

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

4/11 月 チキンプレート 照焼きチキン
ゆかりご飯・さつま芋の甘煮・かき玉スープ

エネルギー 888kcal
たんぱく質 31.5g
脂質 22.2g

カンタンアレンジレシピ
~定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を!~
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて
食べると美味しいです。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンプレート 照焼きチキン				
鶏もも肉	厚みを均等に開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
④ ゆかりご飯				
ゆかり<2g>		1/2P	2/3P	1P
ご飯		480g	720g	960g
② さつま芋の甘煮				
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g
	水	2C	3C	4C
	砂糖	大2と1/2	大4強	大5
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
⑥ かき玉スープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

① チキンプレート 照焼きチキン
①ボウルに生姜(好みで加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
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、食べやすい大きさに切った②を盛る。

④ ゆかりご飯
①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② さつま芋の甘煮
①鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火~弱火でさつま芋が軟らかくなるまで煮る。
②チキンプレートに①を添える。

⑥ かき玉スープ
①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。
②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引き入れれば出来上がり。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

4/12 火 豚バラ肉の塩だれ焼き
玉子とじ・味噌汁

エネルギー 525kcal
たんぱく質 21.1g
脂質 39.0g

豚肉は塩だれに漬け込んであるので炒めるだけ!好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
	油	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
ミニトマト	1/4に切る	2こ	3こ	4こ
① 玉子とじ				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② 豚バラ肉の塩だれ焼き
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

① 玉子とじ
①鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!

4/13 水 さばの塩焼き
豚大根・マヨサラダ

エネルギー 456kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 34.4g

プラス +1
さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。
04 生さば切身 165円
1切

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 さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
ピーマン	縦4等分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩	少々	少々	少々
① 豚大根				
豚もも肉	一口大	40g	60g	80g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
大根	乱切り	1/8本	1/7本	1/6本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、酒、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
② マヨサラダ				
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ホールコーン		20g	30g	40g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4

③ さばの塩焼き
①鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。
②皿に①を盛る。

① 豚大根
①鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。
②①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。

② マヨサラダ
①鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。
②ボウルに①とロースハム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。

4/14 薄切り肉の重ねステーキ

マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー 498kcal
たんぱく質 28.6g
脂質 30.0g

プラス **+1** 薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。

01 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉	塩コショウ、油 各 少々 小麦粉 適宜	200g	300g	400g
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
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ 少々 マヨネーズ 大2			
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁 2C 味噌 大1と1/3			
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

② 薄切り肉の重ねステーキ

- ① 牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に切って並べ、塩コショウを振る。
- ② ①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
- ③ 重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!
- ③ フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
- ④ 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、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。

牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

① マカロニサラダ

- ① ポウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。

③ 味噌汁

- ① 鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ② 椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

4/15 鶏肉の竜田揚げ

ポテトサラダ・わかめスープ



エネルギー 569kcal
たんぱく質 30.9g
脂質 35.1g

プラス **+1** 鶏肉の竜田揚げの「鶏モモ肉」を追加できます。

02 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

片栗粉、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 鶏肉の竜田揚げ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 砂糖 大1/2 醤油、酒 各 大1 塩 少々 片栗粉、油 各 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
レモン汁		2P	3P	4P
① ポテトサラダ				
卵	茹でて殻をむきザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でて潰す	約200g	約300g	約400g
胡瓜	輪切りにし塩もみする	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩 少々			
	マヨネーズ 大2 塩コショウ 少々			
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水 2C 醤油 小1/2 塩コショウ 少々			
白胡麻		2g	3g	4g

③ 鶏肉の竜田揚げ

- ① 生姜(好みに加減する)とAを合わせて鶏肉を漬け込む。(約15分程度)
- ② ①の汁気を拭き取り、片栗粉をまぶして中温(170度)でこんがり揚げます。
- ③ 器に水気をきったキャベツを盛り、②を盛ってレモン汁をかけて頂く。

① ポテトサラダ

- ① フライパンを熱し、ベーコンを入れてカリカリになるまで炒める。
- ② 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ③ ポウルに①②、じゃが芋を入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② わかめスープ

- ① 鍋に水と中華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する。
- ② 器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

4/16 かれのいの煮付け

豚じゃが・胡麻酢和え



エネルギー 484kcal
たんぱく質 35.9g
脂質 7.1g

プラス **+1** かれのいの煮付けの「切かれい」を追加できます。

01 切かれい 1切 **135円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かれのいの煮付け				
切かれい	薄切り	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
	A { 水 3/4C 砂糖、みりん 各 大1と1/2 酒、醤油 各 大3			
① 豚じゃが				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
じゃが芋	くし形切り	約250g	約370g	約500g
玉葱	小1こ	2/3こ	1こ	
	油 少々 だし汁 1と1/3C A { 砂糖、酒 各 大1と1/2 醤油 大2			
グリーンピース	塩茹で	10g	15g	20g
	塩 少々			
③ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
白胡麻		5g	9g	9g
	A { 塩 小1/6 酢 大1 だし汁、砂糖 各 大2/3			

② かれのいの煮付け

- ① 鍋にAと生姜(好みに加減する)を入れて煮立てる。
- ② ①にかれいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。
- ③ 器に②を盛り付ける。

① 豚じゃが

- ① 鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。
- ② ①にAを加えて中火で煮含める。
- ③ 器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

③ 胡麻酢和え

- ① 白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。
- ② 器に①を盛り付ける。

4/17 焼きそば

メンチカツ



エネルギー 528kcal
たんぱく質 16.1g
脂質 16.8g

プラス **+1** メンチカツの「メンチカツ」を追加できます。

03 メンチカツ 1こ **100円**

焼きそばソース又はお好みソース、ウスターソース、ケチャップ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きそば				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
焼きそば玉		2玉	3玉	4玉
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
ピーマン	細切り	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各 少々			
	A { 焼きそばソース 適宜 又はお好みソース 少々 ウスターソース 適宜			
青のり		1/2P	2/3P	1P
① メンチカツ				
メンチカツ		2こ	3こ	4こ
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
	ケチャップ、油 各 適宜			

② 焼きそば

- ① フライパンに油を熱して豚肉を入れて炒め、玉葱、人参、ピーマン、キャベツを加えて炒め合わせる。
- ② ①に焼きそば玉を加えて更に炒め、塩コショウとAで味を調える。
- ③ 器に②を盛り、青のりを散らす。

① メンチカツ

- ① メンチカツは油でカラッと揚げる。
- 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を盛り付けてお好みでケチャップをかけ、ミニトマトを添える。

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。

4月11日(月) ~ 4月17日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/468Kcal ■蛋白質/16.8g ■脂質/38.9g

牛肉の豆板醤焼き

作り方

■牛肉の豆板醤焼き

- ①牛肉は豆板醤、Aを合わせたたれにつける。
 - ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
 - ③フライパンに油を熱し、①をたれごとに入れていためる。
 - ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。
- #### ■即席漬け
- ①きゅうりは塩をまぶして板ずりをして洗い、水けをふく。
 - ②①をすりこぎ棒等でたたき、一口大にちぎる。
 - ③ごま油でせん切りのしょうが、桜えびをいため、⑥を加える。
 - ④②に③をかけて冷蔵庫で冷やす。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の豆板醤焼き			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	少々	少々	少々
豆板醤	少々	少々	少々
白ごま♥	少々	少々	少々
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●即席漬け			
きゅうり	1本	2本	2本
桜えび♥	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
B 酢、しょうゆ(各)	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	少々	少々	少々

(F2)メニュー



■熱量/434Kcal ■蛋白質/22.1g ■脂質/25.3g

豚肉ときこのおろし焼き

作り方

■豚肉ときこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、Aをふる。
 - ②しめじ、えのきだけは根元を切り、小房に分ける。
 - ③フライパンに油を熱して①を焼き、皿に取る。
 - ④③のフライパンに油を足して②をいため、Aで調味して④の上のにせる。
 - ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてぼん酢しょうゆをかける。
- #### ■マヨネーズあえ
- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
 - ②かにかまぼこはブツ切りにする。
 - ③①、②は⑥であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときこのおろし焼き			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
大根	100g	150g	200g
しめじ	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ぼん酢しょうゆ	適量	適量	適量
●マヨネーズあえ			
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	1/2P	1P	1P
マヨネーズ	適量	適量	適量
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用