

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。

※5人以上につきましてはご相談ください。

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	5,760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

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。

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

7/24 牛肉の味噌煮込み



エネルギー
627kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
32.7g

調理時間
約40分

プラス
+1
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」を追加できます。
02 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調理材料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み				
牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす	180g	270g	360g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A(酒、砂糖、味噌、醤油 各)	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と1/2丁	2丁
グリーンピース	サッと茹でる	10g	15g	20g
① 春雨サラダ				
ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	水	小2	小3	小4
	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

② 牛肉の味噌煮込み
①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

① 春雨サラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ
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。

7/25 照り焼きチキン



エネルギー
405kcal
たんぱく質
26.5g
脂質
19.8g

調理時間
約30分

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**

④ 先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に絡取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調理材料	2人前	3人前	4人前
③ 照り焼きチキン				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A(砂糖、みりん 各)	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	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 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長さ切る	1/7株	1/6株	1/5株
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	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
	塩	少々	少々	少々
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

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。

7/26 サーモンタルタルフライ



エネルギー
326kcal
たんぱく質
16.3g
脂質
18.5g

調理時間
約30分

※ 小松菜は鉄分・ミネラルが豊富で、プロリンというアミノ酸でコラーゲンの主要な成分も多く含まれています。美肌効果も期待できる野菜です。またほうれん草に比べてアクも少ないので下茹でせずにサッと調理できるところも嬉しい野菜です。

油、かつお節

材料	下ごしらえ/調理材料	2人前	3人前	4人前
③ サーモンタルタルフライ				
サーモンタルタルフライ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	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	1/2枚	2/3枚	1枚
② 小松菜のサッと煮				
小松菜	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A(砂糖、醤油 各)	大1/3	大1/2	大2/3
	塩	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
① 湯豆腐				
絹豆腐	等分に切る	小1丁	2/3丁	1丁
だし昆布		1枚	1枚	1枚
	水、かつお節、醤油 各	適宜	適宜	適宜
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ サーモンタルタルフライ
①サーモンタルタルフライは油で揚げる。
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を盛る。

② 小松菜のサッと煮
①鍋にAを煮立て、小松菜の茎の部分と人参を入れてひと煮立ちさせ、小松菜の葉を加えてサッと煮、器に盛る。

① 湯豆腐
①鍋にだし昆布と水を入れ、しばらくおいてから加熱し、沸騰したら豆腐を入れ、加熱する。
②火が通ったら火を止め、豆腐の湯をきって器に盛り、あればかつお節のをせ、葱を盛って醤油をかけて頂く。

7/27 木 豚肉の韓国風だれ焼肉
パンプキンとベーコンのサラダ・中華スープ



エネルギー 634kcal
たんぱく質 18.9g
脂質 45.8g

約30分

プラス
02 豚バラ韓国風だれ焼肉用 1パック(100g) **195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
② 豚肉の韓国風だれ焼肉				
豚バラ韓国風だれ焼肉用		180g	270g	360g
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 パンプキンとベーコンのサラダ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切りレンジで蒸す	約250g	約380g	約500g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

② 豚肉の韓国風だれ焼肉
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
②①に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。
③皿に水気をぎったキャベツを敷き、②を盛る。

① パンプキンとベーコンのサラダ
①フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。
②ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は潰しても良いです。)
③器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

7/28 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

約30分

プラス
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
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 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	小1こ	2/3こ	1こ
玉葱	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	A 砂糖、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	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
③ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサッと茹でる	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

② 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。

① 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。

③ 胡麻酢和え
①白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をぎったもやしと和える。
②器に①を盛り付ける。

7/29 土 クリームシチュー
マカロニサラダ・漬物



エネルギー 670kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 37.9g

約40分

※牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材!加熱しても栄養素には変化がない優れたものでシチューにはもってこい!パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

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
I クリームシチュー				
鶏モモ肉	一口大	140g	210g	280g
	バター	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
じゃが芋	4つ割り	約200g	約300g	約400g
人参	一口大	40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2C	3C	4C
クリームシチューの素		50g	75g	100g
牛乳		1/2P	2/3P	1P
	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
II マカロニサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅のスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でて放射線状に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
マカロニ	熱湯で10分位茹でザルに上げる	40g	60g	80g
	マヨネーズ	大2と1/2	大3と3/4	大5
	塩コショウ	少々	少々	少々
III 漬物				
柴漬け		40g	60g	80g

I クリームシチュー
①鶏肉は塩コショウを振る。
②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
④野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、牛乳(お好みで加減する)、塩コショウを加えて味を調え、器に注ぎ、パセリを散らす。

II マカロニサラダ
①胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

7/30 日 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

約40分

～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	1枚	30g	40g	40g
生椎茸	1枚	1と1/2枚	2枚	2枚
★卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
豆腐	裏石をするかレンジで水気をとばす	小1丁	2/3丁	1丁
	A 油、片栗粉 各	小1丁	小1と1/2	小2
	塩	小1/4	小1/3	小1/2
	B 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
	酒	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
	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
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
	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
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで

② 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、水溶性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。

① 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。

③ 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。)

【★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24日(月) ~ 7月30日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/466Kcal ■蛋白質/30.6g ■脂質/27.6g

豚しゃぶ冷やし鉢



●酢 ●ごま油
●酒 ●小麦粉



作り方

■豚しゃぶ冷やし鉢

- ①豚肉は酒少々を加えた熱湯でサツとゆで、氷水に取って冷ます。
- ②豆腐は水きりをして好みに切る。
- ③みょうがは縦半分に切って薄切りにする。
- ④①～③は貝割れ菜と共に盛り合わせ、(A)をかけていただく。

■磯辺揚げ

- ①焼きちくわとさつま揚げは好みに切る。
- ②①を合わせた天ぷら衣に膏のりを加え、①をつけ中温の油で揚げる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚しゃぶ冷やし鉢			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
みょうが	適宜	適宜	適宜
貝割れ菜	1P	1P	1P
(A) 酢	大2⅔s	大4	大5⅓s
しょうゆ	大1⅓s	大2	大2⅔s
砂糖	大1	大1½	大2
ごま油	小2	小3	小4
酒	少々	少々	少々

●磯辺揚げ

焼きちくわ♥	1本	1½本	2本
さつま揚げ♥	1枚	2枚	2枚
膏のり♥	少々	少々	少々
(B)小麦粉、冷水(各)	適量	適量	適量

■焼きちくわ…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/572Kcal ■蛋白質/18.9g ■脂質/30.8g

ギョウザ



●酢 ●ラー油
●酒 ●ごま油



作り方

■ギョウザ

- ①フライパンに油を熱してギョウザを入れ、焼き色がついたら湯をさし、蓋をして蒸し焼きにする。

■しょうがじょうゆいため

- ①きくらげは水で戻す。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③豚肉、もやし、①はいため合わせ、好みに切ったオクラを加えてひといためし、②、(A)、ごま油を加えて調味する。

材 料	2人用	3人用	4人用
●ギョウザ			
ギョウザ	16個	24個	32個
酢、しょうゆ、ラー油(各)	適量	適量	適量
●しょうがじょうゆいため			
豚肉(小間)	50g	75g	100g
もやし	100g	150g	200g
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
きくらげ	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
(A) しょうゆ、酒(各)	大⅔s	大1	大1⅓s
砂糖	小⅓s	小½	小⅔s
ごま油	少々	少々	少々

■ギョウザ…小麦、乳使用