

2023. 2. 27 (月) ~ 3. 5 (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

### 2/27 月 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

ササミのパン粉焼きの「鶏ササミ」  
を追加できます。

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
パン粉	塩コショウ	少々	少々	少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2	大3	大4
	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 胡瓜の酢物				
胡瓜	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
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
		大3/4	大1強	大1と1/2
		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
		小1/2	小2/3	小1
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

### 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。

### 2/28 火 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー  
427kcal  
たんぱく質  
30.5g  
脂質  
18.9g



※ ニンニクの芽はニンニクの茎(くき)を若いうちに切ったもので、日本ではニンニクの芽と呼ばれますが芽ではありません。ビタミンA、Cが豊富に含まれています。



材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
3 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽		220g	330g	440g
のたれ漬け	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
玉葱	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
人参		20g	30g	40g
1 胡瓜の中華酢和え				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
胡瓜	せん切りにし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	5g
	A { 醤油、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
		大1と1/3	大2	大2と2/3
		少々	少々	少々
		小1	小1と1/2	小2
2 水ギョーザスープ				
水ギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	A { 水	2C	3C	4C
		少々	少々	少々
		小1/2	小2/3	小1
	葱	1/2本	2/3本	1本

### 3 牛肉とニンニクの芽の焼肉

①フライパンに油を熱して玉葱を軽く炒め、牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けを加えて炒め合わせる。  
②ポウルに水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛る。

### 1 胡瓜の中華酢和え

①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ポウルに①とかにかまぼこ、白胡麻を入れ、Aで和えて器に盛る。

### 2 水ギョーザスープ

①鍋に水、中華スープの素と水ギョーザを入れて加熱し、Aと葱を加え、味を調えて器に注ぐ。

### 3/1 水 チキンピカタ



エネルギー  
564kcal  
たんぱく質  
32.3g  
脂質  
37.3g



※ 日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃことひじきから補給しましょう! カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。



材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
2 チキンピカタ				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーで薄切りにスライス	1本	1と1/2本	2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	クチャスマヨネーズ各	適宜	適宜	適宜
3 じゃこサラダ				
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 醤油	少々	少々	少々
大根	短冊切りにして水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
大葉	せん切りにして水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
1 ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
		大1	大1と1/2	大2
	醤油	20g	30g	40g
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

### 2 チキンピカタ

①鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。  
②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中〜弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。  
③器に②を置いてケチャップをかける。  
④胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

### 3 じゃこサラダ

①フライパンに醤油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとするとまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)  
②ポウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。  
③②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

### 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てサッと煮、味をなじませて器に盛る。

【★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。



3/2 木 えびクリームコロッケ  
豚肉と白菜のソース炒め



エネルギー  
453kcal  
たんぱく質  
18.9g  
脂質  
23.8g



プラス  
+1  
えびクリームコロッケの「えびクリームコロッケ」を追加できます。  
05 えびクリームコロッケ  
1パック(2こ) **155円**

油、ケチャップ(お好みで)、ウスターソース、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① えびクリームコロッケ えびクリームコロッケ		4こ	6こ	8こ
キャベツ	油 せん切りにし水にさらす ケチャップ	適宜 1/8こ お好みで	適宜 1/7こ お好みで	適宜 1/6こ お好みで
② 豚肉と白菜のソース炒め 豚モモ肉	一口大に切り醤油をまぶす 醤油	50g 小1	75g 小1と1/2	100g 小2
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
白菜	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株
	油、塩 各	少々	少々	少々
鶏がらスープ<顆粒>	水 ウスターソース 片栗粉	小1 1/4C 大3/4 小1	小1と1/2 1/3C 大1と1/4 小1と1/2	小2 1/2C 大1と1/2 小2

作り方

① えびクリームコロッケ  
①鍋に油を中温(170度)に熱し、えびクリームコロッケを入れてカラリと揚げる。  
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。お好みでケチャップ等をかけて頂く。

② 豚肉と白菜のソース炒め  
①Aを混ぜておく。  
②フライパンに油を熱し、卵を流し入れて軽くかき混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。  
③②のフライパンに豚肉を入れ、炒めて取り出す。  
④フライパンに油を足して玉葱と白菜を入れて炒め、塩を加えて更に炒める。③を戻し入れ、①を加えてとろみがつくまで加熱して②を戻し入れ、軽く混ぜ合わせて器に盛る。

3/3 金 赤魚の甘酢あんかけ  
里芋のそぼろ煮・味噌汁



エネルギー  
372kcal  
たんぱく質  
23.1g  
脂質  
10.4g



① 甘酢あんは煮立たせすぎると酢が飛んでしまします。酢が強めのほうが好みという方は酢だけはとろみをつける直前に加え、とろみがついたらすぐに火からおろすと良いでしょう。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 赤魚の甘酢あんかけ 赤魚	塩コショウを振り片栗粉をまぶす 塩コショウ 片栗粉、油 各	2切 少々 適宜	3切 少々 適宜	4切 少々 適宜
玉葱 ★人参	スライス せん切り	小1/2こ 20g	小2/3こ 30g	小1こ 40g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 砂糖 醤油	大1 大2	大1と1/2 大3	大2 大4
枝豆	塩茹でしサヤから豆を取り出す 塩 片栗粉(同量の水で溶く)	10g 少々 大1/2	15g 少々 大2/3	20g 少々 大1
① 里芋のそぼろ煮 鶏挽き肉 生姜	すりおろす だし汁	40g 少々 1C	60g 少々 1と1/2C	80g 少々 2C
里芋 ★人参	半分に切る 乱切り	160g 40g	240g 60g	320g 80g
	A { 砂糖 みりん、酒 各 醤油	大2/3 大1 大1と1/2	大1 大1と1/2 大2	大1と1/3 大2 大3
さや豆	茹でてせん切り	10g	15g	20g
③ 味噌汁 即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 赤魚の甘酢あんかけ  
①鍋に油を中温(170~180度)に熱し、赤魚を揚げる。  
②鍋にだし汁と玉葱、人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら、Aを加える。再び煮立ったら枝豆を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
③器に①を置き、②をかける。

① 里芋のそぼろ煮  
①鍋にだし汁、生姜(好みで加減する)、鶏挽き肉を入れ、挽き肉がダマにならないようによくほぐしてから里芋、人参を加えて火にかける。  
②人参が軟らかくなったら、Aを加えて10分程度煮、更に醤油を加えて煮含める。  
③器に②を盛り、さや豆を天盛りにする。

3/4 土 肉天  
野菜炒め・パンプキンサラダ



エネルギー  
664kcal  
たんぱく質  
29.3g  
脂質  
35.9g



カンタンアレンジレシピ  
〜肉天を山椒塩で大人向けの味に!〜  
山椒の爽やかな風味がこってり肉天をより美味しく♪  
☆作り方(2人前)☆  
塩(小1)と山椒(少々)混ぜ合わせて肉天につけて頂く。

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 ★玉葱 生姜	食べやすい大きさに切る スライス すりおろす A { 醤油、みりん、酒 各	200g 小3/4こ 少々 大1	300g 3/4こ 少々 大1と1/2	400g 3/4こ 少々 大2
白胡麻 卵	溶きほぐす 小麦粉 油	3g 1/2こ 適宜	4.5g 2/3こ 適宜	5g 1こ 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 人参 ピーマン もやし	3cm幅に切る 短冊切り 乱切り 油、塩コショウ 各 醤油	1枚 20g 1/2こ 1/2P 少々 小1	1と1/2枚 30g 2/3こ 2/3P 少々 小1と1/2	2枚 40g 1こ 1P 少々 小2
① パンプキンサラダ 南瓜 ★玉葱 ロースハム	一口大に切り蒸す 極薄切りにし水にさらす 1cm角に切る マヨネーズ 塩コショウ	約200g 小1/4こ 1枚 大2 少々	約300g 1/4こ 1と1/2枚 大3 少々	約400g 1/4こ 2枚 大4 少々

作り方

③ 肉天  
①ボウルに豚肉、玉葱、生姜(好みで加減する)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。

3/5 日 えびの和風つくね  
じゃが芋のそぼろ煮・ゆかり和え



エネルギー  
361kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
8.0g



① 「えびの和風つくね」は全体をまとめる「たんぱく質」が「えび」なので、その粘り具合で出来上がりがかなり異なります。もちもちの食感にするにはえびをしっかり粘りがでるまですり潰すと良いです。

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② えびの和風つくね むきえび れんこん 豆腐 枝豆	粗みじん切り 水気をきっておく 茹でてサヤから出す A { 塩 片栗粉 油	80g 約80g 小1丁 20g	120g 約120g 2/3丁 30g	160g 約160g 1丁 40g
	B { だし汁 みりん、醤油 各 片栗粉(同量の水で溶く)	小1/4 大1/2 少々	小1/3 大2/3 少々	小1/2 大1 少々
① じゃが芋のそぼろ煮 鶏挽き肉 生姜	すりおろす だし汁	30g 少々 1と1/2C	45g 少々 2と1/4C	60g 少々 3C
じゃが芋	乱切り A { 砂糖 みりん 醤油	約280g 大1/2 大1 大1と1/2	約420g 大2/3 大1と1/2 大2と1/4	約560g 大1 大2 大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ ゆかり和え キャベツ ゆかり<2g>	短冊切りにし茹でる	1/8玉 1/2P	1/7玉 2/3P	1/6玉 1P

作り方

② えびの和風つくね  
①れんこんは半量をすりおろして水気をきり、残りはみじん切りにする。  
②ボウルにむきえび、豆腐、枝豆、①とAを入れて混ぜ合わせ、必要数に形成し、油を熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。  
③②のフライパンにBを入れて煮立て、とろみがつくまで加熱する。  
④器に②を盛り、③をかける。

① じゃが芋のそぼろ煮  
①鍋に挽き肉、生姜(好みで加減する)とだし汁を入れ、挽き肉をよくほぐして火にかけて、じゃが芋を加える。  
②じゃが芋にある程度火が通ったらAを加え、中火で10分程度煮て醤油を加え、更に10分程度煮る。味を見てよければグリーンピースを加えてサツと煮、味をなじませて器に盛る。

③ ゆかり和え  
①キャベツの水気を絞り、ゆかりを振り、混ぜ合わせて器に盛る。



# 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27日(月) ~ 3月5日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/434Kcal ■蛋白質/22.1g ■脂質/25.3g

### 豚肉ときのこのおろし焼き



#### 豚肉ときのこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、Aをふる。
- ②しめじ、えのきだけは根元を切り、小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱して①を焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足して②をいため、Aで調味して③の上のにせる。
- ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてぼんずしょうゆをかける。

#### ■マヨネーズあえ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②かにかまぼこはブツ切りにする。
- ③①、②は⑧であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。



- こしょう
- ぼんずしょうゆ
- マヨネーズ



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉ときのこのおろし焼き</b>			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
大根	100g	150g	200g
しめじ	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
④塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ぼんずしょうゆ	適量	適量	1/2量
<b>●マヨネーズあえ</b>			
かにかまぼこ	2本	3本	4本
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	1/2P	1P	1P
マヨネーズ	適量	適量	適量
⑧塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー

### 牛すき煮



■熱量/530kcal ■蛋白質/28g ■脂質/33g

#### 作り方

#### ■牛すき煮

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②白菜はザク切りし、エノキ茸は根元を切って小房に分ける。長ネギは斜め切りにする。
- ③豆腐は食べ良く切る。
- ④鍋にAを入れて煮立て、①を加えてひと煮してアクを取って②・③を加えて煮る。野菜に八分通り火が入ったら卵を割り落として蓋をして好みの固さまで煮る。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■牛すき煮</b>			
牛バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
白菜	1/4ヶ	1/2ヶ	1/2ヶ
エノキ茸	150g	200g	200g
長ネギ(又は青ネギ)	1/2本	1本	1本
絹豆腐(充填)	1丁	1丁	2丁
絹豆腐(充填・ミニ)	—	1P	—
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
水	1/2C	3/4C	1C
醤油	大2	大3	大4
④酒・みりん	各大1/2	各大2/3	各大3/4
砂糖	大1/2	大1/2	大1