

とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

T-POINT
貯まる! 使える!

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

5/16 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

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下さい!

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
ニンニク	A { 酒、水 各 少々 塩コショウ 少々 すりおろす } B { 砂糖 少々 醤油 少々 塩 少々 }	少々	少々	少々
白胡麻	片栗粉、油 各 適宜	4g	6g	8g
胡瓜	ペーパータオル	適宜	適宜	適宜
★人参	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
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
ドレッシング	塩	少々	少々	少々
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
油揚げ	油 少々 だし汁 1C 油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	A { 砂糖、みりん 各 少々 醤油 少々 } 斜め切り	20g	30g	40g

① 鶏肉の胡麻唐揚げ

①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
②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。
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
④器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

👉 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。

③ 冷やっこ

①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。

② ひじきの炒め煮

①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。
②①を器に盛る。

5/17 煮込みハンバーグ

グリーンサラダ

エネルギー 508kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 31.6g

プラス +1
煮込みハンバーグの「ハンバーグの種」を追加できます。
01 ハンバーグの種 1パック(120g) **210円**

バター、ケチャップ、クッキングワイン<赤>(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ				
ハンバーグの種	油	240g	360g	480g
固形スープ	水 160cc ケチャップ 大4 クッキングワイン<赤>又は酒 大1 砂糖 大2/3 醤油 大1/3 塩コショウ 少々 バター 大1/2	1/2こ	2/3こ	1こ
じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g	約200g
ホールコーン		30g	45g	60g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
① グリーンサラダ				
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本	小1と1/2本	小2本
	A { 油 大1と1/3 酢、醤油 各 大2/3 砂糖 小1/4 塩コショウ 少々 }	大1と1/3	大2	大2と2/3

② 煮込みハンバーグ

①ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。
②鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。
③フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。
④器に②を盛り、③を添える。

① グリーンサラダ

①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

5/18 韓国風焼肉丼

中華スープ

エネルギー 769kcal
たんぱく質 34.7g
脂質 29.5g

※「丼メニュー」はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 韓国風焼肉丼				
豚モモ肉	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
太もやし	油 少々	少々	少々	少々
人参	サッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
胡瓜	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
卵	A { 砂糖、醤油 各 大1/2 ゴマ油 小1 七味 少々 }	大1/2	大2/3	大1
ご飯	B { 砂糖、醤油 各 小1 塩コショウ 少々 }	小1	小1と1/2	小2
② 中華スープ				
もちもちギョーザ	水	4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
ほうれん草	醤油 40g 塩コショウ 少々	40g	60g	80g

① 韓国風焼肉丼

①もやしと人参は水気をきり、Aで和える。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。
③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
④丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② 中華スープ

①鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。

※「丼メニュー」は、野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。 ※揚げ物の油は、揚げたての状態で提供いたします。 ※揚げ物の油は、揚げたての状態で提供いたします。 ※揚げ物の油は、揚げたての状態で提供いたします。

5/19 照り焼きチキン

木 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

30分

プラス +1 照り焼きチキンの「鶏もも肉」を追加できます。

01 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬け込んでおくと、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				
鶏もも肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	油	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 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長さ切る	1/7株	1/6株	1/5株
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	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	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各	少々	少々	少々

③ 照り焼きチキン

- ① 生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。
- ② フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くなったらひっくり返し、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、煮含める。
- 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。
- ② ①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

5/20 あじのミラノソテー

金 ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー 276kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 12.4g

30分

プラス +1 あじのミラノソテーの「あじ切身」を追加できます。

02 あじ切身 1切 **170円**

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
粉チーズ	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
	パン粉	大3	大4と1/2	大6
	油	少々	少々	少々
いんげん		20g	30g	40g
ホールコーン		20g	30g	40g
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り 水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
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
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

③ あじのミラノソテー

- ① 鱈に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ② フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。
- ③ 器に①を盛り付け、②を添える。

① ハムサラダ

- ① 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

② コンソメスープ

- ① 鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

5/21 肉じゃが

土 いわしフライ・味噌汁



エネルギー 655kcal
たんぱく質 22.9g
脂質 36.6g

40分

プラス +1 肉じゃがの「牛バラスライス肉」を追加できます。

03 牛バラスライス肉 1パック(100g) **190円**

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラスライス肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りにし茹でる	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	3/4こ	1こ	1と1/2こ
人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ いわしフライ				
いわしフライ		2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
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 味噌汁				
★玉葱	5mm幅にスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
油揚げ	油抜きし半分に切り短冊切り	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

① 肉じゃが

- ① 鍋に油を熱して糸こんにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。
- ② 牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。
- ③ ②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

③ いわしフライ

- ① いわしフライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
- ② 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を盛る。

② 味噌汁

- ① 鍋にだし汁、玉葱を入れて加熱し、煮立ったら油揚げ、わかめを加える。
- ② 沸騰したら火を弱め、玉葱が透き通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ③ 器に②を注ぐ。

5/22 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め

日 揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ



エネルギー 541kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 40.8g

40分

プラス +1 鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏もも肉」を追加できます。

02 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏もも肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	50g	75g	100g
	A 酒	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	七味	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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
人参	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り 目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2~3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくすみます)
- ③ ②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。
- ④ 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ

- ① 鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。
- ② ①に大根のをせ、めんつゆをかける。

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。

5月16日(月) ~ 5月22日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/372Kcal ■蛋白質/24.8g ■脂質/19.4g

牛肉の柳川風



■牛肉の柳川風

- ①ごぼうは笹がきにして水に放す。
- ②なべに①、④を入れて煮、さらに牛肉を加えアクを取りながら煮、溶き卵を回し入れ、ふたをして火を止める。
- ③②の卵が半熟状になったら、サッと湯通しした絹さやをのせる。

■おひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ②①に⑧をかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の柳川風			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
ごぼう	80g	120g	160g
卵	2個	3個	4個
絹さや♥	少々	少々	少々
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
④ だし汁	小1	小1 1/2	小2
	1/2C	3/4C	1C

材 料	2人用	3人用	4人用
●おひたし			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
⑧ しょうゆ、だし汁(各)	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/407Kcal ■蛋白質/25.5g ■脂質/16.1g

豚肉とキャベツのあんかけ風



■豚肉とキャベツのあんかけ風

- ①キャベツはせん切りにし、水にさらしてパリッとさせ、水けをきる。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③にんじん、ザーサイは細切りにする。
- ④中華なべに油を熱して②をいため、さらに③を加え、いため合わせる。
- ⑤④に⑥を入れて煮立て、水溶きかたくり粉を入れとろみをつけ、仕上げにごま油を落とす。
- ⑥皿に①を盛り、⑤をかける。

■かにかまぼこチヂミ

- ①かにかまぼこは細く裂き、背ねぎはザク切りにする。
- ②卵(量は加減して下さい)と⑧を混ぜ合わせて生地を作る。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を半分流し入れ、①を均等に並べ、更に残りの②をかけて両面焼く。火が通ったら⑨をつけていただく。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉とキャベツのあんかけ風			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
味付けザーサイ	30g	45g	60g
スープ	1C	1 1/2C	2C
⑥ 酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大3/4	大3/4	大1
かたくり粉	適量	適量	適量
ごま油	少々	少々	少々

材 料	2人用	3人用	4人用
●かにかまぼこチヂミ			
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
背ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	1個	1個	1個
⑧ 小麦粉	1/2C	3/4C	1C
⑧ 水	1/2C	1/2C	2/3C
塩	少々	少々	少々
⑨ しょうゆ(各)	適量	適量	適量
ごま油	少々	少々	少々

■味付けザーサイ…小袋使用 かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用