

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

2/20 月 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		溶きほぐす	1/2こ	2/3こ
	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皿に水気をぎ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。

2/21 火 肉じゃがカレー風味 ニラ玉・胡瓜の風味和え



エネルギー 708kcal
たんぱく質 20.0g
脂質 48.0g

ほんのりカレー風味の肉じゃがは鍋に具材と調味料を加えて煮込むだけ。蓋を上手く利用して、火が通るまでは蓋をして、通ったらホクホクに仕上げるために蓋を取って煮るとふっくらホクホクの肉じゃがになります。

ゴマ油、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃがカレー風味				
牛バラスライス肉	一口大	140g	210g	280g
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	少々	少々	少々
カレー粉		小1/2	小2/3	小1
	砂糖、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
じゃが芋	大きめの一口大	約300g	約450g	約600g
竹串		1本	1本	1本
人参	乱切り	50g	75g	100g
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
③ ニラ玉				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
② 胡瓜の風味和え				
胡瓜	塩をすり込みすりこぎでたたく	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
A {	ゴマ油、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
砂糖	大1/2	大2/3	大1	
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

作り方

① 肉じゃがカレー風味
①鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。
②蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなってじゃが芋に竹串がスッと通るようになったら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。

③ ニラ玉
①フライパンに油を熱し、ベーコンとニラを炒め、ニラがしんなりしてきたら塩コショウを振り、卵を流し入れて大きく混ぜ、ふんわりと火を通して器に盛る。

② 胡瓜の風味和え
①胡瓜は余分な塩気を洗って落とし、2cm程度に乱切りする。
②①をAで和えて器に盛り、かつお節を散らす。

2/22 水 ふわとろエビチリソース ギョーザ・中華スープ



エネルギー 369kcal
たんぱく質 20.3g
脂質 14.4g

「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単!炒めて絡めての2段階調理のみ!「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷり味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ほん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
	A {			
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	B {			
	水	1/3C	1/2C	2/3C
	ケチャップ	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
生姜	} みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ		6こ	9こ	12こ
	油	少々	少々	少々
	水	大2	大3	大4
	ほん酢	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 ふわとろエビチリソース
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。
②ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)
③①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。
④③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。
⑤④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

☆ むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いすることで臭みと汚れがとれます。

② ギョーザ
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
②皿に①をのせてほん酢等で頂く。

【★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。

2/23 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ



エネルギー
541kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
40.8g



プラス
+1
鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。
02 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
A	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	50g	75g	100g
	酒	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	七味	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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
人参	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2~3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくすみます)
- ③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。
- ④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ

- ①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。
- ②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

2/24 さばの煮付け
ほうれん草のソテー・味噌汁



エネルギー
417kcal
たんぱく質
18.6g
脂質
27.3g



プラス
+1
さばの煮付けの「さば」を追加できます。
04 さば切身
1切 **165円**

バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
さば	薄くスライス	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
A	みりん、砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	水	1/2C	3/4C	1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② さばの煮付け

- ①鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。
- ②時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

① ほうれん草のソテー

- ①フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

2/25 豚肉の生姜焼き
大根サラダ・カレースープ



エネルギー
365kcal
たんぱく質
23.5g
脂質
14.4g



先に豚肉の生姜焼きの「豚肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
カレー粉の黄色の成分はターメリックに含まれるクルクミンです。ビタミンやミネラルが含まれ、消化促進効果・免疫力の改善等の効能が期待できます。

ドレッシング(好みの)、オリーブオイル

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				
豚モモ肉生姜焼用	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
生姜	すりおろす	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
A	醤油、みりん、酒 各	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	油	少々	少々	少々
③ 大根サラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
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	縦元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
① カレースープ				
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちょう切り	20g	30g	40g
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
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

作り方

② 豚肉の生姜焼き

- ①豚肉は1枚ずつ広げ、Aと生姜(好みで加減する)を合わせたものに漬け込み(10分程度)、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。

③ 大根サラダ

- ①ボウルに水気をきった大根、人参、貝割れを混ぜて器に盛り、ロースハムを散らし、好みのドレッシングをかけて頂く。

① カレースープ

- ①鍋にオリーブオイルと玉葱を入れて弱火でじっくり炒め、じゃが芋、人参を加えてサッと加熱し、カレー粉を加えて更に炒める。
- ②香りが出てきたら固形スープ、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮、塩コショウで調味して器に盛る。

2/26 おろしチキンカツ
いんげんと挽き肉の炒め物・味噌汁



エネルギー
527kcal
たんぱく質
34.6g
脂質
27.4g



プラス
+1
おろしチキンカツの「鶏ムネ肉」を追加できます。
02 鶏ムネ肉
1パック(120g) **135円**

小麦粉、パン粉、油、ぼん酢、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① おろしチキンカツ				
鶏ムネ肉	人数分に切り薄く開いてAをまぶす	200g	300g	400g
A	酒、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	小麦粉、油 各	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉	1/2C	3/4C	1C
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		20g	30g	40g
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
② いんげんと挽き肉の炒め物				
合挽き肉	斜め切り	80g	120g	160g
いんげん		100g	150g	200g
	ゴマ油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
A	みりん、醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

① おろしチキンカツ

- ①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)
- ②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。
- ③水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に敷き、②を食べやすい大きさに切って盛り、大根と大葉をのせてお好みでぼん酢をかけて頂く。

② いんげん挽き肉の炒め物

- ①フライパンにゴマ油を熱し、いんげんを炒めて塩コショウをして一旦取り出す。
- ②①のフライパンに油を足し、ニンニクと挽き肉を入れて炒め、Aで調味して①を戻し入れ、サッと炒め合わせて器に盛る。

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。

2月20日(月) ~ 2月26日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/596Kcal ■蛋白質/34.7g ■脂質/46.4g

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。



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 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

(F2)メニュー



■熱量/449Kcal ■蛋白質/23.5g ■脂質/27.0g

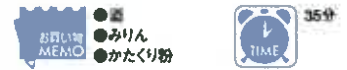
鶏肉の和風いため

■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ツと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。



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 ³ / ₄	大1
B しょうゆ、砂糖(各)	大2 ² / ₃	大1	大1 ¹ / ₃
酒、みりん(各)	大2 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(短冊切一部使用)	少々	少々	少々
青菜	適量	適量	適量
C だし汁	2C	3C	4C
塩	小 ¹ / ₂	小3 ³ / ₄	小1
しょうゆ	小1	小1 ¹ / ₂	小2
みりん	大2 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