酒、砂糖(各)	大1	大1 1/2	大2
だし汁	3/4C	1C強	1 1/2C
<b>●ごまあえ</b>			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
白すりごま♥	少々	少々	少々
B しょうゆ、砂糖(各)	適量	適量	適量
■かにかまぼこ=小麦、乳、卵使用			

## (F2)メニュー



■熱量/439Kcal ■蛋白質/29.2g ■脂質/17.9g

### 豚肉のスタミナ焼き

#### ■豚肉のスタミナ焼き

- ①豚肉は食べやすく切る。
- ②にんにくの芽はブツ切り、にんじん(煮物に一部使用)は細切り、たまねぎは薄いくし形に切る。
- ③①、②はAに漬け、油を熱したフライパンでいためる。

#### ■煮物

- ①切り干し大根はぬるま湯で戻す。
- ②にんじんは乱切りにする。
- ③①、②、里芋はBで煮含める。
- ④熱湯にサッと通したオクラを③に添える。



●酒  
●みりん



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉のスタミナ焼き</b>			
豚肉(もも)♥	200g	300g	400g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
A しょうゆ	小1 1/2	小2 1/4	小3
酒、みりん(各)	大1/2	大3/4	大1
<b>●煮物</b>			
切り干し大根♥	20g	30g	40g
里芋♥	200g	300g	400g
にんじん(スタミナ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
B しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
だし汁	1/2C	3/4C	1C