

とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

T-POINT
貯まる!使える!

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

5/29 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 コロッケの「コロッケ」を追加できます。
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
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
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	適宜	適宜	適宜
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 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。
② 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。
③ 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。

① コロッケは油でカラッと揚げる。
② 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。

5/30 火 豚肉の味噌焼き がんもと大根の煮物・お吸い物



エネルギー 439kcal
たんぱく質 26.0g
脂質 28.0g



※ 豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 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	1/2枚	2/3枚	1枚
① がんもと大根の煮物				
がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
A	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

① フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
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を盛って①を添える。

① 鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。
② 器に①を盛る。

5/31 水 鶏肉のプルコギ 蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め



エネルギー 500kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 31.0g



プラス +1 鶏肉のプルコギの「鶏モモ肉」を追加できます。
04 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
③ 鶏肉のプルコギ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
A	醤油	大1	大1と1/2	大2
	酒、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
油	少々	少々	少々	
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ		6こ	9こ	12こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

① ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
② 焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
③ フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかりと揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。

① シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。
① わかめとしらすのゴマ油炒め
① 鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきいて加え、更に炒め合わせる。
② 全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

6/1 木の さけの塩焼き
揚げ出し豆腐・胡瓜の酢物



エネルギー 347kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 19.6g
30分

カンタンアレンジレシピ
～揚げ出し豆腐を山椒塩で！～
ちょっと山椒風味を生かして、刺激的に食べてみましょう...
☆作り方(2人前)
器に粉山椒(小1/2)、七味(2～3振り)、粗塩又は味噌(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつながら食べる。
片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① さけの塩焼き				
さけ	塩を振る	2切 少々	3切 少々	4切 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	片栗粉、油 各 適宜			
	A { だし汁 1/2C			
	みりん、醤油 各 大1			
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
③ 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	A { 酢 大1と1/2			
	砂糖 大2/3			
	醤油 小1/3			
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

作り方

① さけの塩焼き
①さけは焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①を盛り、大根を添える。

② 揚げ出し豆腐
①豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。
②Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。
③器に①を盛り、②をかけて葱をのせる。

③ 胡瓜の酢物
①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
③Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。

6/2 金の うどん入りすき焼き
佃煮



エネルギー 701kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 35.5g
20分

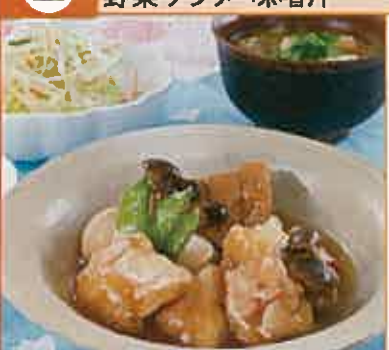
★一つの鍋で肉・野菜・豆腐・うどんが摂れる「うどん入りすき焼き」。食品数は割りとし少なめなので昼ご飯には主菜・副菜・汁物が揃った定食がオススメです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① うどん入りすき焼き				
牛バラ肉	一口大	140g	210g	280g
	油 少々			
	A { 砂糖 大3			
	醤油、みりん 各 大3と1/2			
白菜	3～5cmの削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
糸こんにゃく	茹でて適当な幅に切る	1/2P	2/3P	1P
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	型に抜くか輪切り	40g	60g	80g
	だし汁 1/2C			
うどん玉	食べやすくほぐす	1玉	1と1/2玉	2玉
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
② 佃煮				
佃煮		30g	45g	60g

作り方

① うどん入りすき焼き
①鍋に油を熱して牛肉を入れて炒め、火が通ったらAを入れ、更に加熱する。
②①に白菜、糸こんにゃく、玉葱、人参、だし汁を加えて煮込む。
③火が通ったらうどん、豆腐を加え、味がなじんだら器に取り分けて頂く。

6/3 土の 鶏肉の治部煮
野菜サラダ・味噌汁



エネルギー 624kcal
たんぱく質 30.2g
脂質 28.5g
40分

①「治部煮」は本来は鴨を使った煮物ですが鶏肉でアレンジしています。煮合わせる材料は舞茸や椎茸、ほうれん草など冷蔵庫にある残りものでもOK!肉も牛肉や豚肉に替えても◎
片栗粉、練りわさび(お好みで)、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 鶏肉の治部煮				
鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
	片栗粉 適宜			
厚揚げ	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
里芋	石突きを落としほぐす	100g	150g	200g
しめじ		1/2P	2/3P	1P
	A { だし汁 1と1/2C			
	みりん、酒、醤油 各 大2			
	砂糖 大1			
さや豆		10g	15g	20g
	B { だし汁 1/2C			
	酒、醤油、みりん 各 大1			
	砂糖 大2/3			
	練りわさび 少々			
③ 野菜サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
	ドレッシング 適宜			
② 味噌汁				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁 2C			
	味噌 大1と1/3			
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

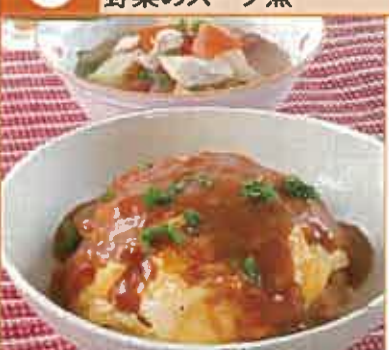
作り方

① 鶏肉の治部煮
①鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。
②別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返しながらかける。
③器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みで練りわさびを添える。

③ 野菜サラダ
①野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。
②器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② 味噌汁
①鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて火にかける。
②白菜に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

6/4 日の オム丼
野菜のスープ煮



エネルギー 844kcal
たんぱく質 24.5g
脂質 30.6g
40分

① ご飯は温かいご飯を使い、ケチャップをあらかじめ均一に混ぜておきましょう。ご飯がフライパンに焦げ付かず、ケチャップと具材が均一に混ざり、きれいな仕上がりのケチャップご飯に!ご飯の粘りが出ないように切るように混ぜましょう。
ケチャップ、バター、ブラックペッパー

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② オム丼				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	}みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参		20g	30g	40g
	油、塩コショウ 各 少々			
ご飯	ケチャップ	480g	720g	960g
	大1			
卵	溶きほぐす	3こ	4と1/2こ	6こ
ハヤシフレーク		30g	45g	60g
	水 1/2C			
	ケチャップ 大2			
	バター 大1			
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜のスープ煮				
鶏ムネ肉	一口大	40g	60g	80g
あらびきウインナー	斜めにスライス	1本	1と1/2本	2本
じゃが芋	大きめの乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参	乱切り	20g	30g	40g
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
	水 1と1/2C			
	塩コショウ 少々			
	ブラックペッパー 少々			
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方

② オム丼
①ボウルにご飯とケチャップを入れ、ケチャップが均一になるように混ぜておく。
②フライパンに油を熱し、ベーコンと玉葱、人参を入れて炒める。玉葱がしんなりしたら①を加えて切り混ぜし、丼に盛る。
③フライパンに油を熱し、1人分の卵を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら②のご飯の上のせる。
④③のフライパンにハヤシフレーク、水、ケチャップを加えて煮詰め、とろみがついたら火を止め、バターを加える。
⑤④に⑤をかけてパセリを散らす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 野菜のスープ煮
①鍋に油を熱し、鶏肉、ウインナーを入れて炒める。鶏肉の色が変わったらじゃが芋、玉葱、人参を加えて更に炒める。
②①に水と固形スープを加えて煮込み、じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味する。
③器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振り、パセリを散らす。

【★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29(月) ~ 6月4日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/394Kcal ■蛋白質/38.0g ■脂質/19.4g

豚肉のねぎしょうゆだれ



豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかしAを加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①を散らして、⑤をかける。

麩の卵とし

- ①麩と干しいたけは戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②青ねぎは斜め切りにする。
- ③なべに⑥、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。



材 料	2人用	3人用	4人用
豚肉のねぎしょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A 酒、塩(各)	少々	少々	少々
B ① しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
	大2	大3	大4
麩の卵とし			
麩	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	2個	3個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
だし汁	1/2C	3/4C	1C
C ① 砂糖	小1/2	小3/4	小1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1/2	大3/4	大1

■麩・小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

鶏つくねのたれ焼き



鶏つくねのたれ焼き

- ①にらはみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種ににらとAを加えて練り、丸くまとめ、フライパンで焼く。
- ③⑥を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分をきる。
- ③①、②と③を混ぜる。



材 料	2人用	3人用	4人用
鶏つくねのたれ焼き			
鶏つくねの種	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
A 酒、しょうゆ(各)	大1	大1 1/2	大2
B ① だし	大3	大4 1/2	大6
	大2	大3	大4
カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	小1個	1個	1個
ミックスベジタブル	60g	90g	120g
マヨネーズ	少々	少々	少々
③ 塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小麦使用