

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

12/5 牛肉の味噌煮込み



エネルギー
627kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
32.7g



プラス
+1
02 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み				
牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす	180g	270g	360g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A(酒、砂糖、味噌、醤油 各)	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
グリーンピース	ザッと茹でる	10g	15g	20g
① 春雨サラダ				
ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
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
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g

② 牛肉の味噌煮込み
①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

① 春雨サラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ
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、醤油と塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

12/6 あじフライ



エネルギー
459kcal
たんぱく質
29.5g
脂質
20.2g



① 『とろろ汁』を温かい汁にするときはとろろに含まれる炭水化物が作用し、熱を逃がしにくくなります。かなりアツアツになりますのでやけどに注意して下さい。

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじフライ				
あじフライ		4枚	6枚	8枚
	油	適宜	適宜	適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	A(醤油)	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	A(だし汁)	1と1/3C	2C	2と2/3C
	塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

③ あじフライ
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント
『とろろ』をすりおろす時は、おろしがねでなく、『すり鉢』ですると、きめの細かい舌触りの良い『とろろ』になります。

12/7 鶏肉のパリパリ焼き



エネルギー
635kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
47.8g



プラス
+1
01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

最初に『鶏肉』を漬け込み、『卵』を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

オリーブオイル、マヨネーズ、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
	A(酒、オリーブオイル 各)	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	茹でて粗みじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
らっきょう		20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	B(マヨネーズ)	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
① さけの香り胡麻サラダ				
さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り	1切	1と1/2切	2切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング		2P	3P	4P

② 鶏肉のパリパリ焼き
①鶏肉とAを袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
②ボウルに卵、らっきょう、パセリ、Bを入れて混ぜ合わせる。
③グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまでしっかり焼く。
④③を食べやすく切って器に盛り、②のソースをかける。

① さけの香り胡麻サラダ
①鮭に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。
②フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。
③大根、人参、貝割れの水気をきり、混ぜ合わせて器に盛る。
④③に②の鮭のをせ、ドレッシングをかけて頂く。

12/8 木 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		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
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	好みに加減する	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
	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こ	6こ	8こ
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

作り方

① 麻婆豆腐
①フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)を香り立つまで炒める。
②①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。
③②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。

12/9 金 ポークソテーおろしソース
玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー 696kcal
たんぱく質 30.1g
脂質 23.8g

『豚肉』におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢		1/2P	2/3P	1P
	醤油	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① ポークソテーおろしソース
①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。
②大根にAを合わせてソースを作る。
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

② 玉子とじゃこの炒飯
①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。
④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

12/10 土 鶏団子ときのこの鍋



エネルギー 285kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 10.2g

プラス+1
鶏団子ときのこの鍋の「鶏挽き肉」を追加できます。

04 鶏挽き肉 1パック(120g) **125円**

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏団子ときのこの鍋				
鶏挽き肉		160g	240g	320g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	A { 小麦粉	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/8	小1/6	小1/4
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
しめじ	石突きを落とし小房に分ける	1/2P	2/3P	1P
生椎茸	石突きを落とし筒り切り	2枚	3枚	4枚
えのき	石突きを落とし半分に切る	1/2P	2/3P	1P
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
豆腐	食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	B { 酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大2	大3	大4
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	塩	小1/2	小2/3	小1

作り方

① 鶏団子ときのこの鍋
①ボウルに挽き肉、生姜(好みに加減する)、葱、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
②土鍋にだし汁を煮立てて白菜、しめじ、椎茸、えのきを入れて3～4分程煮、①をスプーンなどですくって一口大の団子状にして加える。
③Bと豆腐を②に加えて8分程度煮、器に取り分けて頂く。

12/11 日 ベジロール
具沢山カレースープ



エネルギー 410kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 23.8g

先にベジロールの「人参」を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ベジロール				
豚モモ肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	A { 酒、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
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
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

作り方

② ベジロール
①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ
①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

【★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。 ■色付きの量は、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。

12月5(月) ~ 12月11日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



鶏肉の和風いため

■鶏肉の和風いため

- ①鶏肉は一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②にんじん(とろみ煮に一部使用)は短冊切りにする。
- ③さやいんげんはブツ切りにする。
- ④油を熱したフライパンで①を焼き、②、③をいため合わせてBを加えてからめる。

■大根と青菜のとろみ煮

- ①大根、にんじんは乱切りにする。
- ②かにかまぼこはほぐす。
- ③なべに①、Cを入れ、蓋をして中火で煮る。
- ④③の野菜に火が通ったら②、ゆでてザク切りにした青菜を加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

お買い得 MEMO
●酒
●みりん
●かたくり粉

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉の和風いため			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ、砂糖(各)	大2/3	大1	大1 1/3
酒、みりん(各)	大2/3	大1	大1 1/3
●大根と青菜のとろみ煮			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
大根	200g	300g	400g
にんじん(和風いため一部使用)	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
だし汁	2C	3C	4C
C 塩	小1/2	小3/4	小1
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
かたくり粉	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



豚肉と野菜のみそいため

■豚肉と野菜のみそいため

- ①豚肉は食べやすく切る。
- ②なす、ピーマンは乱切りにしてなすは水に放す。
- ③なべに油を熱してなすをいため、しんなりしたら①を加えていため合わせる。
- ④③の肉の色が変わったらピーマン、もやしを加え、Aを回し入れてからめる。

■切り干し大根のはりはり漬け

- ①切り干し大根は水で戻し、水けを絞ってザク切りにする。
- ②しょうがは針しょうが、赤とうがらしは小口切りにする。
- ③①、②はBで漬ける。

お買い得 MEMO
●酒
●みりん
●酢

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉と野菜のみそいため			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
なす	1個	2個	2個
ピーマン	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
A みそ	大2/3	大4	大5 1/3
酒、砂糖(各)	大1 2/3	大2 1/2	大3 1/3
●切り干し大根のはりはり漬け			
切り干し大根	30g	45g	60g
しょうが	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
B しょうゆ	大2	大3	大4
みりん、酢(各)	大1	大1 1/2	大2