

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	4,800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

11/14 鶏肉の胡麻唐揚げ



エネルギー 523kcal
たんぱく質 33.6g
脂質 28.7g



カンタンアレンジレシピ
~辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!~
タイの調味料で甘いスイートチリソースにマヨネーズをプラス。つながら食べてください。
☆作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
1 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	A 酒、水 各 大1 少々 塩コショウ 少々 すりおろす B 砂糖 大1/3 大1/2 大2/3 醤油 大1/2 大2/3 大1 少々 塩 少々	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
白胡麻		4g	6g	8g
ペーパータオル	片栗粉、油 各 適宜	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
3 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
ドレッシング		2P	3P	4P
2 ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
油揚げ	だし汁 1C 油抜きし短冊切り	1C	1と1/2C	2C
いんげん	A 砂糖、みりん 各 大1 大1と1/2 醤油 大2と1/4 大3 斜め切り	大1と1/2 20g	大2と1/4 30g	大3 40g

作り方
1 鶏肉の胡麻唐揚げ
①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
②胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
④器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。
ポイント 鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。
2 冷やっこ
①器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。
3 ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合わせる。
②①を器に盛る。

11/15 豚肉の韓国風だれ焼肉



エネルギー 634kcal
たんぱく質 18.9g
脂質 45.8g



豚肉の韓国風だれ焼肉の「豚バラ韓国風だれ焼肉用」を追加できます。
02 豚バラ韓国風だれ焼肉用 1パック(100g) **195円**
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 豚肉の韓国風だれ焼肉				
豚バラ韓国風だれ焼肉用	油	180g	270g	360g
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 パンプキンとベーコンのサラダ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切りレンジで蒸す	約250g	約380g	約500g
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
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
中華スープ		2P	3P	4P
即席中華スープ				

作り方
2 豚肉の韓国風だれ焼肉
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
②①に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。
1 パンプキンとベーコンのサラダ
①フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。
②ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は潰しても良いです。)
③器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

11/16 赤魚の変わり天丼



エネルギー 752kcal
たんぱく質 31.5g
脂質 25.0g



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「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
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 少々	大3 少々	大4 少々
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。
ポイント 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。

【★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。

11/17 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

カンタンアレンジレシピ
〜鶏肉に辛味とコクを!〜
焼くとより一層コクの出るマヨネーズと辛味の七味と旨みのガーリックで美味しさUP!
☆作り方(2人前)☆
マヨネーズ(大1)・七味・ガーリックパウダー(少々)を混ぜ合わせて焼きあがったきじ焼きに塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

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 みりん 大1と1/2 砂糖 大2/3 }			
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
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	油	60g	90g	120g
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 醤油、砂糖 各 大1 酒 大2/3 みりん 大1/3 }			
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合わせ、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

11/18 肉じゃがカレー風味

ニラ玉・胡瓜の風味和え



エネルギー 708kcal
たんぱく質 20.0g
脂質 48.0g

ほんのりカレー風味の肉じゃがは鍋に具材と調味料を加えて煮込むだけ。蓋を上手く利用して、火が通るまでは蓋をして、通ったらホクホクに仕上げるために蓋を取って煮るとふっくらホクホクの肉じゃがになります。

ゴマ油、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃがカレー風味				
牛バラスライス肉	一口大	140g	210g	280g
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	少々	少々	少々
カレー粉		小1/2	小2/3	小1
	A { 砂糖、みりん、醤油 各 大1 }			
じゃが芋	大きめの一口大	約300g	約450g	約600g
竹串		1本	1本	1本
人参	乱切り	50g	75g	100g
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
③ ニラ玉				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
② 胡瓜の風味和え				
胡瓜	塩をすり込みすりこぎでたたく	1本	1と1/2本	2本
	A { 塩 少々 ゴマ油、醤油 各 小1 砂糖 大1/2 }			
かつおバック		1/2P	2/3P	1P

作り方

① 肉じゃがカレー風味
①鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。
②蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなってじゃが芋に竹串がスッと通るようになったら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。

③ ニラ玉
①フライパンに油を熱し、ベーコンとニラを炒め、ニラがしんなりしてきたら塩コショウを振り、卵を流し入れて大きく混ぜ、ふんわりと火を通して器に盛る。

② 胡瓜の風味和え
①胡瓜は余分な塩気を洗って落とし、2cm程度に乱切りする。
②①をAで和えて器に盛り、かつお節を散らす。

11/19 鶏肉のケチャップ煮

コールスローサラダ・コンソメスープ



エネルギー 550kcal
たんぱく質 24.9g
脂質 32.9g

鶏肉のケチャップ煮の「鶏モモ肉」を追加できます。

① 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

小麦粉、オリーブオイル、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
③ 鶏肉のケチャップ煮				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウをすりこぎで下味をつける	240g	360g	480g
ニンニク	半分(約5cm)の背で裏す	少々	少々	少々
★玉葱	塩コショウ、オリーブオイル、小麦粉	適宜	適宜	適宜
★固形スープ				
ローリエ	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
サニーレタス又はグリーンリーフ	ケチャップ、ウスターソース、砂糖、醤油 各	大2	大3	大4
★パセリ	A { 小麦粉、オリーブオイル、小麦粉、水 各 大1 }			
① コールスローサラダ				
ローズハム	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	みじん切り	1枚	1枚	1枚
人参		1枚	1枚	1枚
ホールコーン		少々	少々	少々
	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				
じゃが芋	いちよう切り	約100g	約150g	約200g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
★固形スープ				
	A { 小麦粉、オリーブオイル、小麦粉、水 各 大1 }			
	B { 醤油、酒、水 各 大1 味噌、砂糖、みりん 各 大1/2 }			
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方

③ 鶏肉のケチャップ煮
①鶏肉に小麦粉を振っておく。
②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱して香りが出てきたらニンニクを取り出す。鶏肉の皮目を下にして強火で焼き、裏面も焼き目がつくまで焼き、玉葱を加えてサッと炒める。
③②にAと固形スープ、ローリエを入れて強火にかけ、アクが出たら取り除き、弱火にして煮込む。
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を盛ってパセリを散らす。

① コールスローサラダ
①キャベツ、人参、コーンを茹でて水気をきる。
②ポウルに①とローズハムを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ
①鍋に固形スープと水、じゃが芋、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、塩コショウで調味する。
②器に①を盛り、パセリを散らす。

11/20 牛肉とピーマンのせん切り炒め

ギョーザ・かき玉スープ



エネルギー 632kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 43.4g

牛肉とピーマンのせん切り炒めの「牛バラスライス肉」を追加できます。

① 牛バラスライス肉 1パック(100g) 190円

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉とピーマンのせん切り炒め				
牛バラスライス肉	せん切りにしてAで下味をつける	160g	240g	320g
	A { 醤油、酒 各 大1/2 塩コショウ 少々 片栗粉 適宜 ゴマ油 少々 }			
ペーパータオル		適宜	適宜	適宜
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
筍	サッと湯通ししてせん切り	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	2こ	3こ	4こ
	B { 醤油、酒、水 各 大1 味噌 大1/3 砂糖、みりん 各 大1/2 }			
② ギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	水	少々	少々	少々
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ かき玉スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩 小1/3 醤油 小1/2 }			
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1

作り方

① 牛肉とピーマンのせん切り炒め
①ポウル等にBを合わせておく。
②牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
③②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒める。
④③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。

② ギョーザ
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
②皿に①をのせて、ぼん酢等で頂く。

③ かき玉スープ
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止めてゴマ油で風味付ける。
②器に①を注ぐ。

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。

11月14日(月) ~ 11月20日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.8g ■脂質/20.4g

牛肉野菜炒め



■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ②なべに油を熱し、卵をいため、半熟になったらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、④で調味し、②を戻しいため合わせる。

■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。



- 酒
- 中華スープの素
- ドレッシング



5分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉野菜炒め			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽♥	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1/2	大2強	大3
A 酒	大1	大1/2	大2
スープ	小2	小3	小4
●桜えびあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび♥	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/434Kcal ■蛋白質/22.1g ■脂質/25.3g

豚肉ときのこのおろし焼き



■豚肉ときのこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、④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て①を焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足して②をいため、④で調味して③の上にする。
- ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてぼん酢しょうゆをかける。

■マヨネーズあえ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②かにかまぼこはブツ切りにする。
- ③①、②は⑥であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。



- こしょう
- ぼん酢しょうゆ
- マヨネーズ



5分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのおろし焼き			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
大根	100g	150g	200g
しめじ	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
大根、こしょう(各)	少々	少々	少々
ぼん酢しょうゆ	適量	適量	適量
●マヨネーズあえ			
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	1/2P	1P	1P
マヨネーズ	適量	適量	適量
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用