

2022. 6. 27 (月) ~ 7. 3 (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

6/27 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。
02 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
	塩コショウ	少々	少々	少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2	大3	大4
	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 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

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。

6/28 豚の生姜じょうゆ



エネルギー 467kcal
たんぱく質 29.4g
脂質 26.8g



カンタンアレンジレシピ
～メインをミルフィーユカットに! 使いまわしテクニック!～
☆作り方☆
豚肉に塩コショウをし、重ねてフライ衣をつけて揚げます。重ねる時に大葉やチーズを入れても美味しいです。少し取っておいて、次の日のお弁当や冷凍してお休みの日に解凍して卵でとじてカツ丼に!

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 豚の生姜じょうゆ				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、酢 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	だし汁	大2	大3	大4
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	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
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 豚の生姜じょうゆ
①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
③Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

① ポテトサラダ
①胡瓜は細切りにする。
②じゃが芋は好みで潰す。
③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② 味噌汁
①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、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、葱を散らす。

6/29 たちうおの西京焼き



エネルギー 400kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 26.5g



プラス +1 たちうおの西京焼きの「たちうおの西京漬け」を追加できます。
04 たちうおの西京漬け
1切 **245円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たちうおの西京焼き				
たちうおの西京漬け		2切	3切	4切
茄子	半分に切りスライスし塩もみ	1/2本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
① 大根の酢物				
大根	せん切りにし塩もみ	1/7本	1/6本	1/5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
③ チーズスクランブル				
卵	ボウルに卵を割り入れる	2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		10g	15g	20g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々

② たちうおの西京焼き
①たちうおはグリル等で両面をこんがり焼く。
②茄子の水気を絞り、大葉と混ぜ合わせる。
③器に①を盛り、②を添える。

① 大根の酢物
①大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①にAと白胡麻を加え、混ぜ合わせて器に盛る。

③ チーズスクランブル
①卵を溶きほぐし、シュレッドチーズと葱、塩コショウを加えて混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱し、①を流し入れて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。

【★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。

6/30 鶏の味噌焼き
和風サラダ・雷こんにゃく



エネルギー 361kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 20.7g



鶏肉はグリルで焼いてもOK!!焦げすぎる場合はアルミホイルで覆うと焦げ目は付かず火だけ通ります。油を使わないのでカロリーダウンにもなります。

七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏の味噌焼き 鶏モモ肉<味噌漬け>	油	250g 少々	380g 少々	500g 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 和風サラダ 大根 人参 貝割れ かつおパック ぼん酢	せん切りにし水にさらす 根元を落とし半分に切る	1/8本 20g 1/2P 1P 2P	1/7本 30g 2/3P 1と1/2P 3P	1/6本 40g 1P 2P 4P
① 雷こんにゃく こんにゃく	塩もみし水洗いする 塩、油 各 だし汁 砂糖 みりん、醤油 各 七味	1/2枚 少々 1/2C 小1 大1/2 少々	2/3枚 少々 3/4C 小1と1/2 大2/3 少々	1枚 少々 1C 小2 大1 少々

作り方
③ 鶏の味噌焼き ①鶏肉は油を熱したフライパンで焼き、食べやすく切る。 ②①を皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。
② 和風サラダ ①水気をきった大根、人参、貝割れを器に彩りよく盛り、かつお節をのせ、ぼん酢をかけて頂く。
① 雷こんにゃく ①こんにゃくは両面に斜め格子の細かい切り目を入れ、一口大の角切りにし、水から茹でて煮立ったら2~3分火を通し、アクを抜く。 ②①を鍋に入れて強火にかけ、水気がなくなるまで乾煎し、油を足して更に炒める。 ③②にAを入れ、汁気がなくなるまで中火で煮、七味(好みで加減をする)を加えて火を強め、鍋を揺すりながら残った煮汁を絡めて器に盛る。

7/1 ポークソテーおろしソース
玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー 696kcal
たんぱく質 30.1g
脂質 23.8g



※「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース 豚肩ロース肉	塩コショウする 塩コショウ、油 各	160g 少々	240g 少々	320g 少々
大根 ぼん酢	すりおろす	1/8本 1/2P	1/7本 2/3P	1/6本 1P
キャベツ	醤油 } A せん切りにし水にさらす	小1 1/8玉	小1と1/2 1/7玉	小2 1/6玉
② 玉子とじゃこの炒飯 卵 生姜 しらす干し	溶きほぐす みじん切り 油	1こ 少々 20g 少々	1と1/2こ 少々 30g 少々	2こ 少々 40g 少々
ご飯		480g	720g	960g
葱 白胡麻	小口切り 塩コショウ	1/2本 3g 少々	2/3本 5g 少々	1本 5g 少々
③ 中華スープ 即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
① ポークソテーおろしソース ①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。 ②大根にAを合わせてソースを作る。 ③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。
② 玉子とじゃこの炒飯 ①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。 ②①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。 ③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。 ④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

7/2 薄切り肉のビーフカツ
大根サラダ・カレースープ



エネルギー 625kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 47.0g



薄切り肉のビーフカツの「牛バラスライス」を追加できます。

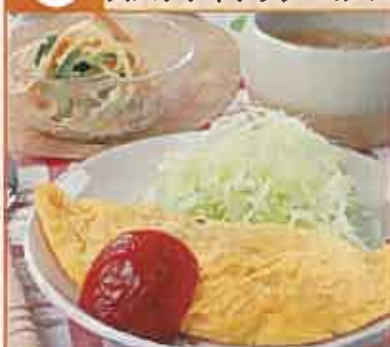
02 牛バラスライス 1パック(100g) 190円

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、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 薄切り肉のビーフカツ 牛バラスライス	塩コショウ	160g 少々	240g 少々	320g 少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
小麦粉、パン粉、油 各 ケチャップ、ウスターソース 各	適宜	適宜	適宜	適宜
③ 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
③ 大根サラダ 大根 ★人参 水菜	せん切りにし水にさらす 4cm幅に切り水にさらす ドレッシング	1/8本 20g 1/8束	1/7本 30g 1/6束	1/6本 40g 1/4束
① カレースープ ベーコン じゃが芋 ★人参 玉葱	短冊切り 一口大 いちよう切り 角切り 油	1枚 約100g 20g 1/2こ 少々	1と1/2枚 約150g 30g 2/3こ 少々	2枚 約200g 40g 1こ 少々
カレー粉 固形スープ		小1 1こ	小1と1/2 1と1/2こ	小2 2こ
グリーンピース	水	2C 10g	3C 15g	4C 20g
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方
② 薄切り肉のビーフカツ ①牛肉を広げ、塩コショウを振って数枚を重ねる。(食べやすい大きさにカットしてもよい) ②①に小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。 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、食べやすく切った②を盛り、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。
③ 大根サラダ ①器に水気をきった大根と人参、水菜を混ぜて盛り合わせ、お好みのドレッシングをかけて頂く。
① カレースープ ①鍋に油を熱し、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱を入れて炒め、全体に油が回ったらカレー粉を加えて軽く炒める。 ②①に水と固形スープ入れて野菜が軟らかくなるまで煮、グリーンピースを加え、再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めて器に盛る。

7/3 ポテトオムレツ
スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー 544kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 28.7g



※「卵」は鶏(ひな)がかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、ほぼ完全な栄養食品といえます。卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているのでそういった栄養素を含む野菜をプラスすると完璧!

ケチャップ、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 ポテトオムレツ 合挽き肉 玉葱 じゃが芋 ミックスベジタブル 卵	みじん切り さいの目切り 2こずつ溶きほぐす 油、塩コショウ 各 ケチャップ	70g 小1/2こ 約100g 20g 4こ	110g 小2/3こ 約150g 30g 6こ	140g 小1こ 約200g 40g 8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
① スパゲティサラダ ロースハム スパゲティ 胡瓜	半分に切り更に5mm幅に切る 熱湯に塩を加えて約7分茹でる せん切りにし塩を振る	1枚 50g 小1/2本	1と1/2枚 75g 小2/3本	2枚 100g 小1本
★人参	せん切りにし茹でる マヨネーズ 塩コショウ	30g 大2 少々	45g 大3 少々	60g 大4 少々
② コンソメスープ ベーコン 白菜 ★人参 固形スープ	1cm幅に切る 拍子木切り 水 塩コショウ	1枚 少々 10g 1こ 2C 少々	1と1/2枚 少々 15g 1と1/2こ 3C 少々	2枚 少々 20g 2こ 4C 少々

作り方
③ ポテトオムレツ ①フライパンに油を熱し、挽き肉を入れて炒め、玉葱、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて更に炒める。全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。 ②フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて、巻き終わりが下になるようにする。 ③器に②を盛り、お好みでケチャップをかけ、水気をきったキャベツを添える。
① スパゲティサラダ ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。 ②ロースハム、①、人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。
② コンソメスープ ①鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加え、更に炒める。 ②①に人参、水と固形スープを加え、塩コショウで調味して器に注ぐ。

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。

6月27日(月) ~ 7月3日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/333Kcal ■蛋白質/20.6g ■脂質/14.0g

ピーマンの肉詰め

作り方

■ピーマンの肉詰め

- ①ピーマンは半分に切って種を除き、内側に小麦粉をまぶし、ハンバーグ生地を詰め、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を肉の方から中まで火が通るように焼き、皿に取る。
- ③②のフライパンに(A)を入れてひと煮し、②にかける。

■ビーフンスープ

- ①ピーンは熱湯でゆでて2~3か所包丁を入れ、軽く油をまぶしておく。
- ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④なべにスープ、③を入れ煮立て①、②を入れて煮、(B)で調味する。



- 小麦粉 ●ケチャップ
- ソース ●酒
- 中華スープの素
- こしょう

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■ピーマンの肉詰め			
ハンバーグ生地♥	180g	270g	360g
ピーマン	4個	6個	8個
小麦粉	適量	適量	適量
(A)ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
■ビーフンスープ			
たまねぎ	小1個	1個	1個
わかめ♥	1P	2P	2P
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ピーン♥	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
(B) 酒	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ、塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
油	少々	少々	少々
■ハンバーグ生地…小麦、乳、卵使用 かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用			

(F2)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/17.1g ■脂質/14.2g

牛肉と根菜の中華いため

作り方

■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉は(A)で下味をつける。
- ②れんごんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コールスローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、(B)で調味する。

■コールスロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。



- 酒
- ごま油
- ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉と根菜の中華いため			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
れんごん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	少々	少々	少々
(A)しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
(B) 砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量
■コールスロー			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん(中華いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量
■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用			