

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。

※5人用以上につきましてはご相談ください。

※5人用以上につきましてはご相談ください。 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

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

10/31 月 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



豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。
01 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
① 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	食べやすい大きさに切る	220g	330g	440g
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	2/3本	1本
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	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

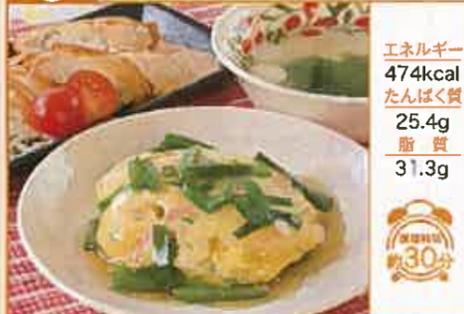
① 豚のたれ漬け焼肉
①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

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と甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

ポイント せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎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入れて加熱し、煮立ったら、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

11/1 火 ニラ玉



エネルギー 474kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 31.3g



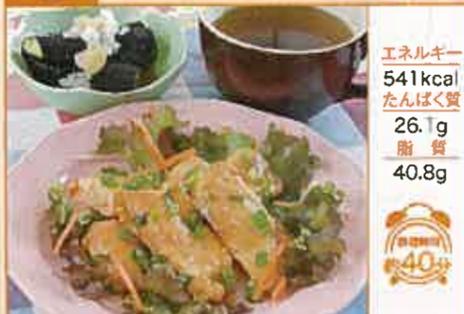
ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り落とし肉	細切りにして酒を振る	60g	90g	120g
人参	酒	少々	少々	少々
★ニラ	せん切り	20g	30g	40g
卵	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
鶏がらスープの素<顆粒>	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
		4こ	6こ	8こ
		小1	小1と1/2	小2
	A [醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	水	3/4C	1C	1と1/2C
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ				
白身フライ	油	2こ	3こ	4こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
	キャベツ	大1/3	大1/2	大2/3
	ミニトマト	大2/3	大3	大4
	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	半分	2こ	3こ	4こ
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① ニラ玉
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
②ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
③小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
④③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火をかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつけする。(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)
⑤③に④をかける。

② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
②器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

11/2 水 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め



エネルギー 541kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 40.8g



鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。
02 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

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
	マヨネーズ	50g	75g	100g
	A [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てすみます)
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。

とくとくメニュー



11/3 木 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー
427kcal
たんぱく質
30.5g
脂質
18.9g



※ ニンニクの芽はニンニクの茎(くき)を若いうちに切ったもので、日本ではニンニクの芽と呼ばれますが芽ではありません。ビタミンA、Cが豊富に含まれています。

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉					
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g	
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ	
	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	
人参		20g	30g	40g	
① 胡瓜の中華酢和え					
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本	
胡瓜	せん切りにし塩もみする	1本	1と1/2本	2本	
	塩	少々	少々	少々	
白胡麻		2g	3g	5g	
	A {	醤油、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
		酢	大1と1/3	大2	大2と2/3
		塩	少々	少々	少々
		ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
② 水ギョーザスープ					
水ギョーザ		4こ	6こ	8こ	
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4	
	A {	水	2C	3C	4C
		塩コショウ	少々	少々	少々
		醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	3cm幅に切る	1/2本	2/3本	1本	

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉
①フライパンに油を熱して玉葱を軽く炒め、牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けを加えて炒め合わせる。
②ボウルに水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛る。

① 胡瓜の中華酢和え
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①とかにかまぼこ、白胡麻を入れ、Aで和えて器に盛る。

② 水ギョーザスープ
①鍋に水、中華スープの素と水ギョーザを入れて加熱し、Aと葱を加え、味を調えて器に注ぐ。

11/4 金 さばの煮付け



エネルギー
417kcal
たんぱく質
18.6g
脂質
27.3g



プラス +1
さばの煮付けの「生さば」を追加できます。
04 生さば切身 1切 **165円**

バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
② さばの煮付け					
生さば	薄くスライス	2切	3切	4切	
生姜		少々	少々	少々	
	A {	みりん、砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
		醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
		水	1/2C	3/4C	1C
① ほうれん草のソテー					
ほうれん草		100g	150g	200g	
ホールコーン		30g	45g	60g	
	バター	少々	少々	少々	
		塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁					
即席生味噌汁		2P	3P	4P	

② さばの煮付け
①鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。
②時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

① ほうれん草のソテー
①フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

11/5 土 とり天



エネルギー
559kcal
たんぱく質
34.9g
脂質
25.9g



プラス +1
とり天の「鶏モモ肉」を追加できます。
04 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
③ とり天					
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g	
生姜	すりおろす	少々	少々	少々	
ニンニク		少々	少々	少々	
	A {	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
		塩コショウ	少々	少々	少々
		溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
		油	1/3C	1/2C	2/3C
卵	薄くほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ	
	B {	小麦粉、片栗粉、水 各	1/3C	1/2C	2/3C
		油	適量	適量	適量
レタス	せん切りにし水にさらす	1/4こ	1/3こ	1/2こ	
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ	
① 切干大根の煮物					
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g	
人参	千六本	20g	30g	40g	
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚	
	A {	油	少々	少々	少々
		だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
		みりん	大1/2	大2/3	大1
		醤油	大2/3	大1	大1と1/3
さや豆	スライス	10g	15g	20g	
② じゃこピー					
しらす干し	スライス	10g	15g	20g	
ピーマン		2こ	3こ	4こ	
	ゴマ油	少々	少々	少々	
かつおパック		1/2P	2/3P	1P	
	A {	醤油	小1	小1と1/2	小2
		塩コショウ	少々	少々	少々

③ とり天
①ボウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みで加減する)、ニンニクとAを入れて混ぜる。
②別のボウルに卵とBを入れてサックリと混ぜ合わせ、①を加える。
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②をカラリと揚げる。
④器に水気をきったレタスを敷き、③を盛ってミニトマトを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋に油を熱し、切干大根と人参を入れて炒め、油揚げとAを加えて煮含める。
②大根に味が浸みたらさや豆を加え、サッと煮て器に盛る。

② じゃこピー
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて加熱し、ピーマンを加えて炒める。
②火が通ったらかつお節とAを加え、全体に絡めて器に盛る。

11/6 日 ビーフ焼きカレー



エネルギー
1004kcal
たんぱく質
27.4g
脂質
46.2g



③ カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいに♪玉子を混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン<赤>、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	
① ビーフ焼きカレー					
牛バラスライス	一口大	80g	120g	160g	
	クッキングワイン<赤>	大1	大1と1/2	大2	
		油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ	
カレールック<甘口>	水	1と1/2C	2と1/4C	3C	
	A {	ウスターソース	40g	60g	80g
		ケチャップ	小1	小1と1/2	小2
			大1	大1と1/2	大2
卵		480g	720g	960g	
シュレットチーズ		2こ	3こ	4こ	
		30g	45g	60g	
② マカロニサラダ					
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g	
ローズハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚	
人参		20g	30g	40g	
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P	
	マヨネーズ	大2	大3	大4	
		塩コショウ	少々	少々	少々
③ コンソメスープ					
大根	せん切り	少々	少々	少々	
かにかまぼこ	手で裂く	1本	1と1/2本	2本	
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
		醤油	小1/2	小2/3	小1
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P	

① ビーフ焼きカレー
①フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。
②①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールックを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調え、少し煮て火を止める。
③グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とす。卵の上にかぶせるようにチーズをかける。
④オーブンを300度で予熱し、卵が半熱になるまで6分程度焼く。
※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけてください。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ローズハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ コンソメスープ
①鍋に水と固形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

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。

10月31日(月) ~ 11月6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
■牛肉の柳川風			
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
だし汁	1/2C	3/4C	1C
A 醤油・みりん	各大2	各大3	各大4

■豆腐と小松菜のカレー炒め

材 料	2人用	3人用	4人用
■豆腐と小松菜のカレー炒め			
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)	—	1丁	1丁
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1/2	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

(F2)メニュー



チキンガーリックスパゲティ

作り方

■チキンガーリックスパゲティ

- ①鶏肉は一口大に切り塩をふる。にんにくは薄切りにし、青菜はサッとゆでてザク切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れ、火にかけ、きつね色になったらとり出し、鶏肉をいためる。
- ③塩を入れた熱湯でスパゲティを7~8分硬めにゆで、ざるにあける。
- ④②の鶏肉に③、青菜、②のにんにくを加え、Aで調味し、サッといため合わせる。

■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水につけて戻し、貝割れ菜はザク切りにする。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

お買い得
お祝い
お祝い
お祝い



材 料	2人用	3人用	4人用
●チキンガーリックスパゲティ			
スパゲティ	160g	240g	320g
鶏肉(もも)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
にんにく	少々	少々	少々
塩	小1/4	小1/3強	小1/2
油	大1/2	大2強	大3
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

●海藻サラダ

材 料	2人用	3人用	4人用
●海藻サラダ			
海藻サラダミックス	適宜	適宜	適宜
貝割れ菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

■スパゲティ…小袋使用