

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

6/6 月 手作りチーズメンチカツ ひじきの炒め煮



エネルギー
511kcal
たんぱく質
30.0g
脂質
30.0g



プラス
+1
手作りチーズメンチカツの「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**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
	溶きほぐす	小麦粉、パン粉、油 各 適宜	適宜	適宜
キャベツ	A { ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	大1	大1と1/2	大2
	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 手作りチーズメンチカツ
①ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
④皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。

① ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加え、サッと煮て器に盛る。

6/7 火 豚バラ肉の塩だれ焼肉 くずし豆腐の香味和え



エネルギー
621kcal
たんぱく質
21.6g
脂質
46.5g



プラス
+1
豚バラ肉の塩だれ焼肉の「豚バラ
塩だれ焼肉用」を追加できます。
02 豚バラ塩だれ焼肉用
1パック(100g) **195円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉				
豚バラ塩だれ焼肉用	油	200g	300g	400g
		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 くずし豆腐の香味和え				
絹豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁
トマト	一口大	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
大葉	せん切りにし水にさらす	2枚	3枚	4枚
	A { ゴマ油、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	酢	小1	小1と1/2	小2
① 南瓜の揚げ浸し				
南瓜	5mm幅にスライス	約140g	約210g	約280g
	油	適宜	適宜	適宜
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { みりん、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
②豚肉に火が通ったらたれ(好みに加減する)を加えて絡める。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

塩だれ焼肉は網焼きにしてもGood!!

② くずし豆腐の香味和え
①ボウルにAを混ぜ合わせておく。
②ボウルにスプーンでけずった豆腐、トマト、水気をきった大葉を入れ、混ぜ合わせて器に盛り、①をかけて頂く。

① 南瓜の揚げ浸し
①鍋にAを煮立てる。
②鍋に油を中温(170度)に熱し、南瓜をカラリと素揚げにし、器に盛って①をかけ、かつお節を散らす。

6/8 水 ふわとろエビチリソース ギョーザ・中華スープ



エネルギー
369kcal
たんぱく質
20.3g
脂質
14.4g



④ 「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単! 炒めて絡めての2段階調理のみ! 「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷりでも味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ほん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
	A { 酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	B { 水	1/3C	1/2C	2/3C
	ケチャップ	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
生姜	} みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	水	少々	少々	少々
	ほん酢	大2	大3	大4
		適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① ふわとろエビチリソース
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、半熟状態で一旦取り出す。
②ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)
③①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。
④③のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。
⑤④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いすることで臭みと汚れがとれます。

② ギョーザ
①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。
②皿に①をのせてほん酢等で頂く。

6/9 木 **ごま照りチキン**
切干大根煮・味付もずく



エネルギー
565kcal
たんぱく質
33.7g
脂質
20.8g



プラス
+1
ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ごま照りチキン				
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A 酒、砂糖、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	5g	5g
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	ゴマ油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	A 醤油	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

作り方

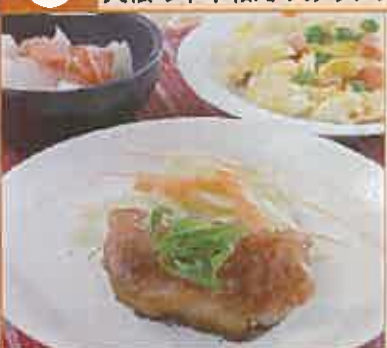
② ごま照りチキン

- 鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。
- フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。
- ②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。
- 器に③を盛り、②を添える。

① 切干大根煮

- 鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

6/10 金 **赤魚の蒲焼き**
大根の中華和え・スクランブルエッグ



エネルギー
321kcal
たんぱく質
19.4g
脂質
16.5g



プラス
+1
赤魚の蒲焼きの「赤魚」を追加できます。
05 赤魚切身
1切 **195円**

ゴマ油、ペーパータオル、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 赤魚の蒲焼き				
赤魚	塩コショウをし酒を振る	2切	3切	4切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ペーパータオル		大1	大1と1/2	大2
	片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
	A 水	1/2C	3/4C	1C
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
★人参	せん切りにし水にさらす	20g	30g	40g
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
① 大根の中華和え				
大根	いちよう切りにし塩を振る	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g
	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
	塩	少々	少々	少々
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
③ スクランブルエッグ				
卵	溶きほぐし塩コショウを入れて混ぜる	2こ	3こ	4こ
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々

作り方

② 赤魚の蒲焼き

- フライパンに油を熱し、赤魚の水気をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をまぶして両面をこんがり焼き、一旦お皿に取り出す。
- ①のフライパンにAを入れて煮詰め、①を戻し入れて照りをつける。
- ポウル等に水気をきった人参とキャベツを入れ、混ぜ合わせる。
- 器に③を盛り、手前に②を置き、水気をきった大葉を散らす。

① 大根の中華和え

- ポウルにAと白胡麻を入れ、しっかり混ぜ合わせ、ゴマ油を加えてよく混ぜる。
- 大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞り、①に加えて味を馴染ませ、器に盛る。

③ スクランブルエッグ

- フライパンに油を熱し、ミックスベジタブルを入れて炒め、卵を流し入れる。菜箸で大きく混ぜながら中心が半熟になる程度にまとめ、器に盛る。

6/11 土 **スタミナ焼肉**
サラダ・味噌汁



エネルギー
260kcal
たんぱく質
18.4g
脂質
12.3g



プラス
+1
スタミナ焼肉の「牛肩味付け肉」を追加できます。
02 牛肩味付け肉
1パック(100g) **240円**

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
③ スタミナ焼肉				
牛肩味付け肉		140g	210g	280g
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
★玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
	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
① サラダ				
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本
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
胡瓜	薄い輪切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

作り方

③ スタミナ焼肉

- フライパンに油を熱し、ニラ、玉葱、人参、牛肉を入れて炒め合わせる。
- 皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① サラダ

- 水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、玉葱、胡瓜を混ぜ合わせて器に盛り付け、食べる直前にお好みのドレッシングをかける。

② 味噌汁

- 鍋にだし汁を煮立て、煮立ったらわかめを入れ、火を止めて味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

6/12 日 **ボリューム豚汁**
焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー
441kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
17.1g



プラス
+1
焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。
02 焼き鳥モモ串
1パック(2本) **105円**

七味(お好みで)、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 ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	} いちよう切り	少々	少々	少々
人参		40g	60g	80g
里芋	半分に切る	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	5mm幅に切る			
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
③ 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

作り方

② ボリューム豚汁

- 鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。
- 碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

③ 焼き鳥

- 焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

① はりはりサラダ

- 器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

【★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。

※掲載の写真は調理例です。■色付きの風は、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。

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。

6月6日(月) ~ 6月12日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g

牛肉とれんこんのピリ辛いため

作り方

■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- ①れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- ②赤とうがらしは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ④③のフライパンをきれいにして油、②をあため、香りが出たら④を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- ⑤枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

■春雨サラダ

- ①春雨は熱湯で戻す。
- ②かにかまぼこは手でほぐす。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ④①~③は合わせてドレッシングを添える。

お買い得 MEMO
●酢
●ごま油
●ドレッシング

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉とれんこんのピリ辛いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん♥	120g	180g	240g
枝豆♥	60g	90g	120g
赤とうがらし▽	少々	少々	少々
しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1	大1½	大2
ごま油	小½	小¾	小1
■春雨サラダ			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
緑豆春雨▽	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/422Kcal ■蛋白質/26.5g ■脂質/30.3g

鶏肉ときのこのおろし焼き

作り方

■鶏肉ときのこのおろし焼き

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、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、①を両面焼いて中まで火を通し皿に盛る。
- ④③のフライパンをきれいにして油を熱し、②をいため、Aで調味し③の上のにせる。
- ⑤大根はおろし、青ねぎは小口切りにして散らし、ぼん酢しょうゆをかける。

■カラフルいため

- ①青梗菜はザク切りにし、卵は溶きほぐしBで調味する。
- ②フライパンに油を熱し、①をいため最後にミニトマト、しょうゆを加える。

お買い得 MEMO
●こしょう
●ぼん酢しょうゆ

材 料	2人用	3人用	4人用
■鶏肉ときのこのおろし焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
大根	100g	150g	200g
しめじ	½P	1P	1P
えのきだけ	½P	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
■カラフルいため			
卵	1個	2個	3個
青梗菜(チンゲンサイ)	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	6個	9個	12個
B塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
しょうゆ	少々	少々	少々