

2023. 4. 3 (月) ~ 4. 9 (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
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

4/3 月 牛肉としめじの混ぜご飯 コロッケ



エネルギー
796kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
29.3g



プラス
+1
05 コロッケ
1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
A	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
B	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

① 牛肉としめじの混ぜご飯

- フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
- 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。
- 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② コロッケ

- コロッケは油でカラッと揚げる。
- 器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

4/4 火 ハンバーグ ポテトサラダ・コンソメスープ



エネルギー
560kcal
たんぱく質
31.9g
脂質
36.0g



今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付けましたが気分を変えてワンプレートに盛り付けてもo(^-^o

ケチャップ、ウスターソース、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 ハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
A	油	少々	少々	少々
	ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
いんげん	食べやすい長さに切る	40g	60g	80g
卵		2こ	3こ	4こ
油、塩コショウ	各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約120g	約180g	約240g
胡瓜	スライスし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
塩		少々	少々	少々
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
マヨネーズ		大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
ホールコーン		20g	30g	40g
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

③ ハンバーグ

- ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて中まで火を通す)、皿に盛る。
- ①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。
- フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。
- ①のハンバーグに②をかけ、③を添える。

① ポテトサラダ

- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ボウルに①、ロースハム、水気をきったじゃが芋と人参を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ

- 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。

4/5 水 鶏肉のパリパリ焼き 切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



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込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもバサつかず、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。

オリーブオイル、バター

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	各 大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	塩、バター	各 少々	少々	少々
ホールコーン		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強	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	いちよう切り	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	少々	少々	少々
みじん切り		少々	少々	少々
★パセリ		少々	少々	少々

③ 鶏肉のパリパリ焼き

- 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。
- グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、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。
- 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。
- ②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

- 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

- 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。

4/6 木 さけの味噌マヨオイル焼き
きんぴらごぼう・お吸い物



エネルギー
333kcal
たんぱく質
21.7g
脂質
16.5g



プラス
+1 さけの味噌マヨオイル焼きの「さけ」を追加できます。
01 さけ切身 1切 210円

小麦粉、バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さけの味噌マヨオイル焼き さけ	塩コショウを振る 塩コショウ バター 小麦粉 A マヨネーズ 味噌	2切 少々 大1/2 適宜 大2 大1/2	3切 少々 大2/3 適宜 大3 大2/3	4切 少々 大1 適宜 大4 大1
★人参 パセリ	せん切り みじん切り	20g 少々	30g 少々	40g 少々
① きんぴらごぼう ごぼう ★人参	ささがきにし水にさらす せん切り 油 だし汁	2/3本 20g 少々 3/4C	1本 30g 少々 1C強	1と1/3本 40g 少々 1と1/2C
A 砂糖、酒 各 醤油、みりん 各		大2/3 大2/3	大1 大1	大1と1/3 大1と1/3
③ お吸い物 即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方

② さけの味噌マヨオイル焼き
①フライパンにバターを熱し、バターが半分溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。
②Aと人参を混ぜ合わせておく。
③アルミホイルを広げて①をのせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。
④皿に③をのせてアルミを開いてパセリを散らす。

① きんぴらごぼう
①鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

4/7 金 一口カツ
ヘルシーサラダ・こんにゃくのオランダ煮



エネルギー
556kcal
たんぱく質
25.8g
脂質
30.8g



※『ヒレ肉』は高たんぱく質で低脂肪のため、スポーツ選手やダイエット中の人にもピッタリ！エネルギーを無駄に摂りたくない人にオススメ!!。

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ 豚肩ロースとんかつ用 卵 キャベツ	十文字に切り包丁で軽く叩く 塩コショウ 溶きほぐす 小麦粉、パン粉、油 各 せん切りにし水にさらす とんかつソース	2枚 少々 1/2こ 適宜 1/8玉 適宜	3枚 少々 2/3こ 適宜 1/7玉 適宜	4枚 少々 1こ 適宜 1/6玉 適宜
② ヘルシーサラダ 生わかめ ホールコーン サニーレタス又はグリーンリーフ 玉葱 ドレッシング	水で戻しザク切り 手でちぎり水にさらす 薄切りにして冷水にさらす	10g 30g 1枚 1/2こ 2P	15g 45g 1と1/2枚 2/3こ 3P	20g 60g 2枚 1こ 4P
① こんにゃくのオランダ煮 こんにゃく	塩でもみ水洗い 塩、油 各 だし汁 A 醤油、みりん 各 酒、砂糖 各 七味	1/2枚 少々 3/4C 大2 大2/3 少々	2/3枚 少々 1C強 大3 大1 少々	1枚 少々 1と1/2C 大4 大1と1/3 少々

作り方

③ 一口カツ
①豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。

② ヘルシーサラダ
①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。
②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。

① こんにゃくのオランダ煮
①こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。
②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

4/8 土 牛肉とピーマンのせん切り炒め
ギョーザ・かき玉スープ



エネルギー
632kcal
たんぱく質
19.5g
脂質
43.4g



プラス
+1 牛肉とピーマンのせん切り炒めの「牛バラスライス肉」を追加できます。
01 牛バラスライス肉 1パック(100g) 238円

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉とピーマンのせん切り炒め 牛バラスライス肉 ペーパータオル 玉葱 人参 筍 ピーマン	せん切りにしてAで下味をつける A 醤油、酒 各 塩コショウ 片栗粉 各 ゴマ油 スライス せん切り サッと湯通ししてせん切り せん切り	160g 大1/2 少々 適宜 少々 1/2こ 20g 60g 2こ	240g 大2/3 少々 適宜 少々 2/3こ 30g 90g 3こ	320g 大1 少々 適宜 少々 1こ 40g 120g 4こ
B 醤油、酒、水 各 味噌 砂糖、みりん 各		大1 大1/3 大1/2	大1と1/2 大1/2 大2/3	大2 大2/3 大1
② ギョーザ ギョーザ	油 水 ぼん酢	6こ 少々 大2 適宜	9こ 少々 大3 適宜	12こ 少々 大4 適宜
③ かき玉スープ 生わかめ	水で戻しザク切り だし汁 A 塩 醤油 溶きほぐす ゴマ油	10g 2C 小1/3 小1/2 1/2こ 小1/2	15g 3C 小1/2 小2/3 2/3こ 小2/3	20g 4C 小2/3 小1 1こ 小1

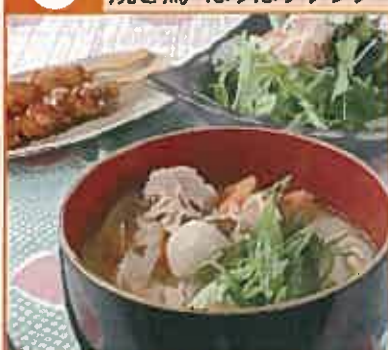
作り方

① 牛肉とピーマンのせん切り炒め
①ボウル等にBを合わせておく。
②牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
③②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒める。
④③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。

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、ぼん酢等で頂く。

③ かき玉スープ
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。
②器に①を注ぐ。

4/9 日 ボリューム豚汁
焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー
438kcal
たんぱく質
22.6g
脂質
16.7g



プラス
+1 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。
01 焼き鳥モモ串 1パック(2本) 105円

七味(お好みで)、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 ボリューム豚汁 豚切り落とし肉 大根 人参 里芋 油揚げ こんにゃく	一口大 いちよう切り 半分にする 油抜きし横半分に切り 5mm幅に切る 塩でもみ水洗いしちぎる	40g 少々 40g 100g 1/2枚 1/4枚	60g 少々 60g 150g 2/3枚 1/3枚	80g 少々 80g 200g 1枚 1/2枚
塩、油、だし汁、味噌		少々 少々 3C 大3と1/3	少々 少々 4と1/2C 大5	少々 少々 6C 大6と2/3
うどん玉 葱	斜め切り 七味	1玉 1/2本 少々	1と1/2玉 2/3本 少々	2玉 1本 少々
③ 焼き鳥 焼き鳥モモ串		4本 6本	6本 8本	8本
① はりはりサラダ かにかまぼこ 水菜 生わかめ	ほぐす ザク切りにし水にさらす 水で戻しザク切り ドレッシング	1本 1/4束 10g 適宜	1と1/2本 1/3束 10g 適宜	2本 1/2束 15g 適宜

作り方

② ボリューム豚汁
①鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。
②碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

③ 焼き鳥
①焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

① はりはりサラダ
①器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットと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。

4月3日(月) ~ 4月9日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/28.0g ■脂質/35.2g

鶏肉とポテトのピリ辛いため



■鶏肉とポテトのピリ辛いため

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし④をもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは、種を除いて小口切りにする。
- ③フライパンに油、②を熱し、①をいため、カントリーポテトを加えていため合わせる。
- ④③にブツ切りのさやいんげんを加えてサツといため⑤で調味する。

■中華酢

- ①もやしは熱湯でゆでる。
- ②焼き豚、きゅうりは細切りにする。
- ③①、②は④であえる。

- 酒
- かたくり粉
- みりん
- 酢
- ごま油



材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉とポテトのピリ辛いため			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト	160g	240g	320g
赤とうがらし	少々	少々	少々
さやいんげん	少々	少々	少々
④ 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3/4	大1
⑤ しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
●中華酢			
焼き豚	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1本	1本	2本
もやし	100g	150g	200g
④ しょうゆ、酢(各)	大1	大1 1/2	大2
ごま油、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
■焼き豚一小麦、卵使用			

(F2)メニュー



■熱量/611Kcal ■蛋白質/21.1g ■脂質/39.5g

香味焼き



■香味焼き

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにし、④と合わせ、半量を①にもみ込む。
- ④フライパンに油を熱して②、もやしをいため、⑤をふり、皿に取る。
- ⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切りにした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。
- ⑥④、⑤を盛り合わせる。

■じゃがコーンサラダ

- ①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽く⑥をふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサツと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。

- 酒
- こしょう
- ごま油
- マヨネーズ



材 料	2人用	3人用	4人用
●香味焼き			
豚肉(バラ)	200g	300g	400g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ピーマン	1個	1個	2個
もやし	100g	150g	200g
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
酒	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
⑤ 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
●じゃがコーンサラダ			
じゃがいも	3個	5個	6個
ホールコーン	30g	45g	60g
パセリ	少々	少々	少々
⑥ 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量