

# 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!

まずはお客様にお電話下さい!!

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	5,760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

**7/31 月** チキンピラフ  
かにクリームコロッケ・竹輪とわかめのサラダ

エネルギー 965kcal  
たんぱく質 25.1g  
脂質 29.9g

調理時間 約30分

ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、ケチャップ、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 チキンピラフ				
鶏モモ肉	2cm角に切る	60g	90g	120g
ニンニク	油、塩 各	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
米	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
固形スープ	塩コショウ	少々	少々	少々
水		270cc	405cc	540cc
バター		大1/2	大2/3	大1
ケチャップ		大2	大3	大4
ミックスペジタブル	サッと塩茹で	30g	45g	60g
③ かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ	6こ	8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
② 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
塩		少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切りにしサッと茹でる	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	4g
マヨネーズ		大2	大3	大4
塩コショウ		少々	少々	少々

**1** チキンピラフ

- フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。
- ①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。
- ②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。
- 炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。
- 炊き上がったバター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

**3** かにクリームコロッケ

- 鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがり色づくまで揚げる。
- 皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。

**2** 竹輪とわかめのサラダ

- 胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
- ボウルに①、水気をきったわかめ、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

**8/1 火** 豚バラ肉の塩だれ焼き  
玉子とじ・味噌汁

エネルギー 525kcal  
たんぱく質 21.1g  
脂質 39.0g

調理時間 約30分

豚肉は塩だれに漬けてあるので炒めるだけ! 好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用	油	200g	300g	400g
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	1/4に切る	2こ	3こ	4こ
① 玉子とじ				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
だし汁		1C	1と1/2C	2C
砂糖		大1	大1と1/2	大2
醤油		小1	小1と1/2	小2
塩		少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

**2** 豚バラ肉の塩だれ焼き

- フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
- 豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。
- 皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

**1** 玉子とじ

- 鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!

**8/2 水** 薄切り肉の重ねステーキ  
マカロニサラダ・味噌汁

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

調理時間 約30分

薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」も良品です。

**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
② 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉	塩コショウ、油 各	200g	300g	400g
小麦粉		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
ぼん酢		適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
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
ミックスペジタブル	サッと茹でる	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				
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		2C	3C	4C
味噌		大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**2** 薄切り肉の重ねステーキ

- 牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
- ①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
- 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。
- 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。

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!!

牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

**1** マカロニサラダ

- ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスペジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。

**3** 味噌汁

- 鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- 椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。





# とくとくメニュー



### 8/3 赤魚の蒲焼き

大根の中華和え・スクランブルエッグ

エネルギー 321kcal  
たんぱく質 19.4g  
脂質 16.5g

調理時間 約30分

プラス +1 赤魚切身 1切 195円

ゴマ油、ペーパータオル、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 赤魚の蒲焼き				
赤魚	塩コショウをし酒を蒸る	2切	3切	4切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ペーパータオル	片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
★人参 キャベツ 大葉	せん切りにし水にさらす	20g	30g	40g
		1/8玉 1枚	1/7玉 1と1/2枚	1/6玉 2枚
① 大根の中華和え				
大根	いちよう切りにし塩を蒸る	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
白胡麻	塩	少々	少々	少々
	酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
③ スクランブルエッグ				
卵	溶きほぐし塩コショウを入れて混ぜる	2こ	3こ	4こ
ミックスベジタブル	塩コショウ、油 各	20g 少々	30g 少々	40g 少々

**② 赤魚の蒲焼き**

- フライパンに油を熱し、赤魚の水気をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をまぶして両面をこんがり焼き、一旦お皿に取り出す。
- ①のフライパンにAを入れて煮詰め、①を戻し入れて照りをつける。
- ボウル等に水気をきった人参とキャベツを入れ、混ぜ合わせる。
- 器に③を盛り、手前に②を置き、水気をきった大葉を散らす。

**① 大根の中華和え**

- ボウルにAと白胡麻を入れ、しっかり混ぜ合わせ、ゴマ油を加えてよく混ぜる。
- 大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞り、①に加えて味を馴染ませ、器に盛る。

**③ スクランブルエッグ**

- フライパンに油を熱し、ミックスベジタブルを入れて炒め、卵を流し入れる。菜箸で大きく混ぜながら中心が半熟になる程度にまとめ、器に盛る。

### 8/4 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

調理時間 約30分

※ 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	油、塩コショウ 各	2こ	3こ	4こ
	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	1/2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  mirin、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

**② 豚肉の味噌焼き**

- 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)
- 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!!
- 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 がんもと大根の煮物**

- 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。
- 器に①を盛る。

### 8/5 炊き込みご飯

オムレツ・南瓜の煮付け・すまし汁

エネルギー 944kcal  
たんぱく質 39.3g  
脂質 25.2g

調理時間 約40分

※ 牛乳があれば、オムレツの卵を割った中に少し入れてみてください。牛乳の乳脂肪分が解け出してふんわり仕上がります。また卵をかき混ぜるのを焼く直前にすると、よりふんわり仕上がります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 炊き込みご飯				
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
人参	せん切り	20g	30g	40g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
米	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
	mirin、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	A 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	だし汁	約300cc	約450cc	約600cc
③ オムレツ				
合挽き肉	粗くみじん切り又はスライス	80g	120g	160g
玉葱	1/2こ	1/2こ	2/3こ	1こ
ミックスベジタブル	油、塩コショウ 各	40g	60g	80g
	少々	少々	少々	少々
卵	2こずつ塩を加えて溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	少々	少々	少々
	ケチャップ	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
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
② 南瓜の煮付け				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 砂糖、mirin、醤油 各	大1と1/3	大2	大2と2/3
④ すまし汁				
豆腐	さいの目切り	小2/3丁	2/3丁	1丁
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	A 塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3

**① 炊き込みご飯**

- 炊飯器に米、油揚げ、人参、しめじ、Aを入れて炊く。
- 炊き上がった後10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

**③ オムレツ**

- フライパンに油を熱して挽き肉と玉葱を炒め、挽き肉の色が変わってきたら、ミックスベジタブルを入れて更に炒め、塩コショウで調味する。
- ①のフライパンに卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したものをのせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。
- 水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフとキャベツを混ぜ合わせて器に盛り、②を手前に置き、お好みでケチャップをかけて頂く。

**② 南瓜の煮付け**

- 南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。
- 鍋に①とAを入れて加熱し、味をなじませて器に盛る。

**④ すまし汁**

- 鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したら豆腐とわかめを加え、再び煮立ったら火を止めて椀に注ぐ。

### 8/6 おろしハンバーグ

ベーコンとごぼうの炒め煮・わかめスープ

エネルギー 427kcal  
たんぱく質 26.8g  
脂質 25.7g

調理時間 約40分

※ ごぼうは食物繊維の多い野菜の代表格です。その食物繊維は、水溶性と脂溶性に分かれ、ごぼうの食物繊維は水溶性で消化吸収されず、お腹の中を通過するため、胃や腸をきれいに掃除し、便秘解消・大腸がん予防・悪玉の腸内細菌の繁殖を防ぐ役目がある体に嬉しい食品です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② おろしハンバーグ				
ハンバーグの種	油	240g	360g	480g
	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
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
大根	すりおろす	1/7本	1/6本	1/5本
	醤油	適宜	適宜	適宜
① ベーコンとごぼうの炒め煮				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ごぼう	ささがき又はせん切り	1/2本	2/3本	1本
人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A 砂糖、酒、mirin 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
③ わかめスープ				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>	水	小2	小3	小4
	2C	3C	4C	
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	5g

**② おろしハンバーグ**

- 大根は水気を軽く絞る。
- ハンバーグの種は人数分に等分にし、好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面をしっかりと焼いて蓋をし、中まで弱火で火を通す。
- 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を置き、大葉と①を添え、醤油等をかけて頂く。

**① ベーコンとごぼうの炒め煮**

- 鍋に油を熱し、中火でベーコンを炒め、脂が出てきたらごぼう、人参を加えてサッと炒め、Aを加えて炒め煮にし、器に盛る。

**③ わかめスープ**

- 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、塩コショウ、ゴマ油で調味する。
- 器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

【★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31日(月) ~ 8月6日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー

## 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

### 作り方

#### ■牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボーはささがきにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、**A**を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

#### ■豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
  - ②①は縦半分になり、小口から厚さ1cmに切る。
  - ③小松菜はサク切りにする。
  - ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
  - ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。
- ※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■牛肉の柳川風</b>			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボー(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
だし汁	1/2C	3/4C	1C
<b>A</b> 醤油・みりん	各大2	各大3	各大4
<b>■豆腐と小松菜のカレー炒め</b>			
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	—	1T	1T
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1/4	大1/2	大1/2
サラダ油(足し用)	大1/4	大1/3	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

(F2)メニュー



■熱量/548kcal ■蛋白質/26.9g ■脂質/22.1g

## 鶏肉の竜田揚げ

### 作り方

#### ■鶏肉の竜田揚げ

- ①鶏肉は一口大に切り、すりおろしたしょうが、**A**で下味をつけ、かたくり粉をはたき、中温の油で揚げる。

#### ■和風サラダ

- ①わかめは水で戻し、もやし、ホールコーンはゆでて冷ましておく。
- ②①はドレッシングであえて、好みに切ったミニトマトを添える。

●酒  
●かたくり粉  
●ドレッシング

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■鶏肉の竜田揚げ</b>			
鶏肉(ヒレ)	240g	360g	480g
しょうが	少々	少々	少々
<b>A</b> しょうゆ	大1/4	大2/3	大3/4
<b>A</b> 酒	大1	大1 1/2	大2
かたくり粉	適量	適量	適量
<b>■和風サラダ</b>			
もやし	100g	150g	200g
ホールコーン♥	60g	90g	120g
ミニトマト	4個	6個	8個
わかめ	1P	2P	2P
ドレッシング	適量	適量	適量