

# 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!



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

**5/1 豚丼 ~目玉焼きのせ~**  
マカロニサラダ・わかめスープ

エネルギー 934kcal  
たんぱく質 33.8g  
脂質 41.1g

※「豚肉」は「ビタミンB1」がすごく豊富です。ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

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
豚丼 ~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け卵	油	200g 2こ 少々	300g 3こ 少々	400g 4こ 少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g 少々	30g 少々	40g 少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹で	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g 小2	10g 小3	15g 小4
中華スープの素(顆粒)	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

**豚丼 ~目玉焼きのせ~**

①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。  
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。  
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

**マカロニサラダ**

①ポウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

**わかめスープ**

①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加える。  
②再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めてゴマ油を加える。  
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

**5/2 牛肉のおろし焼き**  
いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物

エネルギー 381kcal  
たんぱく質 25.1g  
脂質 17.4g

※大根を乾燥させた「切干大根」は、水分量が変わるものの「カリウム」「カルシウム」「マグネシウム」などの多くの栄養素が濃縮されています。保存もきくのでぜひ活用したい食材です。

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
	A { 酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	油	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ大根	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A { 酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A { だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g

**牛肉のおろし焼き**

①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。  
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いて①を盛り、大根のをせる。

**いんげんの胡麻酢だれ**

①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

**切干大根の煮物**

①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮合わせる。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

切干大根は急ぐときにははめるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5~10倍の量に膨れます。この作業はお子様には…科学的芽が開くかも?

**5/3 鶏肉の竜田揚げ**  
ポテトサラダ・わかめスープ

エネルギー 569kcal  
たんぱく質 30.9g  
脂質 35.1g

※先に鶏肉の竜田揚げの「鶏肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。

片栗粉、油、マヨネーズ

**プラス1** 02 鶏モモ肉 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
鶏肉の竜田揚げ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	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
レモン汁		2P	3P	4P
ポテトサラダ				
卵	茹でて殻をむきザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でて漬す	約200g	約300g	約400g
胡瓜	輪切りにし塩もみする	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g 小2	10g 小3	15g 小4
中華スープの素(顆粒)	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g

**鶏肉の竜田揚げ**

①生姜(好みで加減する)とAを合わせて鶏肉を漬け込む。(約15分程度)  
②①の汁気を拭き取り、片栗粉をまぶして中温(170度)でこんがり揚げます。  
③器に水気をきったキャベツを盛り、②を盛ってレモン汁をかけて頂く。

**ポテトサラダ**

①フライパンを熱し、ベーコンを入れてカリカリになるまで炒める。  
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
③ポウルに①②、じゃが芋を入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

**わかめスープ**

①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味する。  
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

### 5/4 木 ベジロール

具沢山カレースープ



エネルギー 410kcal  
たんぱく質 25.5g  
脂質 23.8g

※先にベジロールの「人参」を茹でて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
② ベジロール				
豚モモ肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	油 少々	少々	少々	少々
	A { 酒、みりん、醤油 各 大1	大1と1/2	大2	大2
	砂糖 小1/2	小2/3	小1	小1
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
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	少々
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

### ベジロール

①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。  
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。  
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。  
④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

### 具沢山カレースープ

①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

### 5/5 金 かれいの煮付け

豚じゃが 胡麻酢和え



エネルギー 484kcal  
たんぱく質 35.9g  
脂質 7.1g

プラス +1  
かれいの煮付けの「切かれい」を追加できます。  
01 切かれい 1切 **135円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かれいの煮付け				
切かれい	薄切り	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
	A { 水 3/4C	1C強	1と1/2C	
	砂糖、みりん 各 大1と1/2	大2と1/4	大3	
	酒、醤油 各 大3	大4と1/2	大6	
① 豚じゃが				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
じゃが芋	くし形切り	約250g	約370g	約500g
玉葱	小1こ	2/3こ	1こ	少々
	油 少々	少々	少々	少々
	A { だし汁 1と1/3C	2C	2と2/3C	
	砂糖、酒 各 大1と1/2	大2	大3	
	醤油 大2	大3	大4	
グリーンピース	塩茹で	10g	15g	20g
	塩 少々	少々	少々	少々
③ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサツと茹でる	1/2P	2/3P	1P
白胡麻		5g	9g	9g
	A { 塩 小1/6	小1/5	小1/3	
	酢 大1	大1と1/2	大2	
	だし汁、砂糖 各 大2/3	大1	大1と1/3	

### かれいの煮付け

①鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。  
②①にかれいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落とし蓋をして煮る。  
③器に②を盛り付ける。

### 豚じゃが

①鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。  
②①にAを加えて中火で煮含める。  
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

### 胡麻酢和え

①白胡麻をフライパンで乾燥させてよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。  
②器に①を盛り付ける。

### 5/6 土 豆腐ハンバーグ

豚ピー炒め チーズスクランブルエッグ



エネルギー 566kcal  
たんぱく質 45.9g  
脂質 29.3g

カンタンアレンジレシピ  
～豚ピー炒めに辛さプラス!～  
赤唐辛子とみそ味でこってりピリ辛に♪  
レシピ②の合わせ調味料Aの中に赤唐辛子を加え、レシピ通りに作ります。

片栗粉、赤味噌、牛乳、バター、ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐ハンバーグ				
鶏挽き肉	みじん切り	180g	270g	360g
人参		20g	30g	40g
生椎茸	1枚	1と1/2枚	2枚	2枚
★卵	1/2こ	2/3こ	1こ	1こ
豆腐	小1丁	2/3丁	1丁	1丁
	A { 塩、片栗粉 各 小1	小1と1/2	小2	
	油 小1/4	小1/3	小1/2	
	だし汁 1C	1と1/2C	2C	
	みりん 大1/2	大2/3	大1	
	砂糖 小1/2	小2/3	小1	
	醤油 大1	大1と1/2	大2	
	B { 片栗粉(お好みで増す) 小1/2	小2/3	小1	
	茹でてサヤから出す 20g	30g	40g	
枝豆				
① 豚ピー炒め				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
	A { 砂糖 小1	小1と1/2	小2	
	赤味噌 大1	大1と1/2	大2	
	酒 大1/2	大2/3	大1	
③ チーズスクランブルエッグ				
★卵		2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		15g	20g	30g
	A { 牛乳 20cc	30cc	40cc	
	塩コショウ 少々	少々	少々	
ミックスベジタブル		30g	45g	60g
	バター 少々	少々	少々	少々
	ケチャップ 少々	少々	少々	少々

### 豆腐ハンバーグ

①鶏挽き肉、人参、生椎茸、卵をよく混ぜ、豆腐を潰しながら加える。  
②①にAを加えて必要数に形成し、中央をくぼませる。  
③油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。  
④鍋にBを入れて加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、枝豆を加える。  
⑤器に③を盛り、④をかける。

### 豚ピー炒め

①フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ある程度火が通ったらピーマンとキャベツを加えて炒め、塩コショウを振る。  
②全体がしんなりしてきたらAを加え、絡めながら炒めて器に盛る。

### チーズスクランブルエッグ

①ボウルに卵を割り入れ、チーズとAを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。  
②フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒めて①を流し入れ、ざっくりと混ぜ合わせながらまだ火が通っていないところが残る程度で器に盛る。(お好みでケチャップ等かけて頂く)

### 5/7 日 ハヤシライス

ポテトサラダ 漬物



エネルギー 922kcal  
たんぱく質 28.9g  
脂質 35.3g

※1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか?実際に350g食べるのは大変!生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

ケチャップ、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
① ハヤシライス				
豚切り落とし肉	一口大	150g	230g	300g
玉葱	2mm程度にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油 少々	少々	少々	少々
	バター 大1/2	大2/3	大1	
	水 2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C	
ハヤシルウ		40g	60g	80g
	ケチャップ 大1	大1と1/2	大2	
グリーンピース		10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
② ポテトサラダ				
ロースハム	1cm幅に切る	2枚	3枚	4枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約150g	約230g	約300g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
卵	茹でて殻を剥きザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	マヨネーズ 適宜	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ 各 少々	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
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

### ハヤシライス

①鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。  
②①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。  
③弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サツと煮て火を止める。  
④器にご飯を盛り、③をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

### ポテトサラダ

①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ロースハム、マヨネーズとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。  
③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、②を盛り付ける。

# 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。

5月1(月) ~ 5月4日(木)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/255Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/17.0g

### 牛肉のピリ辛焼き



#### ■牛肉のピリ辛焼き

- ①牛肉は豆板醤、Aを合わせたたれをつける。
- 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。

#### ■浅漬け

- ①なすは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②①に塩を振ってしばらくおき、水けが出てきてしんなりしたら、水けを絞る。
- ③②を盛り付け、かつお節をかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉のピリ辛焼き</b>			
牛肉(小胸)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
白ごま	少々	少々	少々
豆板醤	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>●浅漬け</b>			
なす	1個	2個	2個
かつお節	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々



## (F2)メニュー



■熱量/472Kcal ■蛋白質/24.5g ■脂質/33.7g

### 鶏肉のマヨコーン焼き



#### ■鶏肉のマヨコーン焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、Aで下味をつける。
- ②ホールコーンはサッと熱湯に通して②と合わせる。
- ③フライパンに油とバターを熱し、①の皮側を下にして焼き、裏返して蓋をし、中まで火を通す。
- ④アルミ箔に③をのせ、②を塗り、オーブントースター等で焼き目をつける。
- ⑤ブロッコリーは熱湯でゆで、④に添える。

#### ■海のサラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎり、①、②と合わせてドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のマヨコーン焼き</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ホールコーン	80g	120g	160g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
B 塩、こしょう(各)	適宜	適宜	適宜
バター	適宜	適宜	適宜
<b>●海のサラダ</b>			
たまねぎ	小1個	1個	1個
海藻サラダミックス	適宜	適宜	適宜
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	2P	3P	4P

