

2022. 12. 12 (月) ~ 12. 18 (日) の献立

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
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

12/12 手作りチーズメンチカツ ひじきの炒め煮



エネルギー
511kcal
たんぱく質
30.0g
脂質
30.0g



プラス
+1
手作りチーズメンチカツの「ハンバーグの種」を追加できます。
01 ハンバーグの種
1パック(120g) **210円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵		1/2こ	2/3こ	1こ
	溶きほぐす	小麦粉、パン粉、油 各 適宜	適宜	適宜
	A {	ケチャップ 大2	大3	大4
	ウスターソース 大1	大1と1/2	大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
① ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A {	砂糖、みりん 各 大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 手作りチーズメンチカツ
①ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
④皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。
① ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加え、サッと煮て器に盛る。

12/13 鶏肉のかりかり焼き マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
604kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
36.4g



プラス
+1
鶏肉のかりかり焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のかりかり焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	醤油、みりん 各 A	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	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
① マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	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				
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
生わかめ		水で戻しザク切り	10g	10g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

作り方
② 鶏肉のかりかり焼き
①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。
②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、①を食べやすい大きさに切って盛る。
① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハム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。
③ 味噌汁
①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぐ。

12/14 さばの塩焼き 豚大根・マヨサラダ



エネルギー
456kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
34.4g



プラス
+1
さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。
04 生さば切身
1切 **165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
③ さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
ピーマン	縦4等分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩	少々	少々	少々
① 豚大根				
豚モモ肉	一口大	40g	60g	80g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
大根	乱切り	1/8本	1/7本	1/6本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A {	砂糖、酒、醤油 各 大1/3	大1/2	大2/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
② マヨサラダ				
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ホールコーン		20g	30g	40g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4

作り方
③ さばの塩焼き
①鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。
②皿に①を盛る。
① 豚大根
①鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。
②①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。
② マヨサラダ
①鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。
②ボウルに①とロースハム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。

12/15 木 豚バラ肉の塩だれ焼肉
くずし豆腐の香味和え・南瓜の揚げ浸し



エネルギー 621kcal
たんぱく質 21.6g
脂質 46.5g

30分

豚バラ肉の塩だれ焼肉の「豚バラ塩だれ焼肉用」を追加できます。

プラス1 豚バラ塩だれ焼肉用 1パック(100g) **195円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉				
豚バラ塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
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 くずし豆腐の香味和え				
絹豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁
トマト	一口大	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
大葉	せん切りにし水にさらす	2枚	3枚	4枚
A	ゴマ油、醤油 各 砂糖 酢	大1 小1/2	大1と1/2 小2/3	大2 小1 小2
① 南瓜の揚げ浸し				
南瓜	5mm幅にスライス	約140g	約210g	約280g
A	油 だし汁 みりん、醤油 各	適宜 1/2C 大1/3	適宜 3/4C 大1/2	適宜 1C 大2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉
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)
②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

塩だれ焼肉は網焼きにしてもGood!!

② くずし豆腐の香味和え
①ボウルにAを混ぜ合わせておく。
②ボウルにスプーンでけずった豆腐、トマト、水気をきった大葉を入れ、混ぜ合わせて器に盛り、①をかけて頂く。

① 南瓜の揚げ浸し
①鍋にAを煮立てる。
②鍋に油を中温(170度)に熱し、南瓜をカラリと素揚げにし、器に盛って①をかけ、かつお節を散らす。

12/16 金 うどん入りすき焼き
佃煮



エネルギー 701kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 35.5g

20分

一つの鍋で肉・野菜・豆腐・うどんが摂れる「うどん入りすき焼き」。食品数は割りと少なめなので昼ご飯には主菜・副菜・汁物が揃った定食がオススメです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① うどん入りすき焼き				
牛バラ肉	一口大	140g	210g	280g
A	油 砂糖 醤油、みりん 各	少々 大3 大3と1/2	少々 大4と1/2 大5と1/4	少々 大6 大7
白菜	3~5cmの削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
糸こんにゃく	茹でて適当な幅に切る	1/2P	2/3P	1P
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	型に抜くか輪切り	40g	60g	80g
うどん玉	食べやすくほぐす	1玉	1と1/2玉	2玉
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
② 佃煮				
佃煮		30g	45g	60g

① うどん入りすき焼き
①鍋に油を熱して牛肉を入れて炒め、火が通ったらAを入れ、更に加熱する。
②①に白菜、糸こんにゃく、玉葱、人参、だし汁を加えて煮込む。
③火が通ったらうどん、豆腐を加え、味がなじんだら器に取り分けて頂く。

12/17 土 豚肉の生姜焼き丼
コールスローサラダ明太子風味・味噌汁



エネルギー 728kcal
たんぱく質 30.3g
脂質 20.0g

30分

先に「豚肉の生姜焼き丼」の「豚肉」を漬けておくのと、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 豚肉の生姜焼き丼				
豚モモ肉		180g	270g	360g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
A	醤油 みりん 酒	大1と1/2 大1 大1	大2と1/4 大1と1/2 大1と1/2	大3 大2 大2
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
★人参	短冊切り	20g	30g	40g
ピーマン	スライス	1こ	1と1/2こ	2こ
ご飯	塩、塩コショウ 各	少々 480g	少々 720g	少々 960g
① コールスローサラダ明太子風味				
ロースハム	1cm位の角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	大きめのみじん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
ホールコーン	塩茹でする	20g	30g	40g
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
塩、塩コショウ 各		少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 豚肉の生姜焼き丼
①パット等にAと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む(10分程度)。
②フライパンに油を熱し、玉葱、人参を入れて炒める。火が通ったらピーマンを加え、塩コショウを振ってサッと炒め、一旦取り出す。
③②のフライパンに油を足して熱し、①の両面を焼く。
④器にご飯を盛り、②と③をのせる。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① コールスローサラダ明太子風味
①ボウルにロースハム、キャベツ、人参、水気をきったコーンを入れて明太子ドレッシングで和え、塩コショウで調味する。
②器に①を盛る。

12/18 日 肉じゃが
白身フライ



エネルギー 691kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 37.4g

40分

「こんにゃく」に含まれている食物繊維は水溶性の「グルコマンナン」。胃で消化されず腸まで届き、老廃物を掃除してくれます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラ肉	一口大	150g	220g	300g
糸こんにゃく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約300g	約450g	約600g
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
★人参	乱切り	40g	60g	80g
A	油 だし汁 酒 砂糖、みりん 各 醤油	少々 1と1/2C 大2 大1 大1と1/2	少々 2と1/4C 大3 大1と1/2 大2と1/4	少々 3C 大4 大3
グリーンピース		10g	15g	20g
② 白身フライ				
白身フライ	油	2こ	3こ	4こ
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		10g	15g	20g

① 肉じゃが
①鍋に油を熱して糸こんにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。
②牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。
③②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でからりと揚げる。
②器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、手前に①を盛る。

【★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。

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。

12月12(月) ~ 12月18日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/339Kcal ■蛋白質/22.7g ■脂質/15.6g

豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え



豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

- ①豚肉は食べやすく切り、Aで下味をつける。
- ②にんじん(みそ煮に一部使用)はせん切りにする。
- ③①にかたくり粉をまぶして多めの油でカリカリに焼く。
- ④⑥でもやし、②を煮、野菜が柔らかくなったら細切りの絹さやを加えてサツと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、③にかける。

みそ煮

- ①油揚げは熱湯をかけ、食べやすく切る。
- ②にんじんは半月切りにする。
- ③里芋、②は⑥で煮含め、途中①を加えて煮る。

●酒
●かたくり粉

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
もやし	100g	150g	200g
にんじん	小1本	1本	1本
絹さや▼	少々	少々	少々
しょうゆ、酒(各)	少々	少々	少々
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
酒	小1/2	小3/4	小1
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
かたくり粉	適量	適量	適量
みそ煮			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
里芋▼	200g	300g	400g
にんじん(カリカリ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
みそ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	小1	小1 1/2	小2
しょうゆ	少々	少々	少々
水	1/2C	3/4C	1C

(F2)メニュー



■熱量/255Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/17.0g

牛肉のピリ辛焼き



牛肉のピリ辛焼き

- ①牛肉は豆板醤、Aを合わせたたれをつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用葉は水につけてパリッとさせて食べやすくきる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れていためる。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

浅漬け

- ①なすは縦半分になり、斜め薄切りにする。
- ②①に塩を振ってしばらくおき、水けが出てきてしんなりしたら、水けを絞る。
- ③②を盛り付け、かつお節をかける。

●ごま油

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
牛肉のピリ辛焼き			
牛肉(小腸)	160g	240g	320g
サラダ用葉	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
白ごま	少々	少々	少々
豆板醤	少々	少々	少々
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
A 砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
浅漬け			
なす	1個	2個	2個
かつお節▼	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々