

とくとくとくとメニュー

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 ショクザイ

料金表	5日分(月~金)	6日分(月~土)	単品価格
2人前	4,800円	5,700円	1,050円
3人前	6,250円	7,440円	1,350円
4人前	7,600円	9,060円	1,650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)	5,300円	6,750円	8,100円

9/26 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	適宜	適宜	適宜
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	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
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 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

作り方
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。

9/27 火 きじ焼き 豚挽き肉と厚揚げの煮物



エネルギー
569kcal
たんぱく質
33.2g
脂質
28.0g



① 先にきじ焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
「厚揚げ」はふっくらと煮含めると美味しさがアップします。火加減がポイントで沸騰するかしないかのギリギリの所を保つことで美味しさが引き立ちます。また厚揚げや練り物の揚げ物(さつま揚げ)などは熱湯を表面にサッとかけてから使うと味が入りやすくなります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	A { 醤油	大2	大3	大4
	みりん	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
	油	少々	少々	少々
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/7玉	1/6玉	1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉		60g	90g	120g
	油	少々	少々	少々
厚揚げ	油抜きし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
じゃが芋	厚めの半月切り	約200g	約300g	約400g
	A { だし汁	1C	1と1/2C	2C
	醤油、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

作り方
② きじ焼き
①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。
②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。
③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。
※先にきじ焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物
①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

9/28 水 赤魚の変わり天丼 胡瓜の和風サラダ・漬物



エネルギー
752kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
25.0g



プラス
+1
赤魚の変わり天丼の「赤魚角切り」を追加できます。
04 赤魚角切り
1パック(100g) **228円**

最初に「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

天ぷら粉、油、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 赤魚の変わり天丼				
赤魚角切り		180g	270g	360g
★卵	鍋に湯を沸かし卵を入れ6分程茹でる	2こ	3こ	4こ
ピーマン	食べやすい大きさに切る	1こ	1と1/2こ	2こ
★卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	冷水、天ぷら粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { だし汁	1/3C	1/2C	2/3C
	みりん、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
ご飯		480g	720g	960g
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	スライスし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
竹輪	スライス	1本	1と1/2本	2本
すり胡麻<3.6g>		1/2P	2/3P	1P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 漬物				
つぼ漬け		40g	60g	80g

作り方
② 赤魚の変わり天丼
①Aを鍋に入れて加熱し、煮詰めておく。
②茹でた玉子を冷水にとり、殻をむく。
③溶き卵+冷水と天ぷら粉が同量になるような衣を作る。
④鍋に油を熱し、半熟玉子、ピーマン、赤魚の順に③をつけて揚げ、油をきる。
⑤丼にご飯を盛って④を形よく盛り、①のつゆをまんべなくかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
👉 衣をつけるときは、先に食材に小麦粉をまぶしてから衣をつけると衣がしっかり付き、油はねしにくくなります。
① 胡瓜の和風サラダ
①胡瓜はサッと水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに竹輪、すり胡麻と①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。

9/29 木 **ハヤシライス**
ポテトサラダ・漬物



エネルギー
922kcal
たんぱく質
28.9g
脂質
35.3g



※1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか？実際に350g食べるのは大変！生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

ケチャップ、バター、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 ハヤシライス				
豚切り落とし肉	一口大	150g	230g	300g
玉葱	2mm程度にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	水	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C
ハヤシルウ	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース	ご飯	10g	15g	20g
		480g	720g	960g
② ポテトサラダ				
ロースハム	1cm幅に切る	2枚	3枚	4枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約150g	約230g	約300g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
卵	茹でて殻を剥きザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩、塩コショウ 各	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
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

作り方

① ハヤシライス
①鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。
②①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。
③弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
④器にご飯を盛り、③をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② 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ロースハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。
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を盛り付ける。

9/30 金 **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

作り方

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。

10/1 土 **ボリューム豚汁**
焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー
438kcal
たんぱく質
22.6g
脂質
16.7g



プラス+1 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。

01 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	} いちょう切り	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
こんにゃく	5mm幅に切る			
	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
①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。
②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
①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

① はりはりサラダ
①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。

10/2 日 **かに玉**
茄子とピーマンのピリ辛炒め・ギョーザ・中華スープ



エネルギー
417kcal
たんぱく質
17.4g
脂質
19.4g



かに玉はしっかり熱したフライパンで一気に入れ焼き上げましょう。卵は予熱でも火が通りやすいのでお好みの固さより少し早目にお皿に取り出すと食べる時、丁度よい仕上がりになります。

ゴマ油、片栗粉、ペーパータオル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かに玉				
卵		4こ	6こ	8こ
かにかまぼこ	半分に切りほぐす	1本	1と1/2本	2本
	塩、ゴマ油 各	少々	少々	少々
ペーパータオル		適宜	適宜	適宜
鶏がらスープの素<顆粒>		小2/3	小1	小1と1/3
オイスターソース		1P	1と1/2P	2P
	A 水	3/4C	1C	1と1/2C
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	酒、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	みりん、酢 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 茄子とピーマンのピリ辛炒め				
茄子	} 乱切り	1本	1と1/2本	2本
ピーマン		1こ	1と1/2こ	2こ
	油	適宜	適宜	適宜
	包丁の腹で潰す	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
	種を取り除く	1/2本	2/3本	1本
	A 砂糖、酒 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② ギョーザ				
ギョーザ		4こ	6こ	8こ
	油	少々	少々	少々
④ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

③ かに玉
①ボウルに卵、かにかまぼここと塩を入れて混ぜ合わせる。
②熱したフライパンにゴマ油をひき、①を流し入れて菜箸でクルクルとかき混ぜ、半熟状態になったら火を止めて器に盛る。
③②のフライパンをペーパータオル等で拭き、Aと水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱する。
④②に③をかけて葱を散らす。

① 茄子とピーマンのピリ辛炒め
①鍋に多めの油を熱し、茄子とピーマンを揚げ焼きして一旦取り出す。
②①の鍋にニンニクと生姜(好みで加減する)、赤唐辛子を加えて香りが立つまで炒め、Aを加えて煮立ったら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

② ギョーザ
①フライパンに油を熱してギョーザを焼き、『茄子とピーマンのピリ辛炒め』の器に盛る。

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。

9月26日(月) ~ 10月2日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)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

●酒
●ごま油
●ドレッシング

35分

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れんこんは半分に切り、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、⑥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。

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
れんこん♥	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
酒	大1/2	大3/4	大1
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(中肌はゆで-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

(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

●こしょう
●ぼんずしょうゆ

35分

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、ぼんずしょうゆをかける。

■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。

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	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1/2P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
(A)塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ぼんずしょうゆ	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