

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。

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

T-POINT
貯まる!使える!



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

7/4 チキンプレート 照焼きチキン



エネルギー 888kcal
たんぱく質 31.5g
脂質 22.2g



カンタンアレンジレシピ
~定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を!~
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて食べると美味しいです。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンプレート 照焼きチキン				
鶏モモ肉	厚みを均等に開く すりおろす	240g 少々	360g 少々	480g 少々
生姜	砂糖 醤油 みりん 各 ゴマ油	大2/3 大1 少々	大1 大1と1/2 少々	大1と1/3 大2 少々
④ ゆかりご飯		1/2P 480g	2/3P 720g	1P 960g
② さつま芋の甘煮	手でちぎり水にさらす	約200g	約300g	約400g
さつまいも	輪切りにし水にさらす	2C 大2と1/2 大1	3C 大4強 大1と1/2	4C 大5 大2
⑥ かき玉スープ	溶きほぐす	1こ 小2	1と1/2こ 小3	2こ 小4
卵	水 醤油 塩コショウ	2C 小1 少々	3C 小1と1/2 少々	4C 小2 少々
鶏がらスープ<顆粒>		1/2本	2/3本	1本
葱	小口切り			

① チキンプレート 照焼きチキン
①ポウルに生姜(好みで加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
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、食べやすい大きさに切った②を盛る。
④ ゆかりご飯
①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。
② さつま芋の甘煮
①鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火~弱火でさつま芋が軟らかくなるまで煮る。
②チキンプレートに①を添える。
③ かき玉スープ
①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。
②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引き入れれば出来上がり。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

7/5 豚のたれ漬け焼肉



エネルギー 344kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 15.9g



プラス+1
豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。
02 豚モモ味付肉 1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	油	220g 少々	330g 少々	440g 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 せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本 少々	2/3本 少々	1本 少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A(だし汁、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水 塩コショウ	2C 少々	3C 少々	4C 少々

③ 豚のたれ漬け焼肉
①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。
① せん切り野菜の胡麻かけ
①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
②①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ポウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。
※せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎りすると風味が増します。
② 春雨といんげんのスープ
①鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

7/6 ロールキャベツ



エネルギー 278kcal
たんぱく質 13.2g
脂質 14.1g



① ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ				
ロールキャベツ	バター	6こ 大1	9こ 大1と1/2	12こ 大2
固形スープ	水	1こ 1と1/2C	2と1/4C	3C
	A(ケチャップ 砂糖 塩コショウ)	大3 大2/3 少々	大4と1/2 大1 少々	大6 大1と1/3 少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g 少々	15g 少々	20g 少々
レモン汁	A(醤油 油)	1P 小1 小2	1と1/2P 小1と1/2 小3	2P 小2 小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

① ロールキャベツ
①鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
②①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
③器に②を盛り付け、パセリを散らす。
② グリーンサラダ
①しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
②Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
③グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

7/7 木 さばの味噌煮

キャベツとえびのサラダ・冷やしそうめん汁



エネルギー 568kcal
たんぱく質 22.2g
脂質 31.8g

～カレー味はみんな大好きな味！～
万人受けするカレー味とマヨネーズ味！マヨネーズにカレーをプラスしてサラダと和えてみて下さい！

★作り方(2人分)★
①マヨネーズ(大2)とカレー粉(小1/2)をよく混ぜる。
②具材と①を和える。

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① さばの味噌煮				
さば	サッと湯通しする	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
A	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	酒	大2	大3	大4
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	味噌	大1	大1と1/2	大2
白葱	白髪葱にして水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
② キャベツとえびのサラダ				
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	せん切り	20g	30g	40g
むきえび	塩水で洗い水で洗う	30g	45g	60g
A	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	③ 冷やしそうめん汁			
そうめん	1束	1と1/2束	2束	
A	だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	三つ葉	ザク切り	1/8束	1/6束

作り方

① さばの味噌煮
①鍋にAを入れて煮立て、生姜(好みに加減する)、さばを加えて煮る。
②味噌は煮汁で溶き、①に加えてとろみがつくまで煮詰め、器に盛って水気をきった白髪葱を添える。

② キャベツとえびのサラダ
①鍋に水と酒を入れて加熱し、沸騰したら塩を入れ、えびとキャベツ、人参を加えて茹でる。えびに火が通ったらザルにとり、醤油を振って混ぜ、10分程度置く。
②①の水気をしっかり絞り、ボウルに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 冷やしそうめん汁
①Aをひと煮立ちさせて火を止め、10分位置いてこし、冷やしておく。
②そうめんは熱湯に入れ、沸騰するかしないか位の火加減で茹でてザルにとり、ぬめりがなくなるまで水で洗い、冷やしておく。
③器に②を盛り、①をかけて、三つ葉をのせる。

7/8 金 牛肉のおろし焼き

いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー 381kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 17.4g

牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
A	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	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
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
A	酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
	① 切干大根の煮物			
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
A	だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g

作り方

⑥ 牛肉のおろし焼き
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
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いて①を盛り、大根をのせる。

② いんげんの胡麻酢だれ
①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮合わせる。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5～10倍の量に膨れます。この作業はお子様には…科学的芽が開くかも？

7/9 土 鶏肉のケチャップ煮

コールスローサラダ・コンソメスープ



エネルギー 550kcal
たんぱく質 24.9g
脂質 32.9g

鶏肉のケチャップ煮の「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、ケチャップ、ウスターソース、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 鶏肉のケチャップ煮				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウをす	240g	360g	480g
ニンニク	半分(10g)に切り包丁の背で裏す	少々	少々	少々
★玉葱	塩コショウ、オリーブオイル、小麦粉	適宜	適宜	適宜
	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
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
	砂糖、醤油 各	小1/2	小2/3	小1
	水	1C	1と1/2C	2C
	① コールスローサラダ			
ローズハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	大きめのみじん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
ホールコーン		40g	60g	80g
A	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
じゃが芋	いちちょう切り	約100g	約150g	約200g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
★固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
A	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
★パセリ				

作り方

③ 鶏肉のケチャップ煮
①鶏肉に小麦粉を振っておく。
②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱して香りが出てきたらニンニクを取り出す。鶏肉の皮目を下にして強火で焼き、裏面も焼き目がつくまで焼き、玉葱を加えてサッと炒める。
③②にAと固形スープ、ローリエを入れて強火にかけ、アクが出たら取り除き、弱火にして煮込む。
④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、③を盛ってパセリを散らす。

① コールスローサラダ
①キャベツ、人参、コーンを茹でて水気をきる。
②ボウルに①とローズハムを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ
①鍋に固形スープと水、じゃが芋、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、塩コショウで調味する。
②器に①を盛り、パセリを散らす。

7/10 日 焼きそば

メンチカツ



エネルギー 528kcal
たんぱく質 16.1g
脂質 16.8g

メンチカツの「メンチカツ」を追加できます。

03 メンチカツ **100円**

焼きそばソース又はお好みソース、ウスターソース、ケチャップ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きそば				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
焼きそば玉	2玉	3玉	4玉	
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
ピーマン	細切り	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
A	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	焼きそばソース	適宜	適宜	適宜
	又はお好みソース	適宜	適宜	適宜
	ウスターソース	適宜	適宜	適宜
	① メンチカツ			
メンチカツ		2こ	3こ	4こ
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
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
A	ケチャップ、油 各	適宜	適宜	適宜

作り方

② 焼きそば
①フライパンに油を熱して豚肉を入れて炒め、玉葱、人参、ピーマン、キャベツを加えて炒め合わせる。
②①に焼きそば玉を加えて更に炒め、塩コショウとAで味を調える。
③器に②を盛り、青のりを散らす。

① メンチカツ
①メンチカツは油でカラッと揚げる。
②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、①を盛り付けてお好みでケチャップをかけ、ミニトマトを添える。

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。

7月4日(月) ~ 7月10日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

豚肉のカリカリ揚げ



■熱量/373kcal ■蛋白質/25g ■脂質/21g

作り方

豚肉のカリカリ揚げ

- ①豚肉は食べ良く切り、Aを絡める。
- ②万能ネギは小口切り、白ゴマは粗く刻む。
- ③①を1枚ずつ広げ、片栗粉をまぶす。
- ④揚げ油を熱し、豚肉を広げて入れて揚げる。
- ⑤器に④を盛り、②をふって⑥をかける。

たけのことインゲンの土佐煮

- ①インゲンはヘタを取り、塩を加えた熱湯で茹でて水にとって水けをきって半分に切る。
- ②たけのこは乱切りにし、水洗いする。
- ③鍋にC・②を入れて落とし蓋をして約5分煮る。
①を加えて同様に約3分煮る。
- ④みりんを加えて鍋を揺すりながら煮からめ、汁けがほとんどなくなったら火を止める。
- ⑤最後に花かつおを加えてザッとまぶし、器に盛る。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
豚肉のカリカリ揚げ			
豚もも肉(スライス)	200g	300g	400g
万能ネギ(又は小ネギ)	1~2本	1~2本	2~4本
白炒りゴマ	1P	1P	1P
A 酒	大2	大3	大4
醤油	大1	大1½	大2
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
B 酢	大3	大4½	大6
醤油	大1½	大2½	大3
たけのことインゲンの土佐煮			
インゲン	60g	90g	120g
(茹)たけのこ	100g	150g	150g
花かつお(3g)	1P	1P	1P
塩	少々	少々	少々
だし汁	½C	¾C	1C
酒	大1	大1½	大2
C 醤油	小1	大½	大¾
塩	少々	少々	少々
みりん	大½	大¾	大1

(F2)メニュー



■熱量/472kcal ■蛋白質/24.5g ■脂質/33.7g

鶏肉のマヨコーン焼き



鶏肉のマヨコーン焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、Aで下味をつける。
- ②ホールコーンはサッと熱湯に通してBと合わせる。
- ③フライパンに油とバターを熱し、①の皮側を下にして焼き、裏返して蓋をし、中まで火を通す。
- ④アルミ箔に⑤をのせ、②を塗り、オーブントースター等で焼き目をつける。
- ⑤ブロッコリーは熱湯でゆで、④に添える。

海のサラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎり、①、②と合わせてドレッシングをかける。



材 料	2人用	3人用	4人用
鶏肉のマヨコーン焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ホールコーン♥	80g	120g	160g
ブロッコリー	適量	適量	適量
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター	適量	適量	適量
海のサラダ			
たまねぎ	小1個	1個	1個
海藻サラダミックス♥	適量	適量	適量
サラダ用菜	適量	適量	適量
ドレッシング*	2P	3P	4P