

# 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

### 3/6 月 チーズハンバーグ 野菜サラダ



エネルギー 589kcal  
たんぱく質 32.5g  
脂質 33.0g



① 先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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 チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	A {			
	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
	B {			
	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
	塩、油、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
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

作り方
② チーズハンバーグ
①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
②大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。
① 野菜サラダ
①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

### 3/7 火 韓国風焼肉丼 中華スープ



エネルギー 769kcal  
たんぱく質 34.7g  
脂質 29.5g



※『丼メニュー』はどうしても野菜が不足しがち。屋食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 韓国風焼肉丼				
豚モモ肉韓国風たれ漬け	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
	油	少々	少々	少々
太もやし	サッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A {			
	砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
	七味	少々	少々	少々
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
	B {			
	砂糖、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② 中華スープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
ほうれん草		40g	60g	80g
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方
① 韓国風焼肉丼
①もやしと人参は水気をきり、Aで和える。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。
③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
④丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
② 中華スープ
①鍋に水、中華スープの素とももちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。

### 3/8 水 きれいの煮付け かき揚げ・味噌汁



エネルギー 363kcal  
たんぱく質 27.4g  
脂質 9.7g



①『かき揚げ』の揚げ方は色々ありますが、作り方の他に、野菜に先に粉をまぶして、衣(冷水:粉=1:1の薄め)に加えてかき混ぜ、菜箸でつまんで散らばらないように押さえて揚げる方法があります。衣が少ないのでパリッと揚がります。

小麦粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① きれいの煮付け				
切かれい	十字の切り目を入れる	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
	A {			
	水	1/2C	3/4C	1C
	みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大	大1と1/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
③ かき揚げ				
玉葱	縦半分に切りスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
★人参	せん切り	20g	30g	40g
三つ葉	根元を落とし3cm幅に切る	1/8束	1/6束	1/4束
	小麦粉	1/2C	3/4C	1C
	水	大3	大4と1/2	大6
	油	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
★人参	いちよう切り又は半月切り	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
① きれいの煮付け
①鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
②①にきれいを並べ入れ、煮立たない程度の火加減にし、落し蓋をして時々煮汁をかけながら10分程度煮る。
③器に②を盛り付ける。
③ かき揚げ
①ボウルに材料を入れ、小麦粉を全体にまぶす。水を少しずつ加えて具材がまとまる程度にする。
②鍋に油を中温(170~180度)に熱し、①を一口ずつまとめながら揚げる。
③しっかりと油をきって器に盛る。
ポイント
油に入れる時すぐに離すとバラバラに散るので菜箸で5秒程度挟んでから離すときれいにまとまります。
② 味噌汁
①鍋にだし汁、人参、油揚げを入れて加熱し、人参に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。



# メニュー変更が

# 無料でご利用頂きます

※カット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。

3月6日(月) ~ 3月12日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

## 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

### 作り方

#### ■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボーはささがきにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、④を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

#### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
- ②①は縦半分に切り、小口から厚さ1cmに切る。
- ③小松菜はザク切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■牛肉の柳川風</b>			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボー(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
④ だし汁	1/2C	3/4C	1C
醤油・みりん	各大2	各大3	各大4
<b>■豆腐と小松菜のカレー炒め</b>			
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	—	1丁	1丁
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1/4	大1/2	大1/2
サラダ油(足し用)	大1/4	大1/4	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

(F2)メニュー

## とんかつ



■熱量/571kcal ■蛋白質/23g ■脂質/40g

### 作り方

#### ■とんかつ

- ①豚肉は筋切りし、塩・コショウして小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③揚げ油を熱し、①をカリッと揚げる。
- ④皿に③を盛り、②・小玉トマトを添えてお好みでソースをかける。

#### ■がんと大根の煮物

- ①大根は乱切りにする。
- ②京風がんもは熱湯をかけて油抜きし、半分にか切る。
- ③インゲンはヘタを取り、塩を加えて茹でて4cmくらいに切る。
- ④鍋に①・だし汁を入れて火にかけ、大根が柔らかくなった④を加えて5分くらい煮、②を加えて煮含める。
- ⑤器に④を盛り、③を添える。

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■とんかつ</b>			
豚ロース肉	2枚	3枚	4枚
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
小玉トマト	2ヶ	3ヶ	4ヶ
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	各適量	各適量
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量
<b>■がんと大根の煮物</b>			
京風がんも	2ヶ	3ヶ	4ヶ
大根	220~250g	270~300g	370~400g
インゲン	2本	3本	4本
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
④ 酒・醤油	各大1	各大1 1/2	各大2
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
砂糖	小1	大1/2	大2/3

■京風がんも・小麦使用