

# 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。

**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 ショクサイ

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

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

### 11/21 月 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー  
921kcal  
たんぱく質  
33.8g  
脂質  
39.6g



※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。  
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け		200g	300g	400g
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯	油	少々	少々	少々
ミニトマト		480g	720g	960g
葱	スライス	2こ	3こ	4こ
	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹でる	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素(顆粒)		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油、ゴマ油 各	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

作り方  
③ 豚丼~目玉焼きのせ~  
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。  
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。  
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ  
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② 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る。  
②再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、火を止めてゴマ油を加える。  
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

### 11/22 火 えびクリームコロッケ 豚肉と白菜のソース炒め



エネルギー  
453kcal  
たんぱく質  
18.9g  
脂質  
23.8g



プラス  
+1  
えびクリームコロッケの「えびクリームコロッケ」を追加できます。  
05 えびクリームコロッケ 1パック(2こ) **155円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① えびクリームコロッケ				
えびクリームコロッケ	油	4こ	6こ	8こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8こ	1/7こ	1/6こ
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで
② 豚肉と白菜のソース炒め				
豚モモ肉	一口大に切り醤油をまぶす	50g	75g	100g
	醤油	小1	小1と1/2	小2
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
白菜	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株
	油、塩 各	少々	少々	少々
鶏がらスープ(顆粒)		小1	小1と1/2	小2
	水	1/4C	1/3C	1/2C
	ウスターソース	大3/4	大1と1/4	大1と1/2
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2

作り方  
① えびクリームコロッケ  
①鍋に油を中温(170度)に熱し、えびクリームコロッケを入れてカラリと揚げる。  
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。お好みでケチャップ等をかけて頂く。

② 豚肉と白菜のソース炒め  
①Aを混ぜておく。  
②フライパンに油を熱し、卵を流し入れて軽くかき混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。  
③②のフライパンに豚肉を入れ、炒めて取り出す。  
④フライパンに油を足して玉葱と白菜を入れて炒め、塩を加えて更に炒める。③を戻し入れ、①を加えてとろみがつくまで加熱して②を戻し入れ、軽く混ぜ合わせて器に盛る。

### 11/23 水 スタミナ焼肉と野菜炒め 厚揚げと竹輪の煮付け・赤出し



エネルギー  
455kcal  
たんぱく質  
30.9g  
脂質  
21.1g



※お肉を焼く時は汁気がたくさんついたらま焼くと火が通る前に焦げやすくなります。汁気をしっかりきり、余った汁気は野菜炒めの味付けに使いましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② スタミナ焼肉と野菜炒め				
牛モモ肉	Aに5分位漬け込む	160g	240g	320g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2	大3	大4
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
キャベツ	薄切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★玉葱	1/2こ	2/3こ	1こ	
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	油、塩 各	少々	少々	少々
① 厚揚げと竹輪の煮付け				
厚揚げ	一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
竹輪		1本	1と1/2本	2本
	だし汁	2/3C	1C	1と1/3C
	A 砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1と1/3	大2	大2と2/3
③ 赤出し				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
★玉葱	薄切りにスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	赤味噌	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 スタミナ焼肉と野菜炒め  
①牛肉は汁気をきってオイル焼きにする。(残り汁は②で使用)  
②フライパンに油を熱し、ニラ、キャベツ、玉葱、人参を炒め、①の残り汁で調味し、塩で味を調える。  
③皿に②を盛り、①を上のにせる。

① 厚揚げと竹輪の煮付け  
①厚揚げ、竹輪はAで煮含めて器に盛る。

③ 赤出し  
①鍋にだし汁と玉葱を入れ、煮立ててわかめを加え、火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。



11/24 **木** ロールキャベツ  
グリーンサラダ



エネルギー  
278kcal  
たんぱく質  
13.2g  
脂質  
14.1g



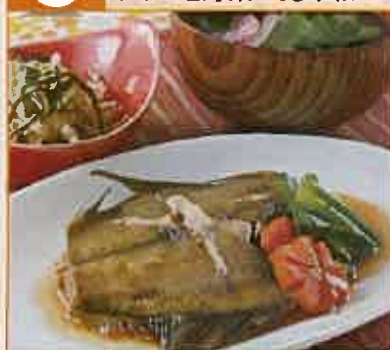
● ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ				
ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
固形スープ	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
		少々	少々	少々
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

作り方
① ロールキャベツ
① 鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
② ①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
③ 器に②を盛り付け、パセリを散らす。
② グリーンサラダ
① しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
② Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
③ グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

11/25 **金** きれいの煮付け  
ササミと野菜の昆布和え・お吸い物



エネルギー  
235kcal  
たんぱく質  
29.2g  
脂質  
1.9g



プラス +1 きれいの煮付けの「切かれい」を追加できます。  
03 切かれい 1切 135円

ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① きれいの煮付け				
切かれい	十字に切り目を入れる	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
	A { 酒、砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2	大3	大4
	水	1C	1と1/2C	2C
人参	輪切り又は飾り切り	40g	60g	80g
葱	3cm幅に切る	1本	1と1/2本	2本
② ササミと野菜の昆布和え				
鶏ササミ	筋を取る	30g	45g	60g
	A { 酒	大1	大1と1/2	大2
	水	1/2C	3/4C	1C
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		2枚	3枚	4枚
塩ふき昆布		10g	15g	20g
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ お吸い物				
かまぼこ	スライス又は飾り切り	1/4本	1/3本	1/2本
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1	小1と1/2	小2

作り方
① きれいの煮付け
① 鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
② ①にきれいと人参を並べて入れ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。
③ 器に②を盛り、残った煮汁でサッと葱を煮、きれいに添えて煮汁をスプーン1杯位かける。
② ササミと野菜の昆布和え
① 鍋にAとササミを入れて茹で、食べやすく裂く。
② ボウルに①とキャベツ、大葉、塩ふき昆布、ぼん酢を入れて和え、器に盛る。
③ お吸い物
① 鍋にだし汁を入れて加熱し、わかめを入れる。沸騰したらAで調味する。
② 器に①を注ぎ、かまぼこを添える。

11/26 **土** 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		240g	360g	480g
	油	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
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	ざ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	1/2C	3/4C	1C
	砂糖、酒、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	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>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ、ゴマ油 各	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。

11/27 **日** ボリューム豚汁  
焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー  
441kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
17.1g



プラス +1 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。  
03 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	いちよう切り	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
	5mm幅に切る			
こんにやく	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、こんにやくを加えて煮、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。



# 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、カット無しで価格は通常料金となりますのでご了承下さい。

11月21日(月) ~ 11月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/472Kcal ■蛋白質/24.5g ■脂質/33.7g

### 鶏肉のマヨコーン焼き

作り置き

#### ■鶏肉のマヨコーン焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、Aで下味をつける。
- ②ホールコーンはサッと熱湯に通してBと合わせる。
- ③フライパンに油とバターを熱し、①の皮側を下にして焼き、裏返して蓋をし、中まで火を通す。
- ④アルミ箔にCをのせ、②を塗り、オーブントースター等で焼き目をつける。
- ⑤ブロッコリーはサッと熱湯に通し、④に添える。

#### ■海のサラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎり、①、②と合わせてドレッシングをかける。

●こしょう  
●マヨネーズ  
●バター  
●ドレッシング

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のマヨコーン焼き</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ホールコーン	60g	90g	120g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
Bマヨネーズ	適量	適量	適量
C塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター	適量	適量	適量
<b>●海のサラダ</b>			
たまねぎ	小1個	1個	1個
海藻サラダミックス	適宜	適宜	適宜
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

## (F2)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g

### 牛肉とれんこんのピリ辛いため

作り置き

#### ■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- ①れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- ②赤とうがらしは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ④③のフライパンをきれいにして油、②をあたため、香りが出たら④を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- ⑤枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

#### ■春雨サラダ

- ①春雨は熱湯で戻す。
- ②かにかまぼこは手でほぐす。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ④①~③は合わせてドレッシングを添える。

●酢  
●ごま油  
●ドレッシング

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉とれんこんのピリ辛いため</b>			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん	120g	180g	240g
枝豆	60g	90g	120g
赤とうがらし	少々	少々	少々
Aしょうゆ、砂糖、酢(各)	大1	大1½	大2
ごま油	小½	小¾	小1
<b>●春雨サラダ</b>			
かにかまぼこ	1本	2本	2本
緑豆春雨	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用