

2022. 5. 30 (月) ~ 6. 5 (日) の献立

# 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  
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

### 5/30 月 チーズハンバーグ 野菜サラダ



エネルギー  
589kcal  
たんぱく質  
32.5g  
脂質  
33.0g



① 先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	A {			
	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
	B {			
	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

② チーズハンバーグ  
① 玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。  
② 大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。  
③ ②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。  
④ ③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。  
⑤ 肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。  
⑥ フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。  
⑦ ④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ  
① 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

### 5/31 火 さけの塩焼き 揚げ出し豆腐・胡瓜の酢物



エネルギー  
347kcal  
たんぱく質  
21.8g  
脂質  
19.6g



カンタンアレンジレシピ  
~揚げ出し豆腐を山椒塩で!~  
ちょっと山椒風味を生かして、刺激的に食べてみまし!う...  
☆作り方(2人前)  
器に粉山椒(小1/2)、七味(2~3振り)、粗塩又は味塩(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつなから食べる。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さけの塩焼き				
さけ	塩を振る	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A {			
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	A {			
	酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

③ さけの塩焼き  
① さけは焼き網又はグリル等で焼く。  
② 皿に①を盛り、大根を添える。

② 揚げ出し豆腐  
① 豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。  
② Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。  
③ 器に①を盛り、②をかけて葱をのせる。

① 胡瓜の酢物  
① わかめは熱湯をかけてザルに上げる。  
② 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
③ Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。

### 6/1 水 鶏肉のパリパリ焼き 切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー  
524kcal  
たんぱく質  
25.4g  
脂質  
35.3g



① 鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもバサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
	A {			
	酒、オリーブオイル 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
ホールコーン		40g	60g	80g
	塩、バター 各	少々	少々	少々
★パセリ		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2/3C	1C強	1と1/2C
	A {			
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	いちよう切り	40g	60g	80g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

③ 鶏肉のパリパリ焼き  
① 鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。  
② グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。  
③ 鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。  
④ ②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

① 切り昆布の煮物  
① 鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

② マカロニと野菜のスープ  
① 鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせた分量でのお届けとなります。切り分けてお使いください。 ※掲載の写真は真実例です。 ■色付きの品は、セットには含まれておりません。ご家庭の調味料をご使用ください。

6/2 木 豚肉の味噌焼き  
がんと大根の煮物・お吸い物



エネルギー  
439kcal  
たんぱく質  
26.0g  
脂質  
28.0g



※ 豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 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	1/2枚	2/3枚	1枚
① がんと大根の煮物				
がんと	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方

② 豚肉の味噌焼き  
①フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)  
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!  
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を盛って①を添える。

① がんと大根の煮物  
①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんとAを加えて煮含める。  
②器に①を盛る。

6/3 金 うどん入りすき焼き  
佃煮



エネルギー  
701kcal  
たんぱく質  
20.2g  
脂質  
35.5g



※ 一つの鍋で肉・野菜・豆腐・うどんが摂れる『うどん入りすき焼き』。食品数は割りとし少なめなので昼ご飯には主菜・副菜・汁物が揃った定食がオススメです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① うどん入りすき焼き				
牛バラ肉	一口大	140g	210g	280g
	油	少々	少々	少々
	A(砂糖)	大3	大4と1/2	大6
	醤油、みりん 各	大3と1/2	大5と1/4	大7
白菜	3~5cmの削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
糸こんにゃく	茹でて適当な幅に切る	1/2P	2/3P	1P
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	型に抜くか輪切り	40g	60g	80g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
うどん玉	食べやすくほぐす	1玉	1と1/2玉	2玉
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
② 佃煮				
きょうざつま		30g	45g	60g

作り方

① うどん入りすき焼き  
①鍋に油を熱して牛肉を入れて炒め、火が通ったらAを入れ、更に加熱する。  
②①に白菜、糸こんにゃく、玉葱、人参、だし汁を加えて煮込む。  
③火が通ったらうどん、豆腐を加え、味がなじんだら器に取り分けて頂く。

6/4 土 ブラウンシチュー  
ハムと玉子のサラダ・漬物



エネルギー  
587kcal  
たんぱく質  
23.9g  
脂質  
31.1g



プラス  
+1  
ブラウンシチューの「豚切り落とし肉」を追加できます。  
01 豚切り落とし肉 1パック(100g) 190円

バター、ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ブラウンシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	140g	210g	280g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1こ	1と1/2こ	2こ
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参	一口大	40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
グリーンピース		10g	15g	20g
② ハムと玉子のサラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
卵	茹でてスライサーで切る	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

作り方

① ブラウンシチュー  
①豚肉に塩コショウを振る。  
②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。  
③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。  
④野菜が柔らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを入れて味をなじませ、器に盛る。

② ハムと玉子のサラダ  
①器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、手前にハム、玉子を盛り、お好みのドレッシングで頂く。

6/5 日 かに玉風  
茄子とピーマンのピリ辛炒め・ギョーザ・中華スープ



エネルギー  
417kcal  
たんぱく質  
17.4g  
脂質  
19.4g



① かに玉風はしっかり熱したフライパンで一気に焼き上げましょう。卵は予熱でも火が通りやすいのでお好みの固さより少し早目にお皿に取り出すと食べる時、丁度よい仕上がりになります。

ゴマ油、片栗粉、ペーパータオル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かに玉風				
卵		4こ	6こ	8こ
かにかまぼこ	半分に切りほぐす	1本	1と1/2本	2本
	塩、ゴマ油 各	少々	少々	少々
	A(ペーパータオル)	適宜	適宜	適宜
	鶏がらスープの素<顆粒>	小2/3	小1	小1と1/3
	オイスターソース	1P	1と1/2P	2P
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	酒、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	みりん、酢 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 茄子とピーマンのピリ辛炒め				
茄子	乱切り	1本	1と1/2本	2本
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	油	適宜	適宜	適宜
ニンニク	包丁の腹で潰す	少々	少々	少々
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
赤唐辛子	種を取り除く	1/2本	2/3本	1本
	A(砂糖、酒 各)	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② ギョーザ				
ギョーザ		4こ	6こ	8こ
	油	少々	少々	少々
④ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

③ かに玉風  
①ボウルに卵、かにかまぼこ塩を入れて混ぜ合わせる。  
②熱したフライパンにゴマ油をひき、①を流し入れて菜箸でクルクルとかき混ぜ、半熟状態になったら火を止めて器に盛る。  
③②のフライパンをペーパータオル等で拭き、Aと水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱する。  
④②に③をかけて葱を散らす。

① 茄子とピーマンのピリ辛炒め  
①鍋に多めの油を熱し、茄子とピーマンを揚げ焼きして一旦取り出す。  
②①の鍋にニンニクと生姜(好みで加減する)、赤唐辛子を加えて香りが立つまで炒め、Aを加えて煮立ったら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

② ギョーザ  
①フライパンに油を熱してギョーザを焼き、『茄子とピーマンのピリ辛炒め』の器に盛る。

# 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。

5月30日(月) ~ 6月5日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.8g ■脂質/20.4g

### 牛肉野菜炒め

#### ■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ②なべに油を熱し、卵をいため、半熟になったらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、Aで調味し、②を戻しいため合わせる。

#### ■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。

お買いき MEMO  
●酒  
●中華スープの素  
●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉野菜炒め</b>			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1 1/2	大2強	大3
A 酒	大1	大1 1/2	大2
スープ	小2	小3	小4
<b>●桜えびあえ</b>			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

## (F2)メニュー



■熱量/584Kcal ■蛋白質/29.4g ■脂質/21.2g

### チキंगाーリックスパゲティ

#### 作り方

#### ■チキंगाーリックスパゲティ

- ①鶏肉は一口大に切り塩をふる。にんにくは薄切りにし、青菜はサッとゆでてザク切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れ、火にかけ、きつね色になったらとり出し、鶏肉をいためる。
- ③塩を入れた熱湯でスパゲティを7~8分硬めにゆで、ざるにあける。
- ④②の鶏肉に③、青菜、②のにんにくを加え、④で調味し、サッといため合わせる。

#### ■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水につけて戻し、貝割れ菜はザク切りにする。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

お買いき MEMO  
●こしょう  
●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●チキंगाーリックスパゲティ</b>			
スパゲティ	160g	240g	320g
鶏肉(もも)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
にんにく	少々	少々	少々
塩	小1/4	小1/3強	小1/2
油	大1 1/2	大2強	大3
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
<b>●海藻サラダ</b>			
海藻サラダミックス	適宜	適宜	適宜
貝割れ菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■スパゲティ…小量使用