

# 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。

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	5,760円	1,050円
3人前	6,250円	7,500円	1,350円
4人前	7,600円	9,120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

**T-POINT**  
貯まる!使える!

### 6/19 薄切り肉の重ねステーキ



エネルギー  
498kcal  
たんぱく質  
28.6g  
脂質  
30.0g

調理時間  
約30分

プラス  
+1  
01 牛モモ肉  
1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② 薄切り肉の重ねステーキ					① 牛肉は両面になるもの以外を半分になり、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。 ② ①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。 ※重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!! ③ フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。 ④ 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、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。 ※牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。
牛モモ肉	塩コショウ、油 各 小麦粉	200g 少々 適宜	300g 少々 適宜	400g 少々 適宜	
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	
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本	
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ	
① マカロニサラダ	ぼん酢	適宜	適宜	適宜	
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g	
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ	
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g	
	塩コショウ マヨネーズ	少々 大2	少々 大3	少々 大4	
③ 味噌汁					
麩		4こ	6こ	8こ	
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g	
	だし汁 味噌	2C 大1と1/3	3C 大2	4C 大2と2/3	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本	

### 6/20 たららの胡麻焼き



エネルギー  
273kcal  
たんぱく質  
22.4g  
脂質  
10.0g

調理時間  
約40分

※先にたららの胡麻焼きの『たら』を煮け込んでおくと、更に解凍しやすくなります。  
※『胡麻』は大きく分けて白胡麻、黒胡麻、金胡麻の3種類。『白胡麻』は油の含有量が最も多く、胡麻油に選んでいます。『黒胡麻』はアントシアニンやリグナンを含み、栄養価に富んでいます。金胡麻のフラボノイドには抗菌作用があります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② たららの胡麻焼き					① 豆板醤をAで溶き、水気をふき取った鰯を10分程度漬けておく。 ② ①の表面に白胡麻を押しつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。 ③ 水気をきいたキャベツと大葉を混ぜて器に盛り、手前に②を置く。 ④ 鍋にこんにやくを入れて乾煎りし、だし汁、筍、人参を加えて煮る。 ⑤ 人参が軟らかくなったら砂糖、みりんを加えて10分程度煮、味噌を入れて沸騰させないように煮含める。 ⑥ おろし際にグリーンピースを加えてひと混ぜし、器に盛る。 ⑦ お吸い物 ① 鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら塩と醤油で調味する。 ② 器にとろろ昆布を入れ、①を注ぎ、葱を散らす。
たら	好みで加減する	2切	3切	4切	
豆板醤	A [ 酒、醤油 各	1P	1P	1P	
白胡麻<9g>	油	大1	大1と1/2	大2	
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1P	1と1/2P	2P	
大葉		大1	大1と1/2	大2	
① 筍の味噌煮					
こんにやく	塩でもみ水洗いし茹でてちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚	
	塩 だし汁	少々 1と1/2C	少々 2と1/4C	少々 3C	
筍	乱切り	100g	150g	200g	
人参		40g	60g	80g	
	砂糖、みりん 各 味噌	大1 大1と1/3	大1と1/2 大2	大2 大2と2/3	
グリーンピース		10g	15g	20g	
③ お吸い物					
とろろ昆布	だし汁 塩 醤油	2枚 2C 小1/3	3枚 3C 小1/2	4枚 4C 小2/3	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本	

### 6/21 韓国風焼肉丼



エネルギー  
769kcal  
たんぱく質  
34.7g  
脂質  
29.5g

調理時間  
約30分

※『丼メニュー』はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① 韓国風焼肉丼					① もやしと人参は水気をきり、Aで和える。 ② 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。 ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ④ 丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。 ※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
豚モモ肉韓国風たれ漬け	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g	
	油	少々	少々	少々	
大もやし	サッと茹でる	1/2P	2/3P	1P	
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g	
	砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1	
	A [ ゴマ油 七味	小1 少々	小1と1/2 少々	小2 少々	
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本	
	塩	少々	少々	少々	
	B [ 砂糖、醤油 各	小1 小1	小1と1/2 小1	小2 小2	
卵		2こ	3こ	4こ	
ご飯		480g	720g	960g	
② 中華スープ					
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ	
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4	
	水	2C	3C	4C	
ほうれん草		40g	60g	80g	
	醤油 塩コショウ	小1/2 少々	小2/3 少々	小1 少々	

ゴマ油、七味



# とくとくメニュー

## 6/22 鶏肉のカリカリ焼き



エネルギー  
604kcal  
たんぱく質  
27.7g  
脂質  
36.4g

調理時間  
約40分

プラス  
+1  
01 鶏モモ肉  
1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	醤油、みりん 各 A	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	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
① マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

② 鶏肉のカリカリ焼き  
①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。  
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を食べやすい大きさに切って盛る。

① マカロニサラダ  
①ボウルにマカロニとミックスベジタブル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。

③ 味噌汁  
①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぐ。

## 6/23 豚ロース味噌漬け焼き



エネルギー  
482kcal  
たんぱく質  
29.9g  
脂質  
20.0g

調理時間  
約30分

プラス  
+1  
01 豚ロース味噌漬け  
1枚 **190円**

片栗粉

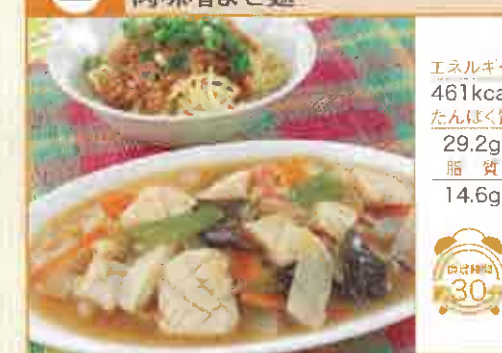
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚ロース味噌漬け		2枚	3枚	4枚
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
① 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	塩	少々	少々	少々
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② 豚ロース味噌漬け焼き  
①豚肉は焼き網等で焼く。  
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を盛り付ける。

① 南瓜のそぼろあん  
①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。  
②鍋にAと①を入れて煮立たせ、柔らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。  
③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。  
④③を②の南瓜にかける。

👉 南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

## 6/24 いかの中華炒め



エネルギー  
461kcal  
たんぱく質  
29.2g  
脂質  
14.6g

調理時間  
約30分

★ いかの栄養の特長はアミノ酸バランスが良い! 低脂肪! リン脂質が多い! ビタミンDを除くすべてのビタミンを持っている! など体に嬉しい食品です。

片栗粉、ゴマ油、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① いかの中華炒め				
イカ	せん切り	150g	230g	300g
★生姜	少々	少々	少々	少々
白菜	3~5cmの削ぎ切り	1/7株	1/6株	1/5株
人参	短冊切り	20g	30g	40g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
きくらげ	水で戻し食べやすく切る	少々	少々	少々
★鶏がらスープの素<顆粒>	油	小1	小1と1/2	小2
	A { 水	1/2C	3/4C	1C
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	少々	少々	少々
② 肉味噌まぜ麺				
豚挽き肉	} みじん切り	100g	150g	200g
★玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
★生姜	少々	少々	少々	
ニンニク	少々	少々	少々	
★鶏がらスープの素<顆粒>	油	小1	小1と1/2	小2
豆板醤	好みに加減する	1/2P	2/3P	1P
	水	1/4C	1/3C	1/2C
	砂糖、赤味噌 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	少々	少々	少々
中華そば玉葱	小口切り	1玉	1と1/2玉	2玉
		1/2本	2/3本	1本

① いかの中華炒め  
①ボウルに鶏がらスープの素とAを入れて合わせておく。  
②いかは松笠に切り目を入れて短冊に切る。  
③フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)、②、白菜、人参、玉葱、きくらげを入れて炒め、①を加えてひと煮立ちさせ、さや豆を加えてサッと煮る。  
④③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油で風味付けして器に盛る。

② 肉味噌まぜ麺  
①ボウルに鶏がらスープの素とBを入れて合わせておく。  
②フライパンに油を熱し、玉葱、生姜(好みに加減する)、ニンニクを入れて弱火でじっくり火を通し、香りが出てきたら豚挽き肉を加えて炒める。  
③②に①を加えて煮詰め、汁気が1/3位になったら塩コショウで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけてゴマ油で風味付けする。  
④鍋に水を沸かし、中華そばをサッと茹でて器に盛り、③をかけて葱を散らし、混ぜて頂く。

## 6/25 ベジロール



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

調理時間  
約30分

① 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。

【材料のご紹介】  
『もちもちギョーザ』は挽き肉あんをもち皮で一口大に包んだギョーザ(団子)です。汁物や雑物にピッタリの食材、ぜひ一度お試しください。

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
	A { 酒、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	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	いちょう切り	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
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

② 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。

① 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、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。



# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

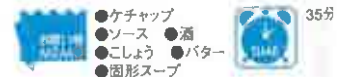
※カットとくとくで変更メニューをご利用の場合、カット無しの材料で価格は通常料金となりますのでご了承下さい。

6月19(月) ~ 6月25日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



### 鶏肉のチーズ焼き



#### 作り方

#### ■鶏肉のチーズ焼き

- ①鶏肉は厚みを均等にして皮目をフォーク等で刺し、  
Aをふる。
- ②油を熱し、①を両面焼き、混ぜ合わせたBを上面に  
塗り、チーズをのせて酒を振り、蓋をして蒸し焼きに  
する。
- ③たまねぎは薄切り、さやいんげんは食べやすい大き  
さに切り、バターでいため、②に添える。

#### ■スープ煮

- ①ベーコンは一口大、にんじんは短冊切り、キャベツは  
ザク切りにする。
- ②Cに①を入れ煮る。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のチーズ焼き</b>			
鶏肉(もも)	280g	420g	560g
スライスチーズ	2枚	3枚	4枚
たまねぎ	小1個	1個	1個
さやいんげん	少々	少々	少々
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B ケチャップ	大1/2	大2/4	大3
ソース	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	少々	少々	少々
酒	少々	少々	少々
バター	適量	適量	適量
<b>●スープ煮</b>			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
にんじん	小1本	1本	1本
キャベツ	適宜	適宜	適宜
C スープ	1/2C	3/4C	1C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

## (F2)メニュー



### いかリングフライ



#### 作り方

#### ■いかリングフライ

- ①いかリングフライは170℃の油で3~4分揚げ  
る。
- ②①にパセリ、ソースを添える。

#### ■みそマヨ焼き

- ①じゃがいも、にんじんは輪切りにしてゆでる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③ベーコンは一口大に切る。
- ④①~③は油を塗った耐熱容器に入れ、Aを  
かけて、オーブン又はオーブントースターで焼  
く。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■いかリングフライ</b>			
いかリングフライ♥	10個	15個	20個
パセリ	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
<b>■みそマヨ焼き</b>			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	1個	2個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
マヨネーズ	大2	大3	大4
A みそ	小1	小1/2	小2

■いかリングフライ…小麦、卵使用  
ベーコン…小麦、卵使用

■熱量/586Kcal ■蛋白質/19.5g ■脂質/28.1g