

# 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

## 11/28 チキンピラフ

かにクリームコロッケ・竹輪とわかめのサラダ

エネルギー 965kcal  
たんぱく質 25.1g  
脂質 29.9g

ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、ケチャップ、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 チキンピラフ				
鶏もも肉	2cm角に切る	60g	90g	120g
ニンニク	油、塩 各 みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
米	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
固形スープ	塩コショウ	少々	少々	少々
	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	バター	270cc	405cc	540cc
	ケチャップ	大1/2	大2/3	大1
ミックスペジタブル	サッと塩茹で	大2	大3	大4
かにクリームコロッケ		30g	45g	60g
③ かにクリームコロッケ				
キャベツ	油	4こ	6こ	8こ
竹輪とわかめのサラダ	せん切りにし水にさらす	適宜	適宜	適宜
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1/8玉	1/7玉	1/6玉
生わかめ	水で戻しザク切りにしサッと茹でる	1本	1と1/2本	2本
竹輪	塩	少々	少々	少々
白胡麻	マヨネーズ	5g	7g	10g
	塩コショウ	1本	1と1/2本	2本
		2g	3g	4g
		大2	大3	大4
		少々	少々	少々

### ① チキンピラフ

- フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。
- ①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。
- ②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。
- 炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。
- 炊き上がったからバター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

### ③ かにクリームコロッケ

- 鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがり色づくまで揚げる。
- 皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。

### ② 竹輪とわかめのサラダ

- 胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
- ボウルに①、水気をきったわかめ、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

## 11/29 豚の生姜しょうゆ

ポテトサラダ・味噌汁

エネルギー 467kcal  
たんぱく質 29.4g  
脂質 26.8g

豚肉に塩コショウをし、重ねてフライ衣をつけて揚げます。重ねる時に大葉やチーズを入れても美味しいです。少し取っておいて、次の日のお弁当や冷凍してお休みの日に解凍して卵でとしてカツ丼に!

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 豚の生姜しょうゆ				
豚もも肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
生姜	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	すりおろす	少々	少々	少々
	A (醤油、酢 各)	大1と1/2	大2と1/4	大3
	だし汁	大2	大3	大4
① ポテトサラダ				
ローズハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	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

### ③ 豚の生姜しょうゆ

- 豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
- ①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
- ③Aと生姜(好みに加減する)を混ぜ合わせて生姜しょうゆを作る。
- 皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

### ① ポテトサラダ

- 胡瓜は細切りにする。
- じゃが芋は好みで潰す。
- ①②、ローズハム、水気をきいた人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

### ② 味噌汁

- 鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

## 11/30 鶏肉のプルコギ

蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め

エネルギー 500kcal  
たんぱく質 29.2g  
脂質 31.0g

鶏肉のプルコギの「鶏もも肉」を追加できます。

04 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のプルコギ				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A (醤油、酒、みりん、砂糖 各)	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	少々	少々	少々
	油	大2/3	大1	大1と1/3
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
		適宜	適宜	適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

### ③ 鶏肉のプルコギ

- ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みに加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
- 焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。

### ② 蒸しシューマイ

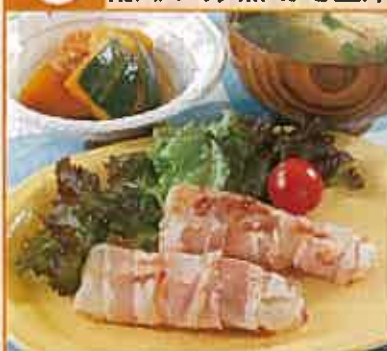
- シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

### ① わかめとしらすのゴマ油炒め

- 鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みに加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきいて加え、更に炒め合わせる。
- 全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

【★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。

12/1 木 白身魚のベーコン巻き  
南瓜のくず煮・かき玉汁



エネルギー 477kcal  
たんぱく質 24.7g  
脂質 24.4g



ベーコンは斜めに巻くと魚全体にしっかり巻けます。また焼く時は片面に軽く焼き目がつくまでは中〜強火で。ひっくり返してからは中〜弱火で蓋をして中までじっくり焼きましょう。バターが焦げやすいので火加減にご注意下さい。

バター、片栗粉、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のベーコン巻き				
<白身魚>	縦半分に切り塩コショウを振る	2切	3切	4切
ベーコン	塩コショウ	少々	少々	少々
小麦粉	バター 各	4枚	6枚	8枚
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
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
① 南瓜のくず煮				
南瓜	一口大にし面取り	約240g	約360g	約480g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉 (同量の水で溶く)	小1	小1と1/2	小2
② かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 白身魚のベーコン巻き  
①白身魚にベーコンを巻いて小麦粉で留める。  
②フライパンにバターを熱し、①の両面を焼き上げる。  
③皿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を盛ってミニトマトを添える。

① 南瓜のくず煮  
①鍋にだし汁、南瓜、砂糖、酒を入れて加熱し、南瓜が軟らかくなったら醤油、みりんを入れて煮合める。  
②①に水溶き片栗粉を入れ、ひと煮立ちさせて器に盛る。

② かき玉汁  
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、煮立ったら卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止める。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

12/2 金 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 498kcal  
たんぱく質 28.6g  
脂質 30.0g



薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。  
① 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	塩コショウ、油 各	200g	300g	400g
	小麦粉	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	茹でてサク切り	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		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	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

② 薄切り肉の重ねステーキ  
①牛肉は両面になるもの以外を半分に分けて、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。  
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。  
③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。  
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を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。  
⑤ 牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

① マカロニサラダ  
①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  
①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。  
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

12/3 土 豚肉のオープンオムレツ  
ポトフ



エネルギー 554kcal  
たんぱく質 35.1g  
脂質 33.3g



豚肉に多く含まれるビタミンB1は他のたんぱく源と合わせて吸収力アップ! 疲労回復に効果あり!

ケチャップ、ブラックペッパー(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオープンオムレツ				
豚モモ薄切り肉	一口大	100g	150g	200g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
シュレッドチーズ		60g	90g	120g
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
① ポトフ				
あらびきウインナー	斜め半分に切る	2本	3本	4本
じゃが芋	大きめの乱切り	約200g	約300g	約400g
玉葱	1/2こ	2/3こ	1こ	
固形スープ	1/2こ	2/3こ	1こ	
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	塩コショウ	少々	少々	少々
グリーンピース		10g	15g	20g
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

② 豚肉のオープンオムレツ  
①ボウルに卵とチーズを入れ、混ぜ合わせる。  
②フライパン(直径20cm位)に油を熱し、豚肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わったら、葱を加えて塩コショウを振り、サッと炒め合わせる。  
③②に①の卵液を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら弱火にし、焦げ目がついたら裏返し、蓋をして5分程度焼く。  
④器に③を人数分に切り分けて盛り、ケチャップをかけて頂く。  
⑤ フライパンはなるべく径の小さいものを使用すると厚みがあるオムレツが出来ます。15cmから23cm位までの物が使いやすいでしょう。オムレツはひっくり返すのがどうも…という方はフライパンの上に皿を置き、皿を利用して裏返し、両面を焼くときれいに形の整ったオムレツが出来ます。

① ポトフ  
①鍋にじゃが芋、玉葱、ウインナー、水、固形スープを入れて煮込む。  
②じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。  
③器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振る。

12/4 日 手羽先入りおでん



エネルギー 325kcal  
たんぱく質 23.1g  
脂質 17.9g



手羽先入りおでんの「鶏手羽先」を追加できます。  
① 鶏手羽先 1パック(2本) **160円**

練り辛子(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 手羽先入りおでん				
鶏手羽先	皮をフォーク等で刺す	2本	3本	4本
大根	3~4cm厚さの輪切りにし面取りをする	1/7本	1/6本	1/5本
こんにゃく	塩もみし水洗い後三角形に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩	少々	少々	少々
厚揚げ	熱湯にサッとくぐらせ食べやすい大きさに切る	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	茹でて殻をむく	2こ	3こ	4こ
竹輪	食べやすい大きさに切る	2本	3本	4本
	A だし汁	3C	4と1/2C	6C
	酒、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/2	小2/3	小1
	練り辛子	少々	少々	少々

① 手羽先入りおでん  
①大根は片面に十文字の切り目を厚みの半分位まで入れ、下茹でする。  
②こんにゃくは熱湯で3~5分間茹でてアク抜きをする。  
③大きな鍋にAを合わせ、①②と他の材料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして約1時間程煮込む。  
④玉子は半分に切り、器に具材を盛り合わせてお好みで練り辛子をつけて頂く。

# 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28日(月) ~ 12月4日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/425Kcal ■蛋白質/25.1g ■脂質/30.3g

### ポークソテー・ジンジャーソース



#### ポークソテー・ジンジャーソース

- ①豚肉はAをふる。
- ②しょうがは半分を針しょうがにし、残りはしょうが汁にする。
- ③フライパンに油を熱し、②の針しょうがをカリカリになるまで弱火でいため取り出す。
- ④③のフライパンをきれいにしてバターを熱し、①を焼いてしょうが汁をふりかけ酒少々を加えて煮からめる。
- ⑤④を皿に盛り、③、サラダ用菜を添える。

#### ごまマヨネーズ

- ①ハム、ごぼうは細切りにし、ごぼうは水に放してゆでる。
- ②さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ③①、②はごま、⑥をあえる。



- こしょう
- バター
- マヨネーズ
- 酒



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>ポークソテー・ジンジャーソース</b>			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
しょうが	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B バター、酒(各)	少々	少々	少々
<b>ごまマヨネーズ</b>			
ごぼう	80g	120g	160g
ハム	2枚	3枚	4枚
さやいんげん	少々	少々	少々
白ごま	少々	少々	少々
B マヨネーズ	大2	大3	大4
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■ハム一小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

### 牛すき煮



#### 牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③はAで煮る。
- ⑤④を卵につけてお召し上がりください。

#### ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまは⑥とよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。



- みりん
- 酒



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>牛すき煮</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
B 酒、砂糖(各)	大1	大1 1/2	大2
だし汁	34c	1C強	1 1/2C
<b>ごまあえ</b>			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ	1本	2本	2本
白すりごま	少々	少々	少々
B しょうゆ、砂糖(各)	適宜	適宜	適宜

■かにかまぼこ...小麦、乳、卵使用