

2022. 7. 11 (月) ~ 7. 17 (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!



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

7/11 月 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー 921kcal
たんぱく質 33.8g
脂質 39.6g



※『豚肉』は「ビタミンB1」がすごく豊富です。
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け		200g	300g	400g
卵	油	2こ	3こ	4こ
		少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹で	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素(顆粒)		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油、ゴマ油 各	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ
①ポウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② わかめスープ
①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加える。
②再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、火を止めてゴマ油を加える。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

7/12 火 ハンバーグ ポテトサラダ・コンソメスープ



エネルギー 560kcal
たんぱく質 31.9g
脂質 36.0g



※今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付けましたが気分を変えてワンプレートに盛り付けてもo(^-^o

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ ハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
	油	少々	少々	少々
	A { ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
いんげん	食べやすい長さに切る	40g	60g	80g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約120g	約180g	約240g
胡瓜	スライスし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
人参	いちちょう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	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				
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
ホールコーン		20g	30g	40g
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

③ ハンバーグ
①ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて中まで火を通す)、皿に盛る。
②①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。
③フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。
④①のハンバーグに②をかけ、③を添える。

① ポテトサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ポウルに①、ロースハム、水気をきったじゃが芋と人参を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。

② コンソメスープ
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。

7/13 水 牛肉豆腐 貝割れと大根の酢物



エネルギー 433kcal
たんぱく質 15.5g
脂質 25.7g



プラス1 牛肉豆腐の「牛切り落とし肉」を追加できます。
02 牛切り落とし肉 1パック(100g) **185円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉豆腐				
牛切り落とし肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りし茹でる	1P	1と1/2P	2P
白菜	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株
豆腐	水気をきり食べやすく切る	1/2丁	2/3丁	1丁
葱	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
	油	少々	少々	少々
	A { だし汁	1C	1と1/2C	2C
	醤油	大3と1/2	大5と1/4	大7
	砂糖	大3	大4と1/2	大6
	酒	大1	大1と1/2	大2
② 貝割れと大根の酢物				
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
胡瓜	せん切り	小1本	2/3本	1本
大根	せん切り	1/8本	1/7本	1/6本
	A { 酢	大2	大3	大4
	砂糖、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々

① 牛肉豆腐
①鍋に油を熱して牛肉と糸こんにゃくを入れて炒め、色が変わったらAを加え、白菜、豆腐、葱の火の通りにくい順に入れ、煮合せて器に盛る。

② 貝割れと大根の酢物
①ポウルにAを合わせて貝割れ、胡瓜、大根を加えて混ぜ合わせる。
②器に①を盛り付ける。

【★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。

7/14 木 あじフライ
厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー 459kcal
たんぱく質 29.5g
脂質 20.2g

プラス +1
あじフライの「あじフライ」を追加できます。
02 あじフライ
1枚 **85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 あじフライ				
あじフライ		4枚	6枚	8枚
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 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
	A { 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	A { だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

③ あじフライ
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント “とろろ”をすりおろす時は、おろしがねでなく、“すり鉢”ですると、きめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

7/15 金 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
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

プラス +1
鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉
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				
鶏モモ肉	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
	A { マヨネーズ	50g	75g	100g
	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すみます)
③②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。
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

7/16 土 豚肉の胡麻味噌焼き
大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え・汁ビーフン



エネルギー 437kcal
たんぱく質 26.6g
脂質 22.3g

※「生姜」は1度に多くは食べられません。薬味や煮込み料理にぴったり。肉類と料理すれば肉が柔らかくなり、脂肪の消化を助けてくれます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の胡麻味噌焼き				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
白胡麻		9g	14g	18g
	A { 味噌、みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	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 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え				
大根	千六本にし塩もみ	1/8本	1/7本	1/6本
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 汁ビーフン				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
ビーフン	5分程茹で器に盛る	30g	45g	60g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	A { 酒、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 豚肉の胡麻味噌焼き
①豚肉に生姜(好みで加減する)をまぶす。
②ボウルに白胡麻とAを混ぜ合わせておく。
③フライパンに油を熱し、①をしっかりと炒める。
④火が通ったら②を回し入れて煮詰める。
⑤器に水気をきったキャベツを盛り、④を手前に盛る。

① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え
①大根と胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①とドレッシングを入れて和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 汁ビーフン
①鍋に水、竹輪、玉葱と人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら中華スープの素とAを加えて調味する。
②ビーフンの入った器に①を注ぎ、葱を散らす。

7/17 日 肉じゃが
白身フライ



エネルギー 691kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 37.4g

※「こんにゃく」に含まれている食物繊維は水溶性の“グルコマンナン”。胃で消化されず腸まで届き、老廃物を掃除してくれます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラ肉	一口大	150g	220g	300g
糸こんにゃく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約300g	約450g	約600g
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	酒	大2	大3	大4
	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
② 白身フライ				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		10g	15g	20g

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。
③②に砂糖、みりん、醤油を加え、落と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。

② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でからりと揚げる。
②器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、手前に①を盛る。

【★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。

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11日(月) ~ 7月18日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/604Kcal ■蛋白質/31.9g ■脂質/32.6g

鶏肉のみそマヨ焼き



■鶏肉のみそマヨ焼き

- 鶏肉は厚さを均等にし、皮側をフォーク等で刺し、Aにつけておく。
- 青菜はゆでてザク切りにする。
- たまねぎはくし形に切る。
- フライパンに油を熱し、①をつけ汁ごと入れ両面焼き、中まで火を通す。
- ②、③をいため、Bで調味し④に添える。

■和風ビーフン

- ビーフンは熱湯でゆでる。
- 枝豆は熱湯で3~4分ゆで、さやから実を取り出し、さつま揚げは熱湯をかけ、好みに切る。
- 油を熱し、①、②をいため合わせ、③で調味し、しょうゆ、ごま油をなべ肌から加え、香りをつける。



材 料	2人用	3人用	4人用
■鶏肉のみそマヨ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
みそ、マヨネーズ、みりん(各)	大1 1/2	大2 1/4	大3
A しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■和風ビーフン			
ビーフン	60g	90g	120g
枝豆	60g	90g	120g
さつま揚げ	1枚	2枚	2枚
C 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々

(F2)メニュー

とんかつ



■熱量/541kcal ■蛋白質/24g ■脂質/39g

作り方

■とんかつ

- 豚肉は筋切りし、塩・コショウして小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- キャベツはせん切りにする。
- 揚げ油を熱し、①をカリッと揚げる。
- 皿に食べ良く切った③を盛り、②・小玉トマトを添えてお好みでソースをかける。

■豆ひじき

- ひじきは水につけて戻し、水けをきる。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
- キヌサヤは筋を取り、茹でて斜め細切りにする。
- 鍋にゴマ油を熱し、ひじき・大豆を炒めて油がなじんだらA・②を加えて煮、仕上げに③を加えてサツと煮る。

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■とんかつ			
豚ロース肉(80g)	2枚	3枚	4枚
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
小玉トマト	2ヶ	3ヶ	4ヶ
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	各適量	各適量
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量
■豆ひじき			
キヌサヤエンドウ(冷凍)大豆(1P)	2枚	3枚	4枚
油揚げ	30g	50g	50g
(干)ひじき	1枚	2枚	2枚
ゴマ油	15g	20g	30g
だし汁	小1	大1/2	大2/3
砂糖	2/3	1C	1 1/3C
A 醤油	大1	大1 1/2	大2
塩	大1/2	大1/4	大1
	少々	少々	少々