

# 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

### 8/1 チキンピラフ

かにクリームコロッケ・竹輪とわかめのサラダ



エネルギー  
965kcal  
たんぱく質  
25.1g  
脂質  
29.9g



ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、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
① チキンピラフ				
鶏モモ肉	2cm角に切る 油、塩 各	60g 少々	90g 少々	120g 少々
ニンニク	} みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
固形スープ	洗ってザルに上げる 塩コショウ	1と1/2cc 少々	2と1/4cc 少々	3cc 少々
水		1こ	1と1/2cc	2こ
バター		270cc 大1/2	405cc 大2/3	540cc 大1
ケチャップ		大2	大3	大4
ミックスベジタブル	サッと塩茹で	30g	45g	60g
③ かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ 適宜	6こ 適宜	8こ 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
② 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
塩		少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切りにしサッと茹でる	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	4g
マヨネーズ		大2 少々	大3 少々	大4 少々
塩コショウ		少々	少々	少々

**作り方**

① チキンピラフ  
①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。  
②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。  
③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。  
④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。  
⑤炊き上がったらバター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

③ かにクリームコロッケ  
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがり色づくまで揚げる。  
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。

② 竹輪とわかめのサラダ  
①胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。  
②ボウルに①、水気をきったわかめ、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

### 8/2 豚バラ肉の塩だれ焼き

玉子とじ・味噌汁



エネルギー  
525kcal  
たんぱく質  
21.1g  
脂質  
39.0g



豚肉は塩だれに漬けてあるので炒めるだけで! 好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ肉の塩だれ焼肉用	油	200g 少々	300g 少々	400g 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
ミニトマト	1/4に切る	2こ	3こ	4こ
① 玉子とじ				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
だし汁		1C	1と1/2C	2C
砂糖		大1	大1と1/2	大2
醤油		小1	小1と1/2	小2
塩		少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

**作り方**

② 豚バラ肉の塩だれ焼き  
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)  
②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。  
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!

① 玉子とじ  
①鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

### 8/3 薄切り肉の重ねステーキ

マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー  
498kcal  
たんぱく質  
28.6g  
脂質  
30.0g



薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。

**01 牛モモ肉**  
1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉	塩コショウ、油 各	200g 少々	300g 少々	400g 少々
小麦粉		適宜	適宜	適宜
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	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
ぼん酢		適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
塩コショウ		少々	少々	少々
マヨネーズ		大2	大3	大4
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
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

**作り方**

② 薄切り肉の重ねステーキ  
①牛肉は両面になるもの以外を半分になり、等分に切って並べ、塩コショウを振る。  
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。  
重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!  
③フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。  
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛って大根をのせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。  
牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

① マカロニサラダ  
①ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。

③ 味噌汁  
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

8/4 木 **かれいの磯唐揚げ**  
春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー  
331kcal  
たんぱく質  
22.3g  
脂質  
17.5g



プラス  
+1  
かれいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。  
03 切かれい 1切 **135円**

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かれいの磯唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
青のり	塩コショウ	少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各 縦に4等分にする	適宜	適宜	適宜
① 春雨サラダ				
春雨	はさみで半分に切り茹でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通してザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

**作り方**

③ かれいの磯唐揚げ  
①ポウル又はパットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。  
②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。  
③器に②を盛る。

① 春雨サラダ  
①ポウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め  
①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

8/5 金 **豚肉の味噌焼き**  
がんもと大根の煮物・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	油、塩コショウ 各	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	1/2枚	2/3枚	1枚
① がんもと大根の煮物				
がんも	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 がんもと大根の煮物  
①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。  
②器に①を盛る。

8/6 土 **炊き込みご飯**  
オムレツ・南瓜の煮付け・すまし汁



エネルギー  
944kcal  
たんぱく質  
39.3g  
脂質  
25.2g



※ 牛乳があれば、オムレツの卵を割った中に少し入れてみてください。牛乳の乳脂肪分が解け出してふんわり仕上がります。また卵をかき混ぜるのを焼く直前にすると、よりふんわり仕上がります。

ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 炊き込みご飯				
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
人参	せん切り	20g	30g	40g
しめじ	石突きを落としてほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	A〔塩、だし汁〕	小1/3	小1/2	小2/3
		約300cc	約450cc	約600cc
③ オムレツ				
合挽き肉	細くみじん切り又はスライス	80g	120g	160g
玉葱	油、塩コショウ 各	1/2こ	2/3こ	1こ
ミックスベジタブル	少々	40g	60g	80g
卵	2こずつ塩を加えて溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	少々	少々	少々
	ケチャップ	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
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
② 南瓜の煮付け				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約200g	約300g	約400g
	A〔だし汁、砂糖、みりん、醤油 各〕	1C	1と1/2C	2C
		大1と1/3	大2	大2と2/3
④ すまし汁				
豆腐	さいの目切り	小2/3丁	2/3丁	1丁
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	A〔塩、醤油〕	小1/2	小2/3	小1
		小1/3	小1/2	小2/3

**作り方**

① 炊き込みご飯  
①炊飯器に米、油揚げ、人参、しめじ、Aを入れて炊く。  
②炊き上がった後10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

③ オムレツ  
①フライパンに油を熱して挽き肉と玉葱を炒め、挽き肉の色が変わってきたら、ミックスベジタブルを入れて更に炒め、塩コショウで調味する。  
②①のフライパンに卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したもののをせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。  
③水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフとキャベツを混ぜ合わせて器に盛り、②を手前に置き、お好みでケチャップをかけて頂く。

② 南瓜の煮付け  
①南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。  
②鍋に①とAを入れて加熱し、味をなじませて器に盛る。

④ すまし汁  
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したら豆腐とわかめを加え、再び煮立ったら火を止めて椀に注ぐ。

8/7 日 **おろしハンバーグ**  
ベーコンとごぼうの炒め煮・わかめスープ



エネルギー  
427kcal  
たんぱく質  
26.8g  
脂質  
25.7g



※ ごぼうは食物繊維の多い野菜の代表格です。その食物繊維は、水溶性と脂溶性に分かれ、ごぼうの食物繊維は水溶性で消化吸収されず、お腹の中を通過するため、胃や腸をきれいに掃除し、便秘解消・大腸がん予防・悪玉の腸内細菌の繁殖を防ぐ役目がある体に嬉しい食品です。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② おろしハンバーグ				
ハンバーグの種	油	240g	360g	480g
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
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
大根	すりおろす	1/7本	1/6本	1/5本
	醤油	適宜	適宜	適宜
① ベーコンとごぼうの炒め煮				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ごぼう	ささがき又はせん切り	1/2本	2/3本	1本
人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	A〔だし汁、砂糖、酒、みりん 各〕	1/2C	3/4C	1C
		大1/2	大2/3	大1
		大2/3	大1	大1と1/3
③ わかめスープ				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>	水	小2	小3	小4
	醤油	2C	3C	4C
	塩コショウ、ゴマ油 各	小1/2	小2/3	小1
		少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	5g

**作り方**

② おろしハンバーグ  
①大根は水気を軽く絞る。  
②ハンバーグの種は人数分に等分にし、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しっかりと焼いて蓋をし、中まで弱火で火を通す。  
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を置き、大葉と①を添え、醤油等をかけて頂く。

① ベーコンとごぼうの炒め煮  
①鍋に油を熱し、中火でベーコンを炒め、脂が出てきたらごぼう、人参を加えてサッと炒め、Aを加えて炒め煮にし、器に盛る。

③ 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、醤油、塩コショウ、ゴマ油で調味する。  
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

# 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。

8月1日(月) ~ 8月7日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

## 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

### 作り方

#### ■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボーはささがきにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、(A)を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

#### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
- ②①は縦半分に切り、小口から厚さ1cmに切る。
- ③小松菜はザク切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■牛肉の柳川風</b>			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボー(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
(A) だし汁	1/2C	3/4C	1C
醤油・みりん	各大2	各大3	各大4
<b>■豆腐と小松菜のカレー炒め</b>			
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	-	-
絹豆腐(充填)	-	1T	1T
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1/4	大1/2	大1/2
サラダ油(足し用)	大1/4	大1/4	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

(F2)メニュー



■熱量/811kcal ■蛋白質/21.1g ■脂質/39.5g

## 香味焼き

### 作り方

#### ■香味焼き

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにし、(A)と合わせ、半量を①にもみ込む。
- ④フライパンに油を熱して②、もやしをいため、(B)をふり、皿に取る。
- ⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切りにした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。
- ⑥④、⑤を盛り合わせる。

#### ■じゃがコーンサラダ

- ①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽く◎をふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。

●酒  
●ごしょう  
●ごま油  
●マヨネーズ

40分  
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●香味焼き</b>			
豚肉(バラ)	200g	300g	400g
キャベツ	適量	適量	適量
ピーマン	1個	1個	2個
もやし	100g	150g	200g
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
(A) しょうゆ	大2	大3	大4
(B) 酒	大1/2	大3/4	大1
(B) 砂糖	小1/2	小3/4	小1
(B) 塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
<b>●じゃがコーンサラダ</b>			
じゃがいも	3個	5個	6個
ホールコーン	30g	45g	60g
パセリ	少々	少々	少々
(C) 塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量