

2023. 4. 10 (月) ~ 4. 16 (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

### 4/10 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		1/2こ	2/3こ	1こ
	溶きほぐす	適宜	適宜	適宜
	小麦粉、パン粉、油 各			
	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				
即席生味噌汁		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皿に水気をき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。

### 4/11 火 照り焼きチキン さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー  
405kcal  
たんぱく質  
26.5g  
脂質  
19.8g



プラス  
+1  
照り焼きチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。  
01 鶏モモ肉  
1パック(100g) **155円**

先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 照り焼きチキン				
鶏モモ肉	すりおろす	240g	360g	480g
生姜	A { 砂糖、みりん 各	少々	少々	少々
	酒、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖、みりん 各	少々	少々	少々
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
① さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さに切る	1/7株	1/6株	1/5株
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
生わかめ	水で戻しサッと熱湯をかけザク切り	20g	30g	40g
	A { 酢、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各	少々	少々	少々

作り方

③ 照り焼きチキン  
①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。  
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くついたらひっくり返し、中までしっかり焼く。  
③皿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、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し  
①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。  
②器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物  
①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

### 4/12 水 さばの塩焼き 豚大根・マヨサラダ



エネルギー  
456kcal  
たんぱく質  
21.2g  
脂質  
34.4g



プラス  
+1  
さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。  
04 生さば切身  
1切 **165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
⑤ さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
ピーマン	縦4等分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩	少々	少々	少々
① 豚大根				
豚モモ肉	一口大	40g	60g	80g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
大根	乱切り	1/8本	1/7本	1/6本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 砂糖、酒、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
② マヨサラダ				
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ホールコーン	短冊切り	20g	30g	40g
ロースハム	1枚	1と1/2枚	2枚	2枚
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4

作り方

⑤ さばの塩焼き  
①鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。  
②皿に①を盛る。

① 豚大根  
①鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。  
②①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。

② マヨサラダ  
①鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。  
②ボウルに①とロースハム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。

【★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。



### 4/13 麻婆豆腐

春巻き・中華スープ



エネルギー 526kcal  
たんぱく質 22.7g  
脂質 31.3g

カンタンアレンジレシピ  
～大人の麻婆豆腐～  
仕上げに辛味をプラスして、大人用に…  
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けした後加えるとGOOD!お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚焼き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みに加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4こ	6こ	8こ
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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

### ① 麻婆豆腐

①フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)を香り立つまで炒める。  
②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。  
③②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。

### ② 春巻き

①春巻きは油で色よく揚げる。  
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を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

### 4/14 豚バラ肉の塩だれ焼き

玉子とじ・味噌汁



エネルギー 525kcal  
たんぱく質 21.1g  
脂質 39.0g

カンタンアレンジレシピ  
～玉子とじ～  
豚肉は塩だれに漬けてあるので炒めるだけで!好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
	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
ミニトマト	1/4に切る	2こ	3こ	4こ
① 玉子とじ				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

### ② 豚バラ肉の塩だれ焼き

①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)  
②豚肉に火が通ったらたれ(好みに加減する)を加えて絡める。  
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!

### ① 玉子とじ

①鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

### 4/15 チキンプレート 照焼きチキン

ゆかりご飯・さつま芋の甘煮・かき玉スープ



エネルギー 888kcal  
たんぱく質 31.5g  
脂質 22.2g

カンタンアレンジレシピ  
～定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を!～  
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪  
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて食べると美味しいです。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンプレート 照焼きチキン				
鶏もも肉	厚みを均等に開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
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
④ ゆかりご飯				
ゆかり<2g>		1/2P	2/3P	1P
ご飯		480g	720g	960g
② さつま芋の甘煮				
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g
	水	2C	3C	4C
	砂糖	大2と1/2	大4強	大5
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
③ かき玉スープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

### ① チキンプレート 照焼きチキン

①ボウルに生姜(好みに加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)  
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。  
③皿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、食べやすい大きさに切った②を盛る。

### ④ ゆかりご飯

①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

### ② さつま芋の甘煮

①鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火～弱火でさつま芋が軟らかくなるまで煮る。  
②チキンプレートに①を添える。

### ③ かき玉スープ

①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。  
②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引き入れれば出来上がり。  
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

### 4/16 焼きそば

メンチカツ



エネルギー 528kcal  
たんぱく質 16.1g  
脂質 16.8g

メンチカツの「メンチカツ」を追加できます。

03 メンチカツ 1こ 100円

焼きそばソース又はお好みソース  
ウスターソース、ケチャップ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きそば				
豚もも肉	一口大	60g	90g	120g
焼きそば玉		2玉	3玉	4玉
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
ピーマン	細切り	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	焼きそばソース	適宜	適宜	適宜
	又はお好みソース	適宜	適宜	適宜
	ウスターソース	少々	少々	少々
青のり		1/2P	2/3P	1P
① メンチカツ				
メンチカツ		2こ	3こ	4こ
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
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
	ケチャップ、油 各	適宜	適宜	適宜

### ② 焼きそば

①フライパンに油を熱して豚肉を入れて炒め、玉葱、人参、ピーマン、キャベツを加えて炒め合わせる。  
②①に焼きそば玉を加えて更に炒め、塩コショウとAで味を調える。  
③器に②を盛り、青のりを散らす。

### ① メンチカツ

①メンチカツは油でカラッと揚げる。  
②皿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を盛り付けてお好みでケチャップをかけ、ミニトマトを添える。

【★材の材料】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。



# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとくど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10日(月) ~ 4月16日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/468Kcal ■蛋白質/16.8g ■脂質/38.9g

### 牛肉の豆板醤焼き

#### ■牛肉の豆板醤焼き

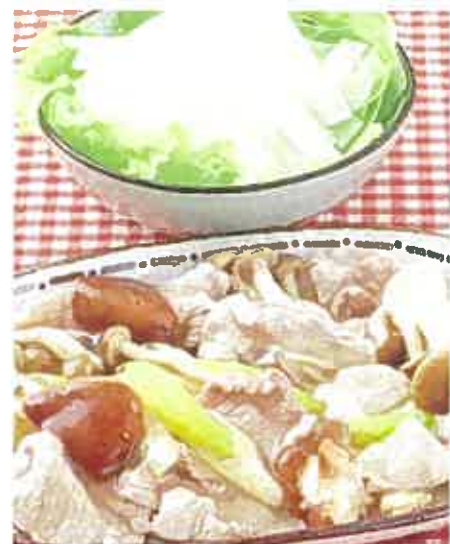
- ①牛肉は豆板醤、Aを合わせたたれにつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごとに入れていためる。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

#### ■即席漬け

- ①きゅうりは塩をまぶして板ずりをして洗い、水けをふく。
- ②①をすりこぎ棒等でたたき、一口大にちぎる。
- ③ごま油でせん切りのしょうが、桜えびをいため、Bを加える。
- ④②に③をかけて冷蔵庫で冷やす。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉の豆板醤焼き</b>			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
豆板醤	少々	少々	少々
白ごま	少々	少々	少々
A   しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
<b>●即席漬け</b>			
きゅうり	1本	2本	2本
桜えび	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
B   酢、しょうゆ(各)	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	少々	少々	少々

## (F2)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1g

### 豚肉ときのこのこのとろみ煮

#### ■豚肉ときのこのこのとろみ煮

- ①しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- ②油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせてAを入れて煮る。
- ③②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

#### ■大根サラダ

- ①サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ②①を盛り合わせる。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉ときのこのこのとろみ煮</b>			
豚肉(小間)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
A   酒	大1 1/2	大2強	大3
水	2/3C	1C	1 1/2C
塩	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量
<b>●大根サラダ</b>			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量