

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!



あなたとのふれあいを
たいせつに……

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

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

0120-17-4931
イーナ ショクザイ

7/3 月 チキンプレート 照焼きチキン

ゆかりご飯・さつまいもの甘煮・かき玉スープ



エネルギー
888kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
22.2g



カンパニアアレンジレシピ

~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				
鶏モモ肉	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1/2
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	みりん	少々	少々	少々
	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 さつまいもの甘煮				
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1/2
	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(好みで加減する)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 さつまいもの甘煮
①鍋にAとさつまいもを並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火~弱火でさつまいも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いて入れば出来上がり。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

7/4 火 豚のたれ漬け焼肉

せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ



エネルギー
344kcal
たんぱく質
26.3g
脂質
15.9g



プラス +1

豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。

02 豚モモ味付肉 1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉		220g	330g	440g
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
① せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A(だし汁、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	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 豚のたれ漬け焼肉
①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。
① せん切り野菜の胡麻かけ
①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
②①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。
ポイント せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎りすると風味が増します。
② 春雨といんげんのスープ
①鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

7/5 水 ロールキャベツ

グリーンサラダ



エネルギー
278kcal
たんぱく質
13.2g
脂質
14.1g



① ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ				
ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
固形スープ	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	A(ケチャップ)	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
		少々	少々	少々
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	A(醤油)	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

① ロールキャベツ
①鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
②①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
③器に②を盛り付け、パセリを散らす。
② グリーンサラダ
①しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
②Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
③グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

とくとくメニュー

7/6 木 白身魚のベーコン巻き



エネルギー 477kcal
たんぱく質 24.7g
脂質 24.4g

調理時間 約40分

① ベーコンは斜めに巻くと魚全体にしっかり巻けます。また焼く時は片面に軽く焼き目がつくまでは中～強火で。ひっくり返してからは中～弱火で蓋をして中までじっくり焼きましょう。バターが焦げやすいので火加減にご注意下さい。

バター、片栗粉、春揚枝

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のベーコン巻き				
<白身魚>	縦半分に切り塩コショウを振る	2切	3切	4切
ベーコン	塩コショウ	少々	少々	少々
春揚枝	バター 各	4枚	6枚	8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	適宜	適宜	適宜
ミニトマト		1枚	1と1/2枚	2枚
① 南瓜のくず煮				
南瓜	一口大にし面取り	約240g	約360g	約480g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2
	(同量の水で溶く)			
② かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A (塩、醤油)	小1/3	小1/2	小2/3
	葱	小口切り	1/2本	2/3本

③ 白身魚のベーコン巻き
①白身魚にベーコンを巻いて春揚枝で留める。
②フライパンにバターを熱し、①の両面を焼き上げる。
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を盛ってミニトマトを添える。

① 南瓜のくず煮
①鍋にだし汁、南瓜、砂糖、酒を入れて加熱し、南瓜が軟らかくなったら醤油、みりんを入れて煮含める。
②①に水溶き片栗粉を入れ、ひと煮立ちさせて器に盛る。

② かき玉汁
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、煮立ったら卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止める。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

7/7 金 牛肉のおろし焼き



エネルギー 381kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 17.4g

調理時間 約40分

① 牛肉のおろし焼きが「牛モモ肉」を追加できます。

② 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

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
③ 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	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
② 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
① 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

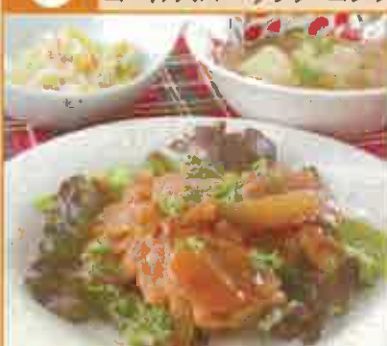
③ 牛肉のおろし焼き
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
②器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷いて①を盛り、大根のをせる。

② 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。

① 切干大根の煮物
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮含める。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ぬ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…科学の芽が開くかも？

7/8 土 鶏肉のケチャップ煮



エネルギー 550kcal
たんぱく質 24.9g
脂質 32.9g

調理時間 約30分

① 鶏肉のケチャップ煮が「鶏モモ肉」を追加できます。

① 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、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 鶏肉のケチャップ煮				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウをすり	240g	360g	480g
ニンニク	半分に切り包丁の背で潰す	少々	少々	少々
	塩コショウ、オリーブオイル	適宜	適宜	適宜
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	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
	砂糖、醤油 各	小1/2	小2/3	小1
	水	1C	1と1/2C	2C
★固形スープ				
ローリエ		1/2こ	2/3こ	1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枚	1枚
★パセリ	みじん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
① コールスローサラダ				
ロースハム	薄切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	大きめのみじん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
ホールコーン		40g	60g	80g
	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				
じゃが芋	いちよう切り	約100g	約150g	約200g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
★固形スープ				
	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	2C	3C	4C
	★パセリ	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々

③ 鶏肉のケチャップ煮
①鶏肉に小麦粉を振っておく。
②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱して香りが出てきたらニンニクを取り出す。鶏肉の皮目を下にして強火で焼き、裏面も焼き目がつくまで焼き、玉葱を加えてサッと炒める。
③②にAと固形スープ、ローリエを入れて強火にかけ、アクが出たら取り除き、弱火にして煮込む。
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を盛ってパセリを散らす。

① コールスローサラダ
①キャベツ、人参、コーンを茹でて水気をきる。
②ボウルに①とロースハムを入れ、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
①鍋に固形スープと水、じゃが芋、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、塩コショウで調味する。
②器に①を盛り、パセリを散らす。

7/9 日 焼きそば



エネルギー 528kcal
たんぱく質 16.1g
脂質 16.8g

調理時間 約30分

① メンチカツが「メンチカツ」を追加できます。

③ 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				
豚モモ肉	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
	A (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。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくた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。

7月3(月) ~ 7月9日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

牛すき煮

作り方

■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③は④で煮る。
- ⑤④を卵につけてお召し上がりください。

■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまは⑥とよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛すき煮			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
酒、砂糖(各)	大1	大1½	大2
だし汁	¾C	1C強	1½C
●ごまあえ			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
白すりごま◎	少々	少々	少々
B しょうゆ、砂糖(各)	適宜	適宜	適宜

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

香味焼き

作り方

■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、A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、⑥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。
- ⑥A、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◎をふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④A、②はマヨネーズであえる。⑤を加える。



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
A 酒	大½	大¾	大1
砂糖	小½	小¾	小1
B 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
C 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量