

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

4/4 月 豚ロース味噌漬け焼き 南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー 482kcal
たんぱく質 29.9g
脂質 20.0g



プラス +1
豚ロース味噌漬け焼きの「豚ロース味噌漬け」を追加できます。
01 豚ロース味噌漬け 1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② 豚ロース味噌漬け焼き					①豚肉は焼き網等で焼く。 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。
豚肩ロース味噌漬け		2枚	3枚	4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	
① 南瓜のそぼろあん					①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切る。 ②鍋にAと①を入れて煮立たせ、柔らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。 ③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶性片栗粉でとろみをつける。 ④③を②の南瓜にかける。
鶏挽き肉		50g	75g	100g	
南瓜		約240g	約360g	約480g	
A	だし汁	1C	1と1/2C	2C	
	塩	少々	少々	少々	
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3	
	砂糖	大1	大1と1/2	大2	
	みりん	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	
③ 味噌汁					
即席味噌汁		2P	3P	4P	

南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

4/5 火 ハンバーグ ポテトサラダ・コンソメスープ



エネルギー 560kcal
たんぱく質 31.9g
脂質 36.0g



今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付けましたが気分を変えてワンプレートに盛り付けてもo(^-^o

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	作り方
③ ハンバーグ					①ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて中まで火を通す)、皿に盛る。 ②①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。 ③フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。 ④①のハンバーグに②をかけ、③を添える。
ハンバーグの種		240g	360g	480g	
A	油	少々	少々	少々	
	ケチャップ	大2	大3	大4	
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2	
いんげん	食べやすい長さに切る	40g	60g	80g	
卵		2こ	3こ	4こ	
① ポテトサラダ					①ポテトサラダ ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。 ②ボウルに①、ロースハム、水気をきったじゃが芋と人参を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚	
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約120g	約180g	約240g	
胡瓜	スライスし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本	
塩		少々	少々	少々	
		少々	少々	少々	
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g	
マヨネーズ		大2	大3	大4	
	塩コショウ	少々	少々	少々	
② コンソメスープ					①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ	
ホールコーン		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	

4/6 水 牛肉豆腐 貝割れと大根の酢物



エネルギー 433kcal
たんぱく質 15.5g
脂質 25.7g



プラス +1
牛肉豆腐の「牛切り落とし肉」を追加できます。
02 牛切り落とし肉 1パック(100g) **185円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① 牛肉豆腐					①鍋に油を熱して牛肉と糸こんにゃくを入れて炒め、色が変わったたらAを加え、白菜、豆腐、葱の火の通りにくい順に入れ、煮合せて器に盛る。
牛切り落とし肉	一口大	100g	150g	200g	
糸こんにゃく	ザク切りし茹でる	1P	1と1/2P	2P	
白菜	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株	
豆腐	水気をきり食べやすく切る	1/2丁	2/3丁	1丁	
葱	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束	
A	油	少々	少々	少々	
	だし汁	1C	1と1/2C	2C	
	醤油	大3と1/2	大5と1/4	大7	
	砂糖	大3	大4と1/2	大6	
酒	大1	大1と1/2	大2		
② 貝割れと大根の酢物					①ボウルにAを合わせて貝割れ、胡瓜、大根を加えて混ぜ合わせる。 ②器に①を盛り付ける。
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P	
胡瓜	せん切り	小1本	2/3本	1本	
大根		1/8本	1/7本	1/6本	
A	酢	大2	大3	大4	
	砂糖、だし汁	各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1/2	小2/3	小1	
	塩	少々	少々	少々	

4/7 木の さけの味噌マヨオイル焼き きんぴらごぼう・お吸い物



エネルギー 333kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 16.5g

【30分】

プラス +1 さけの味噌マヨオイル焼きの「銀さけ」を追加できます。

01 銀さけ切身 1切 **165円**

小麦粉、バター、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 さけの味噌マヨオイル焼き				
銀さけ	塩コショウを振る	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	A 味噌	大1/2	大2/3	大1
★人参	せん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① きんぴらごぼう				
ごぼう	ささがきにし水にさらす	2/3本	1本	1と1/3本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖、酒 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

② さけの味噌マヨオイル焼き

- フライパンにバターを熱し、バターが半分溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
- Aと人参を混ぜ合わせておく。
- アルミホイルを広げて①のをせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。
- 皿に③のをせてアルミを開いてパセリを散らす。

① きんぴらごぼう

- 鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

4/8 金の 一口カツ ヘルシーサラダ・こんにゃくのオランダ煮



エネルギー 556kcal
たんぱく質 25.8g
脂質 30.8g

【40分】

※「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、スポーツ選手やダイエット中の人にもピッタリ！エネルギーを無駄に摂りたくない人にオススメ!!

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く	2枚	3枚	4枚
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	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
	とんかつソース	適宜	適宜	適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにゃくのオランダ煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗い	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 醤油、みりん 各	大2	大3	大4
	酒、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3
	七味	少々	少々	少々

③ 一口カツ

- 豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
- 皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。

② ヘルシーサラダ

- わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。
- ①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。

① こんにゃくのオランダ煮

- こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。
- ①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

4/9 土 牛肉とピーマンのせん切り炒め ギョーザ・かき玉スープ



エネルギー 632kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 43.4g

【30分】

プラス +1 牛肉とピーマンのせん切り炒めの「牛バラスライス肉」を追加できます。

01 牛バラスライス肉 1パック(100g) **190円**

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、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 牛肉とピーマンのせん切り炒め				
牛バラスライス肉	せん切りにしてAで下味をつける	160g	240g	320g
	醤油、酒 各	大1/2	大2/3	大1
	A 塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
	ゴマ油	少々	少々	少々
ペーパータオル				
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
筍	サッと湯通ししてせん切り	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	2こ	3こ	4こ
	B 醤油、酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	味噌	大1/3	大1/2	大2/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② ギョーザ				
ギョーザ		6こ	9こ	12こ
	油	少々	少々	少々
	水	大2	大3	大4
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ かき玉スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
	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
	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1

① 牛肉とピーマンのせん切り炒め

- ポウル等にBを合わせておく。
- 牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
- ②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒める。
- ③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。

② 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 かき玉スープ

- 鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止めてゴマ油で風味付ける。
- 器に①を注ぐ。

4/10 日の 鶏肉のブラウンソース煮~温野菜添え~ 盛り合わせサラダ・たまごスープ



エネルギー 601kcal
たんぱく質 26.9g
脂質 35.9g

【40分】

プラス +1 鶏肉のブラウンソース煮の「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ、ドレッシング(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉のブラウンソース煮~温野菜添え~				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウして揉み込む	200g	300g	400g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉、オリーブオイル 各	適宜	適宜	適宜
ニンニク	半分に切り包丁の背で裏すくし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
玉葱	水	1C	1と1/2C	2C
シチューの素<顆粒>	短冊切りにし塩茹で	60g	90g	120g
★人参	ザク切りにし塩茹で	20g	30g	40g
キャベツ	1/8玉	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★パセリ	塩	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
② 盛り合わせサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
	塩	少々	少々	少々
★人参	せん切り	20g	30g	40g
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
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
③ たまごスープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	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

① 鶏肉のブラウンソース煮~温野菜添え~

- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火~強火にかえ、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。
- 鶏肉に焦げ目が軽くついたら玉葱を入れ、軽く炒めて水を入れ、5~10分煮込む。
- ②にシチューの素を入れて更に弱火で10分煮込む。
- 器に水気をきった人参とキャベツを盛り、③を手前に盛り、パセリを散らす。

② 盛り合わせサラダ

- ポウルにスパゲティを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和える。
- 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と人参、ロースハムを形良く盛り、お好みでドレッシングをかけて頂く。

③ たまごスープ

- 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで味を調え、卵を流し入れてふんわりと仕上げる。
- 器に①を注ぎ、パセリを散らす。

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。

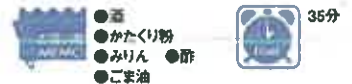
4月4日(月) ~ 4月10日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/28.0g ■脂質/35.2g

鶏肉とポテトのピリ辛いため



■鶏肉とポテトのピリ辛いため

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし④をもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは、種を除いて小口切りにする。
- ③フライパンに油、②を熱し、①をいため、カントリーポテトを加えていため合わせる。
- ④③にブツ切りのさやいんげんを加えてサッといため⑥で調味する。

■中華酢

- ①もやしは熱湯でゆでる。
- ②焼き豚、きゅうりは細切りにする。
- ③①、②は⑥であえる。

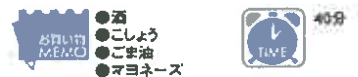
材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉とポテトのピリ辛いため			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	160g	240g	320g
赤とうがらし	少々	少々	少々
さやいんげん	少々	少々	少々
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
●中華酢			
焼き豚♥	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1本	1本	2本
もやし	100g	150g	200g
C しょうゆ、酢(各)	大1	大1 1/2	大2
ごま油、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
■焼き豚…小麦、卵使用			

(F2)メニュー



■熱量/611Kcal ■蛋白質/21.1g ■脂質/39.5g

香味焼き



■香味焼き

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにし、Aと合わせ、半量①にもみ込む。
- ④フライパンに油を熱して②、もやしをいため、⑥をふり、皿に取る。
- ⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切りにした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。
- ⑥④、⑤を盛り合わせる。

■じゃがコーンサラダ

- ①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽く⑥をふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。

材 料	2人用	3人用	4人用
●香味焼き			
豚肉(バラ)	200g	300g	400g
キャベツ	適量	適量	適量
ピーマン	1個	1個	2個
もやし	100g	150g	200g
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
A しょうゆ	大2	大3	大4
酒	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
●じゃがコーンサラダ			
じゃがいも	3個	5個	6個
ホールコーン♥	30g	45g	60g
パセリ	少々	少々	少々
C 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量