

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

10/10 月 **白身フライ&ウインナー**
筑前煮・味噌汁

エネルギー 477kcal
たんぱく質 20.1g
脂質 24.6g

プラス+1
01 白身フライ 1こ **85円**

ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身フライ&ウインナー				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
あらびきウインナー		2本	3本	4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	適宜	適宜	適宜
	A { ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	マヨネーズ	大1	大1と1/2	大2
① 筑前煮				
鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g
こんにゃく	塩でもみ水にさらし ちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
里芋	} 乱切り	100g	150g	200g
筍		60g	90g	120g
人参		40g	60g	80g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 白身フライ&ウインナー

- フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。
- 鍋に油を熱し、白身フライをぎつね色に揚げる。
- Aを合わせておく。
- 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、①と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。

① 筑前煮

- 鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。
- 煮たら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんを加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸みるまで煮含める。
- いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

10/11 火 **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 477kcal
たんぱく質 26.7g
脂質 28.6g

プラス+1
05 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		180g	270g	360g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	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	水で戻しザク切り	4こ	6こ	8こ
生わかめ	だし汁	10g	10g	15g
	味噌	2C	3C	4C
	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

② 薄切り肉の重ねステーキ

- 牛肉は両面になるもの以外を半分になり、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
- ①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るとボリュームがでます!!
- 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。
- 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を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。

① マカロニサラダ

- 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

- 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。
- 椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

10/12 水 **鶏肉とニラのふわ玉塩炒め**
南瓜の煮物

エネルギー 509kcal
たんぱく質 35.0g
脂質 24.3g

カンタンアレンジレシピ
~鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを
タイ風にリメイク!~
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に
盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	A { だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め

- フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
- ①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

① 南瓜の煮物

- 鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
- 7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

10/13 麻婆豆腐

春巻き・中華スープ



エネルギー 526kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 31.3g

カンタンアレンジレシピ
～大人の麻婆豆腐～
仕上げに辛味をプラスして、大人用に・・・
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD!お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉	みじん切り	90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2コ	小2/3コ	小1コ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みて加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2C	3/4C	1C
	A 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4コ	6コ	8コ
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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 麻婆豆腐

① フライパンに油を熱し、生姜(好みて加減する)を香り立つまで炒める。
② ①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。
③ ②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。

② 春巻き

① 春巻きは油で色よく揚げる。
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き、①を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

10/14 さけの塩焼き

揚げ出し豆腐・胡瓜の酢物



エネルギー 347kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 19.6g

カンタンアレンジレシピ
～揚げ出し豆腐を山椒塩で～
ちょっと山椒塩を生かして、刺激的に食べてみましょう・・・
☆作り方(2人前)
器に粉山椒(小1/2)、七味(2～3振り)、粗塩又は味塩(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつけたら食べる。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さけの塩焼き				
さけ	塩を振る	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	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
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

③ さけの塩焼き

① さけは焼き網又はグリル等で焼く。
② 皿に①を盛り、大根を添える。

② 揚げ出し豆腐

① 豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。
② Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。
③ 器に①を盛り、②をかけて葱のをせる。

① 胡瓜の酢物

① わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
② 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
③ Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。

10/15 ス克蘭ブルナポリタン

盛り合わせサラダ・オニオンスープ



エネルギー 708kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.7g

カンタンアレンジレシピ
～卵に牛乳を少し入れると牛乳の乳脂肪分が溶け出してふんわりと仕上がります。また卵は火の通りがいいのでお好みの焼き加減より少し早目に火を止めましょう。

オリーブオイル、バター、ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、牛乳、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
③ ス克蘭ブルナポリタン				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	スライス	1/2コ	2/3コ	1コ
ピーマン	輪切り	1コ	1と1/2コ	2コ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
	ケチャップ	90g	135g	180g
	A マヨネーズ	大1/3	大1/2	大2/3
	ウスターソース	大1/3	大1/2	大2/3
スパゲティ		160g	240g	320g
卵	Bを入れて溶いておく	2コ	3コ	4コ
	B 牛乳	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 盛り合わせサラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2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
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
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② オニオンスープ				
★玉葱	スライス	1/2コ	2/3コ	1コ
固形スープの素		1コ	1と1/2コ	2コ
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

③ ス克蘭ブルナポリタン

① 鍋に湯(スパゲティ100gに対し1L)を沸かし、塩を入れて沸騰したらスパゲティを加え、7分程度茹でる。
② フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を入れて炒め、玉葱が透き通ってきたらピーマンを加えてサッと炒める。
③ ②に①を入れて炒め、バターとAを加え、全体に絡めるように炒めて皿に盛る。
④ フライパンにバターを入れて火にかけ、半分溶けたら卵を流し入れて箸で大きく混ぜ、半熟位で③にのせてパセリを散らす。

① 盛り合わせサラダ

① 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、キャベツ、ホールコーン、ロースハムを盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② オニオンスープ

① 鍋に固形スープと玉葱を入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで調味する。
② 器に①を注ぎ、パセリを散らす。

10/16 豚肉の生姜焼き

大根サラダ・カレースープ



エネルギー 365kcal
たんぱく質 23.5g
脂質 14.4g

カンタンアレンジレシピ
～先に豚肉の生姜焼きの「豚肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
～カレー粉の黄色の成分はターメリックに含まれるクルクミンです。ビタミンやミネラルが含まれ、消化促進効果・免疫力の改善等の効果が期待できます。

ドレッシング(お好みの)、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉生姜焼用	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
生姜	すりおろす	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
	A 醤油、みりん、酒 各	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	油	少々	少々	少々
③ 大根サラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参	せん切りにし水にさらす	20g	30g	40g
貝割れ	根元を落とし半分切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
① カレースープ				
玉葱	スライス	1/2コ	2/3コ	1コ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちちょう切り	20g	30g	40g
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
固形スープ		1コ	1と1/2コ	2コ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

② 豚肉の生姜焼き

① 豚肉は1枚ずつ広げ、Aと生姜(好みて加減する)を合わせたものに漬け込み(10分程度)、油を熱したフライパンで両面を焼く。
② 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。

③ 大根サラダ

① ボウルに水気をきった大根、人参、貝割れを混ぜて器に盛り、ロースハムを散らし、お好みのドレッシングをかけて頂く。

① カレースープ

① 鍋にオリーブオイルと玉葱を入れて弱火でじっくり炒め、じゃが芋、人参を加えてサッと加熱し、カレー粉を加えて更に炒める。
② 香りが出てきたら固形スープ、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮、塩コショウで調味して器に盛る。

【★材の材料】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。

10月11日(火) ~ 10月16日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/315Kcal ■蛋白質/22.3g ■脂質/12.9g

豚肉のしそごま照り焼き

作り方

■豚肉のしそごま照り焼き

- ①胛しそは色紙切りにし、白ごまと共にバット等に広げる。
- ②豚肉は(A)をもみ込み、①の上を広げてのせ、表面に胛しそとごまがつくように押さえる。
- ③ししとうは切り込みを入れる。
- ④フライパンに油を熱して③を焼き、皿に取る。
- ⑤④に油を足して②を両面焼き、⑥を加えてからめる。
- ⑥⑤にゆでてザク切りにしたキャベツを添える。

■煮物

- ①しらたきは下ゆでをし、2~3か所包丁を入れる。
- ②れんこんは薄切りにし、酢水に放す。
- ③①、②は④で煮る。

お酒
みりん
酢



材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉のしそごま照り焼き			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
胛しそ	4枚	6枚	8枚
ししとう	2本	3本	4本
キャベツ	適宜	適宜	適宜
白ごま	少々	少々	少々
(A) ししょうゆ、酒(各)	大1	大1 1/2	大2
(B) ししょうゆ	大2 3/4	大1	大1 1/3
(B) みりん	大1	大1 1/2	大2
(B) 砂糖	小1	小1 1/2	小2
■煮物			
しらたき	100g	150g	200g
れんこん	60g	90g	120g
(C) ししょうゆ、みりん(各)	大1	大1 1/2	大2
(C) だし汁	1/3C	1/2C	2/3C
酢	少々	少々	少々

(F2)メニュー



■熱量/604Kcal ■蛋白質/31.9g ■脂質/32.8g

鶏肉のみそマヨ焼き

作り方

■鶏肉のみそマヨ焼き

- ①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。
- ②青菜はゆでてザク切りにする。
- ③たまねぎはくし形に切る。
- ④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。
- ⑤②、③をいため、⑥で調味し④に添える。

■和風ビーフン

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

マヨネーズ
みりん
ごしょう
ごま油



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
(A) みそ、マヨネーズ、みりん(各)	大1 1/2	大2 1/4	大3
(A) ししょうゆ	大1 1/2	大3/4	大1
(A) 塩	少々	少々	少々
(B) 塩、ごしょう(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、ごしょう(各)	少々	少々	少々
(C) ししょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々