

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

4/18 ササミのパン粉焼き



エネルギー 221kcal
たんぱく質 29.0g
脂質 6.1g



プラス +1 ササミのパン粉焼きの「鶏ササミ」を追加できます。
05 鶏ササミ 1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大	180g	270g	360g
粉チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	10g	15g	20g
	パン粉	少々	少々	少々
	油	大2	大3	大4
		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
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振りしんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
③ 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

② ササミのパン粉焼き
①ササミは塩コショウをする。
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の酢物
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。

③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

4/19 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー 361kcal
たんぱく質 33.9g
脂質 14.0g



プラス +1 牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肉」と「ニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。
05 牛肉とニンニクの芽の焼肉 1パック(110g) **298円**

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	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
② ササミの和え物				
若鶏ササミ		60g	90g	120g
	A { 水	1/2C	3/4C	1C
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
胡瓜	乱切り	小1本	小1と1/2本	小2本
	B { 醤油、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	酢	大1と1/3	大2	大2と2/3
	塩、ゴマ油 各	少々	少々	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 スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水(竹ガミの箱で汁含む)	2C	3C	4C
	A { 塩コショウ	少々	少々	少々
	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 牛肉とニンニクの芽の焼肉
①フライパンに油を熱し、牛肉とニンニクの芽、玉葱をすばやく炒める。
②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

② ササミの和え物
①鍋に水、A、ササミを加えて茹で、食べやすく裂く。(茹で汁はスープにも利用)
②Bを混ぜ合わせ、①のササミと胡瓜を10分程度漬け込む。
③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、②を盛り付ける。

① スープ
①鍋に水(ササミの茹で汁も含む)、固形スープ、わかめを入れて煮立て、Aで味を調える。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

4/20 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め



エネルギー 509kcal
たんぱく質 35.0g
脂質 24.3g



カンタンアレンジレシピ
~鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを
タイ風にリメイク!~
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	A { だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

作り方

② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
②①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

① 南瓜の煮物
①鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
②7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

4/21 木 たららの胡麻焼き

筍の味噌煮・お吸い物



エネルギー 273kcal
たんぱく質 22.4g
脂質 10.0g

40分

先にたららの胡麻焼きの「たら」を漬けておくと、更に段取りよく調理できます。
「胡麻」は大きく分けて白胡麻、黒胡麻、金胡麻の3種類。「白胡麻」は油の含有量が最も多く、胡麻油に適しています。「黒胡麻」はアントシアニンやリグナンを含み、栄養価に富んでいます。金胡麻のフラボノイドには抗菌作用があります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
② たららの胡麻焼き					
たら		2切	3切	4切	
豆板醤	好みて加減する	1P	1P	1P	
白胡麻<9g>	A [酒、醤油 各]	大1	大1と1/2	大2	
キャベツ	油	1P	1と1/2P	2P	
大葉	油	大1	大1と1/2	大2	
① 筍の味噌煮	} せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉	
		1枚	1と1/2枚	2枚	
こんにゃく	塩でもみ水洗いし茹でてちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚	
筍	} 乱切り	塩	少々	少々	
		だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
		砂糖	100g	150g	200g
		味噌	40g	60g	80g
人参	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2	
グリーンピース	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3	
葱		10g	15g	20g	
③ お吸い物					
とろろ昆布	だし汁	2枚	3枚	4枚	
	塩	2C	3C	4C	
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3	
		小1/2	小2/3	小1	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本	

作り方

② たららの胡麻焼き
①豆板醤をAで溶き、水気をふき取った鱈を10分程度漬けておく。
②①の表面に白胡麻を押さえつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
③水気をきったキャベツと大葉を混ぜて器に盛り、手前に②を置く。

① 筍の味噌煮
①鍋にこんにゃくを入れて乾煎りし、だし汁、筍、人参を加えて煮る。
②人参が軟らかくなったら砂糖、みりんを加えて10分程度煮、味噌を入れて沸騰させないように煮合わせる。
③おろし際にグリーンピースを加えてひと混ぜし、器に盛る。

③ お吸い物
①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら塩と醤油で調味する。
②器にとろろ昆布を入れ、①を注ぎ、葱を散らす。

4/22 金 鶏肉のカリカリ焼き

マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー 604kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 36.4g

40分

プラス+1
01 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

鶏肉のカリカリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
A	} 醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
		大1/3	大1/2	大2/3
		適宜	適宜	適宜
		適宜	適宜	適宜
		適宜	適宜	適宜
サンレー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 マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	20g	30g	40g
A	} 塩コショウ	少々	少々	少々
		大2	大3	大4
		大2	大3	大4
③ 味噌汁				
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
生わかめ		10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

作り方

② 鶏肉のカリカリ焼き
①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。
②皿に水気をきったサンレータス又はグリーンリーフを敷き、①を食べやすい大きさに切って盛る。

① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニとミックスベジタブル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。

③ 味噌汁
①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぐ。

4/23 土 中華丼

拌三絲



エネルギー 715kcal
たんぱく質 21.9g
脂質 17.9g

20分

野菜たっぷりの「中華丼」なので屋ごはんには卵や豆腐を使った主菜、オープンオムレツや豆腐ステーキなどの料理に。

ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 中華丼				
むきえび	酒を振る	60g	90g	120g
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
A	} 酒、油 各	少々	少々	少々
		40g	60g	80g
		1/8株	1/7株	1/6株
		1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	1/8株	1/7株	1/6株
白菜	削ぎ切り	1/2こ	2/3こ	1こ
玉葱	スライス	小1	小1と1/2	小2
鶏がらスープ<顆粒>	A	1/2C	3/4C	1C
A	} 水	大1	大1と1/2	大2
		大1/2	大2/3	大1
A	} 醤油	大1/2	大2/3	大1
		大1/3	小1/2	小2/3
A	} 塩	大2/3	大1	大1と1/3
		10g	15g	20g
グリーンピース	茹でる	10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
① 拌三絲				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
A	} 砂糖又は塩	小1	小1と1/2	小2
		少々	少々	少々
A	} 油	少々	少々	少々
		3分位茹でる	30g	40g
A	} 塩を振って板ずりし細切り	小2/3本	小1本	2/3本
		少々	少々	少々
A	} 塩	少々	少々	少々
		大1と1/2	大2と1/4	大3
A	} 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
		小1/3	小1/2	小2/3
A	} 醤油	少々	少々	少々
		少々	少々	少々

作り方

② 中華丼
①フライパンに油を熱し、えびと豚肉を入れて炒め、火が通ったら人参、白菜、玉葱を加えて更に炒め、鶏がらスープとAを加えて煮立たせる。水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、グリーンピースを散らす。
②丼にご飯を盛り、①をかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 拌三絲
①フライパンに油を熱し、卵を薄焼きにしてせん切りし、春雨は食べやすく切る。
②①、胡瓜、ロースハムを混ぜ合わせ、Bで和えて器に盛る。

4/24 日 和風オムレツ

竹輪とほうれん草のバター醤油炒め・味噌汁



エネルギー 399kcal
たんぱく質 25.2g
脂質 21.2g

30分

カンタンアレンジレシピ
〜辛味プラスしたオムレツ!〜
仕上げにラー油を!
ラー油の辛みが食欲を一段とそそります☆
レシピの通りにオムレツを盛り付けたら、食べる直前にラー油をお好みで振って頂きます。

片栗粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 和風オムレツ				
鶏挽き肉	油	60g	90g	120g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
★人参	} せん切り	20g	30g	40g
★生椎茸		1枚	1と1/2枚	2枚
A	} だし汁	1C	1と1/2C	2C
		大1/3	大1/2	大2/3
A	} 醤油、みりん 各	少々	少々	少々
		大1	大1と1/2	大2
山芋	皮をむき酢水につけておく	約100g	約150g	約200g
A	} アクをとる	小2	小3	小4
		4こ	6こ	8こ
A	} 塩	少々	少々	少々
		根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P
① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め				
竹輪	斜め切り	2本	3本	4本
ほうれん草	ザク切り	50g	75g	100g
A	} バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
		大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
キャベツ	} せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
A	} だし汁	1/2C	3/4C	1C
		大1と1/3	大2	大2と2/3
A	} 味噌	1/4P	1/3P	1/2P
		根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P

作り方

② 和風オムレツ
①鍋に油を熱し、挽き肉を入れて炒め、火が通ったら玉葱、人参、生椎茸を加えてサッと炒める。だし汁とAを加えて煮、野菜が軟らかくなったら水溶性片栗粉でとろみをつける。
②山芋は水洗いし、卵の中のにすりおろしてよく混ぜる。
③フライパンに油を熱し、②を等分にして流し入れ、半熟程度になったらクルクルと巻く。
④皿に③を盛り、①をかけて水気をきった貝割れを散らす。

① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め
①フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたらほうれん草と竹輪を入れて炒め、塩コショウと醤油で調味して器に盛る。

③ 味噌汁
①鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、貝割れを添える。

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18日(月) ~ 4月24日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

肉野菜炒め



作り方

肉野菜炒め

- ①豚肉は食べ良く切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ネギは薄切り、人参・ピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら塩・コショウで調味する。

焼売

蒸気の上上がった蒸し器でシューマイを蒸す。
お好みで辛子醤油を添える。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
肉野菜炒め			
豚バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
ピーマン	1ヶ	2ヶ	3ヶ
サラダ油	大1/2	大3/4	大1
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

焼売

ポークシューマイ	6ヶ	9ヶ	12ヶ
辛子・醤油	各適量	各適量	各適量

■ポークシューマイ…小麦・乳使用

(F2)メニュー



■熱量/474Kcal ■蛋白質/10.2g ■脂質/44.8g

焼き肉

作り方

焼き肉

- ①フライパンに油を熱し、牛肉を焼く。
- ②ミニトマトは洗って①に添え、サンチュはお好みで巻いていただく。

海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②サラダ用菜は食べやすい大きさにちぎり、かにかまぼこは手でさく。
- ③よく水きりした①と②を好みのドレッシングであえる。

サンチュは

カロテンなどビタミン類、鉄分などのミネラル分も含まれています。牛肉との相性もバッチリです。



●ドレッシング



30分

材 料	2人用	3人用	4人用
焼き肉			
牛肉(味付けカルビ)♥	200g	300g	400g
サンチュ	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	2個	3個	4個
海藻サラダ			
海藻サラダミックス	1P	1P	~1P
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ドレッシング	適量	適量	適量

■牛肉(味付けカルビ)…小麦、乳使用
かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用