

2022. 12. 26 (月) ~ 2023. 1. 1 (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



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!

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

12/26 ササミのパン粉焼き



エネルギー 221kcal
たんぱく質 29.0g
脂質 6.1g



プラス+1
05 鶏ササミ 1パック(100g) **155円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大	180g	270g	360g
粉チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	10g	15g	20g
キャベツ	パン粉	少々	少々	少々
① 胡瓜の酢物	油	大2	大3	大4
胡瓜	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
生わかめ				
しらす干し	輪切りにし塩を振りしんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
		10g	15g	20g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
③ 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

作り方

② ササミのパン粉焼き
①ササミは塩コショウをする。
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の酢物
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。

③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

12/27 ハヤシライス



エネルギー 922kcal
たんぱく質 28.9g
脂質 35.3g



※1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか? 実際には350g食べるのは大変! 生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り美味しく食べることができます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ハヤシライス				
豚切り落とし肉	一口大	150g	230g	300g
玉葱	2mm程度にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	水	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C
ハヤシルウ	ケチャップ	40g	60g	80g
グリーンピース		10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
② ポテトサラダ				
ロースハム	1cm幅に切る	2枚	3枚	4枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約150g	約230g	約300g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
卵	茹でて殻を剥きザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	各 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
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

作り方

① ハヤシライス
①鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。
②①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。
③弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
④器にご飯を盛り、③をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② ポテトサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。
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を盛り付ける。

12/28 鶏肉のパリパリ焼き



エネルギー 524kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 35.3g



※鶏肉をオリーブオイルと酒に漬けて焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 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	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
ホールコーン	塩、バター	40g	60g	80g
★パセリ		少々	少々	少々
タルタルソース		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2/3C	1C	1と1/2C
	A { 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	いちちょう切り	40g	60g	80g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	各 少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方

③ 鶏肉のパリパリ焼き
①鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
②グリル等に①の鶏肉の皮目を上にして並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
③鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。
④②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

① 切り昆布の煮物
①鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

② マカロニと野菜のスープ
①鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

【★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。

12/29 木 **かれいの磯唐揚げ**
春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー 331kcal
たんぱく質 22.3g
脂質 17.5g

プラス +1
かれいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。
03 切かれい 1切 **135円**

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かれいの磯唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
青のり	塩コショウ	少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	縦に4等分にする	1こ	1と1/2こ	2こ
① 春雨サラダ				
春雨	はさみで半分に切り茹でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通してザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

③ かれいの磯唐揚げ
①ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。
②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。
③器に②を盛る。

① 春雨サラダ
①ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め
①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

12/30 金 **薄切り肉のビーフカツ**
大根サラダ・カレースープ



エネルギー 625kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 47.0g

プラス +1
薄切り肉のビーフカツの「牛バラスライス」を追加できます。
02 牛バラスライス 1パック(100g) **190円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、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 薄切り肉のビーフカツ				
牛バラスライス	塩コショウ	160g	240g	320g
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ、ウスターソース 各	大1	大1と1/2	大2
③ 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	1/2枚	2/3枚	1枚
③ 大根サラダ				
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
水菜		1/8束	1/6束	1/4束
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
① カレースープ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
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
	油	少々	少々	少々
カレー粉	水	小1	小1と1/2	小2
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
グリーンピース		2C	3C	4C
	塩コショウ	10g	15g	20g
		少々	少々	少々

② 薄切り肉のビーフカツ
①牛肉を広げ、塩コショウを振って数枚を重ねる。(食べやすい大きさにカットしてもよい)
②①に小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
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、食べやすい切った②を盛り、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。

③ 大根サラダ
①器に水気をきった大根と人参、水菜を混ぜて盛り合わせ、お好みのドレッシングをかけて頂く。

① カレースープ
①鍋に油を熱し、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱を入れて炒め、全体に油が回ったらカレー粉を加えて軽く炒める。
②①に水と固形スープを入れて野菜が軟らかくなるまで煮、グリーンピースを加え、再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めて器に盛る。

12/31 土 **肉天**
野菜炒め・パンプキンサラダ



エネルギー 678kcal
たんぱく質 29.3g
脂質 37.3g

プラス +1
卵が入った衣はかき揚げより少しゆるめの衣になります。手でひと口大につかんでなるべく平べったい塊にしたほうが、火が通りやすく早く揚げられます。

小麦粉、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
③ 肉天				
豚切り落とし肉	食べやすい大きさに切る	200g	300g	400g
玉葱	スライス	小3/4こ	3/4こ	3/4こ
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A [醤油、みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	5g	5g
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉	1/3C	1/2C	2/3C
	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 野菜炒め				
ベーコン	3cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	20g	30g	40g
ピーマン	乱切り	1/2こ	2/3こ	1こ
もやし		1/2袋	2/3袋	1袋
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	小1	小1と1/2	小2
① パンプキンサラダ				
南瓜	一口大に切り蒸す	約200g	約300g	約400g
玉葱	極薄切りにし水にさらす	小1/4こ	1/4こ	1/4こ
ロースハム	1cm角に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

③ 肉天
①ボウルに豚肉、玉葱、生姜(好みに加減する)とAを入れてよく混ぜ、10分程度置く。
②①の余分な汁をきり、白胡麻と卵を加えてよく混ぜ、更に小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②を食べやすい大きさにまとめ、中まで火が通るように4分程度揚げる。
④器に水気をきったキャベツを敷き、③を盛る。

揚げるのはちょっと面倒という時には③をフライパンに替えて焼いてもOK!

② 野菜炒め
①フライパンに油を熱してベーコン、人参、ピーマン、もやしを入れて炒め、塩コショウで調味する。全体に火が通ったら醤油を回し入れて火を止め、器に盛る。

① パンプキンサラダ
①ボウルに水気をきった玉葱、南瓜、ロースハムを入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和えて塩コショウで味を調える。
②器に①を盛り付ける。

スタミナ焼肉
サラダ・味噌汁



エネルギー 260kcal
たんぱく質 18.4g
脂質 12.3g

プラス +1
スタミナ焼肉の「牛肩味付け肉」を追加できます。
02 牛肩味付け肉 1パック(100g) **240円**

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
③ スタミナ焼肉				
牛肩味付け肉		140g	210g	280g
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
★玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
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 サラダ				
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本
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
胡瓜	薄い輪切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

③ スタミナ焼肉
①フライパンに油を熱し、ニラ、玉葱、人参、牛肉を入れて炒め合わせる。
②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① サラダ
①水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、玉葱、胡瓜を混ぜ合わせて器に盛り付け、食べる直前にお好みのドレッシングをかける。

② 味噌汁
①鍋にだし汁を煮立て、煮立ったらわかめを入れ、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。

【★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26(月) ~ 12月31日(土)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

牛肉の中華いため



■牛肉の中華いため

- ①牛肉はAをもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせBで調味する。

■パリパリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべにCを入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

●酒 ●かたくり粉 ●ごま油 ●ケチャップ ●酢 ●TIME 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
A	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大1/2	大2
B	大1	大3/4	大1
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
酒	大1/2	大3/4	大1
ごま油	小1	小1/2	小2
●パリパリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ケチャップ	小2	小3	小4
酒、しょうゆ、酢(各)	大1/2	大3/4	大1
C	小3/4	小1強	小1 1/2
しょうゆ	大2	大3	大4
水	大2	大3	大4
かたくり粉	小1/2	小3/4	小1
■ワンタン…小袋使用			

(F2)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

鶏つくねのたれ焼き



■鶏つくねのたれ焼き

- ①にはらみじん切り、胂しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種にらとAを加えて練り、丸くまとめ、フライパンで焼く。
- ③Bを煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④胂しそを上のにせる。

■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分をきる。
- ③①、②とCを混ぜる。

●酒 ●みりん ●マヨネーズ ●TIME 30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏つくねのたれ焼き			
鶏つくねの種	300g	450g	600g
にはら	適宜	適宜	適宜
胂しそ	2枚	3枚	4枚
A	大1	大1 1/2	大2
B	大3	大4 1/2	大6
だし	大2	大3	大4
●カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	小1個	1個	1個
ミックスベジタブル	60g	90g	120g
C	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々
■鶏つくねの種…小袋使用			