

# 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

### 3/20 月 かねいの磯唐揚げ



エネルギー 331kcal  
たんぱく質 22.3g  
脂質 17.5g



プラス +1 かねいの磯唐揚げの「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 かねいの磯唐揚げ				
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等分に切る	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

**作り方**

③ かねいの磯唐揚げ  
①ボウル又はパ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、かねいに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。

### 3/21 火 豚の生姜じょうゆ



エネルギー 467kcal  
たんぱく質 29.4g  
脂質 26.8g



プラス +1 豚の生姜じょうゆの「豚モモ肉」を追加できます。  
03 豚モモ肉 1パック(100g) **190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 豚の生姜じょうゆ				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A 醤油、酢 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	だし汁	大2	大3	大4
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
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**

③ 豚の生姜じょうゆ  
①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。  
③Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。  
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

① ポテトサラダ  
①胡瓜は細切りにする。  
②じゃが芋は好みで潰す。  
③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② 味噌汁  
①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、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。

### 3/22 水 ごま照りチキン



エネルギー 565kcal  
たんぱく質 33.7g  
脂質 20.8g



プラス +1 ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。  
04 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ごま照りチキン				
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A 酒、砂糖、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	5g	5g
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	ゴマ油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	A 醤油	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

**作り方**

② ごま照りチキン  
①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。  
②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。  
③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。  
④器に③を盛り、②を添える。

① 切干大根煮  
①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。  
②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせ九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。

**3/23 木 あじフライ**  
厚揚げの中華炒め・とろろ汁

エネルギー 397kcal  
たんぱく質 25.1g  
脂質 15.8g

あじフライの「あじフライ」を追加できます。

**02 あじフライ** 1枚 **85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 あじフライ				
あじフライ	油	4枚 適宜	6枚 適宜	8枚 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 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	2/3枚	1枚	1と1/3枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	A 醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	A 塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	A だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	A 塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

**③ あじフライ**  
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

**② 厚揚げの中華炒め**  
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

**① とろろ汁**  
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。  
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

「とろろ」をすりおろす時は、おろしがねでなく、「すり鉢」ですると、きめの細かい舌触りの良い「とろろ」になります。

**3/24 金 牛玉丼**  
コロッケ・白菜の胡麻醤油かけ

エネルギー 912kcal  
たんぱく質 24.2g  
脂質 35.3g

「胡麻」は体にも美容にも良い料理の名脇役！肝機能の向上作用や二日酔い防止に効果があるのでアルコールを多飲するときにはもってこいの食材です。

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼				
牛バラスライス肉	薄切り	100g	150g	200g
玉葱	油	小1こ 少々	2/3こ 少々	1こ 少々
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	A みりん	大1/2	大2/3	大1
	A 醤油、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株	1/7株	1/6株
	醤油	少々	少々	少々
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
	A だし汁	大1/3	大1/2	大2/3
	A 醤油	大1	大1と1/2	大2
	A 砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

**③ 牛玉丼**  
①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。Aを入れて煮詰め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。  
②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

**② コロッケ**  
①コロッケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

**① 白菜の胡麻醤油かけ**  
①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。  
②白胡麻とAを混ぜ合わせる。  
③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

**3/25 土 鶏肉のブラウンソース煮** ~温野菜添え~  
盛り合わせサラダ・たまごスープ

エネルギー 601kcal  
たんぱく質 26.9g  
脂質 35.9g

鶏肉のブラウンソース煮の「鶏モモ肉」を追加できます。

**01 鶏モモ肉** 1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ、ドレッシング(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉のブラウンソース煮~温野菜添え~				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウして探み込む	200g	300g	400g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉、オリーブオイル	適宜	適宜	適宜
ニンニク	半分を切り包丁の背で潰す	少々	少々	少々
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
シチューの素<顆粒>		1C	1と1/2C	2C
★人参	短冊切りにし塩茹で	60g	90g	120g
★キャベツ	ザク切りにし塩茹で	20g	30g	40g
★パセリ	みじん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 盛り合わせサラダ				
ローズハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
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
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② たまごスープ				
卵	煮るほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
固形スープ	水	1こ 2C	1と1/2こ 3C	2こ 4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

**① 鶏肉のブラウンソース煮~温野菜添え~**  
①フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火~強火にかえ、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。  
②鶏肉に焦げ目が軽くついたら玉葱を入れ、軽く炒めて水を入れ、5~10分煮込む。  
③②にシチューの素を入れて更に弱火で10分煮込む。  
④器に水気をきった人参とキャベツを盛り、③を手前に盛り、パセリを散らす。

**③ 盛り合わせサラダ**  
①ボウルにスパゲティを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和える。  
②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、①と人参、ローズハムを形良く盛り、お好みでドレッシングをかけて頂く。

**② たまごスープ**  
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで味を調え、卵を流し入れてふんわりと仕上げる。  
②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

**3/26 日 ニラ玉**  
白身フライ・中華スープ

エネルギー 474kcal  
たんぱく質 25.4g  
脂質 31.3g

ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り落とし肉	細切りにして酒を振る	60g	90g	120g
	酒	少々	少々	少々
人参	せん切り	20g	30g	40g
★ニラ	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		4こ	6こ	8こ
鶏がらスープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A 醤油	小1/2	小2/3	小1
	A 塩コショウ	少々	少々	少々
	A 水	3/4C	1C	1と1/2C
	A 片栗粉	小1	小1と1/2	小2
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ				
白身フライ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	ケチャップ	大1/3	大1/2	大2/3
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

**① ニラ玉**  
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったなら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。  
②ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。  
③小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。  
④③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつける。(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう！)  
⑤③に④をかける。

**② 白身フライ**  
①白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。  
②器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。  
③皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

# 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。

3月20日(月) ~ 3月26日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/594Kcal ■蛋白質/29.5g ■脂質/32.4g

## チキンカレー



### チキンカレー

- ①じゃがいも、にんじん(ドレッシングあえに一部使用)は乱切り、たまねぎはくし形切りにし、じゃがいもは水に放す。
- ②フライパンに油を熱し、食べやすく切った鶏肉をいため、取り出す。
- ③なべに油を熱し①をいため、水を入れて煮立てて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に②を入れアクを取り、カレールウを加え、Aで調味する。

### ドレッシングあえ

- ①ベーコンは食べやすく切り、油を熱し、いためる。
- ②ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
- ③にんじんは食べやすく切り、ゆでる。
- ④①~③は皿に盛り、ドレッシングをかける。

●ケチャップ ●ソース ●バター  
●牛乳 ●ドレッシング

 40分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●チキンカレー</b>			
鶏肉(もも)	160g	240g	320g
じゃがいも	2個	3個	4個
にんじん	1本	1本	1本
たまねぎ	1個	2個	2個
カレールウ	80g	120g	160g
A ケチャップ、ソース(各)	適量	大1	大1 1/2
バター、牛乳(各)	適量	適量	適量
水	3C	4 1/2C	6C
ご飯	適量	適量	適量
<b>●ドレッシングあえ</b>			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
にんじん(チキンカレー一部使用)	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量
■カレールウ…小袋使用 ■ベーコン…小袋、卵使用			

## (F2)メニュー



■熱量/670Kcal ■蛋白質/24.1g ■脂質/35.6g

## ギョウザ



### ギョウザ

- ①フライパンに油を熱してギョウザを並べ入れる。
- ②焼き目がついたら湯を加え、ふたをして蒸し焼きにする。

### 白菜と豆腐の旨煮

- ①豆腐は色紙切りにする。
- ②白菜はザク切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③きくらげは水で戻す。
- ④中華なべに油を熱して豚肉、②、③をいため合わせ、⑤を加えて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤④に①を加えてひと煮する。

●卵 ●ラー油  
●中華スープの素  
●ごま油 ●こしょう  
●かたくり粉

 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●ギョウザ</b>			
ギョウザ	16個	24個	32個
④しょうゆ、酢、ラー油(各)	適量	適量	適量
<b>●白菜と豆腐の旨煮</b>			
豚肉(小間)	60g	90g	120g
豆腐	1丁	1丁	1丁
白菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
きくらげ	少々	少々	少々
⑤ スープ	1C	1 1/2C	2C
⑥ 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油、しょうゆ(各)	小1	小1 1/2	小2
かたくり粉	適量	適量	適量
■ギョウザ…小袋、乳使用			