

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

3/28 月 チキンピラフ

かにクリームコロッケ・竹輪とわかめのサラダ



エネルギー
965kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
29.9g



ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、ケチャップ、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンピラフ				
鶏もも肉	2cm角に切る 油、塩 各	60g 少々	90g 少々	120g 少々
ニンニク	} みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
	洗ってザルに上げる 塩コショウ	1と1/2合 少々	2と1/4合 少々	3合 少々
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	バター	270cc 大1/2	405cc 大2/3	540cc 大1
	ケチャップ	大2	大3	大4
	サツと塩茹で	30g	45g	60g
③ かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ 適宜	6こ 適宜	8こ 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 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切りにしサツと茹でる	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	4g
	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
① チキンピラフ
①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。
②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。
③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。
④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。
⑤炊き上がったらバター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。
③ かにクリームコロッケ
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがりとし色づくまで揚げる。
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。
② 竹輪とわかめのサラダ
①胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①、水気をきったわかめ、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

3/29 火 豚肉の韓国風だれ焼肉

パンプキンとベーコンのサラダ・中華スープ



エネルギー
634kcal
たんぱく質
18.9g
脂質
45.8g



豚肉の韓国風だれ焼肉の「豚バラ韓国風だれ焼肉用」を追加できます。
02 豚バラ韓国風だれ焼肉用 1パック(100g) **195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
② 豚肉の韓国風だれ焼肉				
豚バラ韓国風だれ焼肉用	油	180g 少々	270g 少々	360g 少々
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 パンプキンとベーコンのサラダ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切りレンジで蒸す	約250g	約380g	約500g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g 少々	30g 少々	40g 少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
② 豚肉の韓国風だれ焼肉
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けたれは取っておく)
②①に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。
① パンプキンとベーコンのサラダ
①フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。
②ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は潰しても良いです。)
③器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

3/30 水 鶏肉のプルコギ

蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め



エネルギー
500kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
31.0g



鶏肉のプルコギの「鶏もも肉」を追加できます。
04 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ 鶏肉のプルコギ				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	} すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A 醤油	大1	大1と1/2	大2
	酒、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ 適宜	9こ 適宜	12こ 適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

作り方
④ 鶏肉のプルコギ
①ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。
お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。
② 蒸しシューマイ
①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げても良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。
① わかめとしらすのゴマ油炒め
①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきって加え、更に炒め合わせる。
②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

3/31 木 白身魚のチーズ焼き

ポテトサラダ・鶏団子のお吸い物



エネルギー 423kcal
たんぱく質 28.0g
脂質 20.3g

プラス
+1 05 ホキ切身 1切 **155円**

小麦粉、バター、マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のチーズ焼き				
ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
粉チーズ	小麦粉に混ぜる	10g	15g	20g
	小麦粉	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
ホールコーン		50g	75g	100g
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/4株	1/3株	1/2株
	バター	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ、塩 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
人参	いちちょう切りにし塩を振る	20g	30g	40g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 鶏団子のお吸い物				
鶏挽き肉	溶きほぐす	60g	90g	120g
卵		1/4こ	1/3こ	1/2こ
	酒	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	味噌	小1/2	小2/3	小1
	片栗粉	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油	小2/3	小1	小1と1/3
	刻み切り	1/2本	2/3本	1本

③ 白身魚のチーズ焼き

- フライパンに油を熱し、ホキに小麦粉(粉チーズ入り)をまぶし、両面をこんがり焼き、取り出す。
- ①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
- 器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。

① ポテトサラダ

- 人参、胡瓜は塩もみ後、サッと洗って絞る。
- じゃが芋は茹でて茹であがったら鍋の湯を捨て、弱火で鍋をゆすりながら余分な水分を除き、粉ふき芋にする。(好みで潰す)
- ①②をマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 鶏団子のお吸い物

- ボウルに鶏挽き肉とA、卵を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- 鍋にだし汁とBを入れて加熱し、煮立ったら①の種を丸めながら加える。途中アクを取り除く。
- つくねに火が通ったら器に注ぎ、葱を散らす。

4/1 金 麻婆茄子

塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー 355kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 14.0g

茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g
茄子		3本	4本	4本
生薑	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		適宜	適宜	適宜
豆板醤	油	1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>	※好みで加減する	小1	小1と1/2	小2
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
	ゴマ油	少々	少々	少々
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり	醤油	小1/2	小2/3	小1
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

① 麻婆茄子

- Aは混ぜ合わせておく。
- 茄子は油で素揚げする。
- フライパンに油を熱し、生薑(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
- ③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

③ 塩焼きそば

- フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
- ①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

② わかめスープ

- 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味し、器に注ぐ。

4/2 土 ビーフ焼きカレー

マカロニサラダ・コンソメスープ



エネルギー 1004kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 46.2g

カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいに♪玉子を混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン<赤>、ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ビーフ焼きカレー				
牛バラスライス	一口大	80g	120g	160g
	クッキングワイン<赤>	大1	大1と1/2	大2
	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
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
カレールウ<甘口>		40g	60g	80g
	A { ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
ご飯		480g	720g	960g
卵		2こ	3こ	4こ
シュレットチーズ		30g	45g	60g
② マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ コンソメスープ				
大根	せん切り	少々	少々	少々
かにかまぼこ	手で裂く	1本	1と1/2本	2本
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
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P

① ビーフ焼きカレー

- フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。
- ①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールウを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調え、少し煮て火を止める。
- グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とす。卵の上にかぶせるようにチーズをかける。
- オーブンを300度で予熱し、卵が半熱になるまで6分程度焼く。
※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけください。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② マカロニサラダ

- ボウルにマカロニ、ロースハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ コンソメスープ

- 鍋に水と固形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。
- 器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

4/3 日 オムレツ

南瓜煮・青菜のお浸し



エネルギー 591kcal
たんぱく質 33.2g
脂質 25.4g

「南瓜」には、抗酸化作用のあるβ-カロテンに加えて「ビタミンE」は野菜の中でもトップクラス。人間の体にも効果的に働き、日焼けやシミなどの予防に。

ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ オムレツ				
合挽き肉		90g	140g	180g
玉葱	粗くみじん切り又はスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参		40g	60g	80g
ピーマン		1/2こ	2/3こ	1こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	塩を加え2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	少々	少々	少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
① 南瓜煮				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約250g	約380g	約500g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん 各	大1と1/3	大2	大2と2/3
	醤油	大2	大3	大4
いんげん	2~3つに切る	40g	60g	80g
② 青菜のお浸し				
青菜	サッと茹でて3cm長さに切る	1/2束	2/3束	1束
厚揚げ	油抜きし食べやすい大きさに切る	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 砂糖	小1	小1と1/2	小2
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3

③ オムレツ

- 油を熱して挽き肉と玉葱、人参、ピーマンを合わせて炒め、塩コショウで調味する。
- フライパンに油を引いて卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したものをのせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。
- 皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添え、お好みでケチャップをかけて頂く。

① 南瓜煮

- 南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。
- 鍋に①とAを入れて加熱し、味が入ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

② 青菜のお浸し

- 鍋にAを煮立て青菜と厚揚げを加えて煮る。青菜に火が通ったら火を止め、そのまま冷まして器に盛る。

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28日(月) ~ 4月3日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/306Kcal ■蛋白質/17.1g ■脂質/14.2g

牛肉と根菜の中華いため



■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉はAで下味をつける。
- ②れんこんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コールスローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、Bで調味する。

■コールスロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と根菜の中華いため			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
れんこん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	少々	少々	少々
A) しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
B) しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量

材 料	2人用	3人用	4人用
●コールスロー			
キャベツ	適量	適量	適量
にんじん(中粒、ため一部使用)	適量	適量	適量
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/394Kcal ■蛋白質/36.0g ■脂質/19.4g

豚肉のねぎしょうゆだれ



■豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかしAを加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①を散らして、Bをかける。

■鮎の卵とし

- ①鮎と干しいたけは戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②青ねぎは斜め切りにする。
- ③なべにC、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のねぎしょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g	300g	400g
青菜	適量	適量	適量
たまねぎ	小1個	1個	1個
A) 酒、酢(各)	少々	少々	少々
B) 酢	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4

材 料	2人用	3人用	4人用
●鮎の卵とし			
鮎	適量	適量	適量
青ねぎ	適量	適量	適量
卵	2個	2個	3個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
C) だし汁	1/2C	3/4C	1C
砂糖	小1/2	小3/4	小1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1/2	大3/4	大1

■鮎…小袋使用