

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。

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	5,760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

8/7 月 手作りチーズメンチカツ ひじきの炒め煮



エネルギー
511kcal
たんぱく質
30.0g
脂質
30.0g



プラス
+1
01 ハンバーグの種
1パック(120g) **210円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	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
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 ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

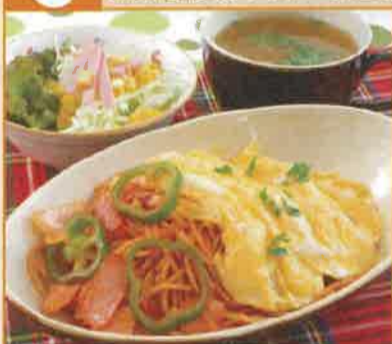
② 手作りチーズメンチカツ

- ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
- 器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
- 皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。

① ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
- 煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加え、サッと煮て器に盛る。

8/8 火 ス克蘭ブルナポリタン 盛り合わせサラダ・オニオンスープ



エネルギー
708kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
29.7g



② 卵に牛乳を少し入れると牛乳の乳脂肪分が溶け出してふんわりと仕上がります。また卵は火の通りがいいので好みの焼き加減より少し早目に火を止めましょう。

オリーブオイル、バター、ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、牛乳、ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ ス克蘭ブルナポリタン				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	輪切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
	A { ケチャップ	90g	135g	180g
	マヨネーズ	大1/3	大1/2	大2/3
	ウスターソース	大1/3	大1/2	大2/3
スパゲティ		160g	240g	320g
卵	Bを入れて滑いておく	2こ	3こ	4こ
	B { 牛乳	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 盛り合わせサラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
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玉	1と1/2玉	2玉
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② オニオンスープ				
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープの素		1こ	1と1/2こ	2こ
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	氷	2こ	3こ	4こ
	塩コショウ	少々	少々	少々

③ ス克蘭ブルナポリタン

- 鍋に湯(スパゲティ100gに対し1L)を沸かし、塩を入れて沸騰したらスパゲティを加え、7分程度茹でる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を入れて炒め、玉葱が透き通ってきたらピーマンを加えてサッと炒める。
- ②に①を入れて炒め、バターとAを加え、全体に絡めるように炒めて皿に盛る。
- フライパンにバターを入れて火にかけ、半分溶けたら卵を流し入れて箸で大きく混ぜ、半熟位で③にのせてパセリを散らす。

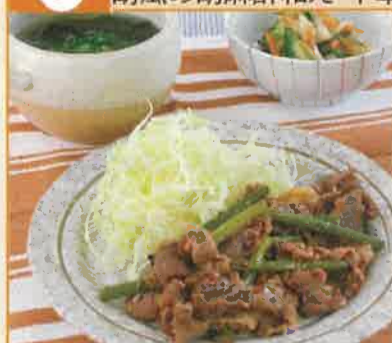
① 盛り合わせサラダ

- 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、キャベツ、ホールコーン、ロースハムを盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② オニオンスープ

- 鍋に固形スープと玉葱を入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで調味する。
- 器に①を注ぎ、パセリを散らす。

8/9 水 牛肉とニンニクの芽の焼肉 胡瓜の胡麻酢和え・中華スープ



エネルギー
343kcal
たんぱく質
27.4g
脂質
14.6g



プラス
+1
05 牛肉とニンニクの芽の焼肉
1パック(110g) **298円**

② 胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け	油	220g	330g	440g
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 胡瓜の胡麻酢和え				
胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
竹輪	縦半分に斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	A { 酢	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	2g	3g
② 中華スープ				
春雨<20g>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P	2/3P	1P
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	A { 醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉

- 牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の胡麻酢和え

- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ボウル等にA、①、水気をきった人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。

② 中華スープ

- 春雨は水気をきっておく。
- 鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯が無くなったらかめを加え、Aで調味する。
- 器に②を注ぎ、葱を散らす。



とくとくメニュー



8/10 鶏肉のプルコギ



エネルギー
500kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
31.0g

調理時間
約40分

【調】『プルコギの調味液』は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使えて便利!調味料の配合を変えて自分好みの黄金比率を試してみたい?

ゴマ油、ぼん酢

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				
鶏もも肉	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	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	醤油	大1	大1と1/2	大2
A	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	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
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

③ 鶏肉のプルコギ
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。

② 蒸しシューマイ
①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げても良い)、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って加え、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。

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)加熱すると絞りがよくなります。

8/11 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

【調】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。汁物や鍋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				
豚もも肉		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。

8/12 白身魚のチーズ焼き



エネルギー
327kcal
たんぱく質
25.7g
脂質
13.6g

調理時間
約40分

【調】白身魚のチーズ焼きの『ホキ切身』を追加できます。

02 白身魚のチーズ焼き
1切 **155円**

小麦粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のチーズ焼き				
ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
粉チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉に混ぜる	10g	15g	20g
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
ホールコーン		50g	75g	100g
	バター	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	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 鶏肉と大根の煮物				
鶏もも肉	一口大	60g	90g	120g
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
★人参	いちょう切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
A	砂糖、みりん、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
		10g	15g	20g
いんげん		10g	15g	20g
② 味噌汁				
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	短冊切り	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

③ 白身魚のチーズ焼き
①フライパンに油を熱し、小麦粉(粉チーズ入り)をまぶしたホキを入れ、両面をこんがり焼き、取り出す。
②①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
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、①を盛って②を添える。

① 鶏肉と大根の煮物
①鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒め、色が変わったら大根、人参を加えて更に炒める。
②①にだし汁とAを加えて煮、大根が軟らかくなったらいんげんを加えてサッと煮、味をなじませ、火を止めて器に盛る。

② 味噌汁
①鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、火が通ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れて器に注ぐ。

8/13 鶏肉の治部煮



エネルギー
624kcal
たんぱく質
30.2g
脂質
28.5g

調理時間
約40分

【調】鶏肉の治部煮の『鶏もも肉』を追加できます。

02 鶏もも肉
1パック(100g) **155円**

片栗粉、練りわさび(お好み)、ドレッシング(お好みの)

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				
鶏もも肉	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
厚揚げ	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
里芋		100g	150g	200g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
A	みりん、酒、醤油 各	大2	大3	大4
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
さや豆		10g	15g	20g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
B	酒、醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	練りわさび	少々	少々	少々
③ 野菜サラダ				
大根		1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	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	適宜	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	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

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煮る。
③器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みに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。

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。

8月7日(月) ~ 8月13日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



豚肉のねぎしょうゆだれ

作り方

- 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、Bをかける。
- 麩の卵とじ
- 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C、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。

MEMO ●酒 ●酢 ●みりん

30分

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) 酢	大1	大1½	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
●麩の卵とじ			
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	½C	¾C	1C
砂糖	小½	小¾	小1
しょうゆ	大1	大1½	大2
みりん	大½	大¾	大1

■麩…小差使用

(F2)メニュー



牛肉とれんこんのピリ辛いため

作り方

- 牛肉とれんこんのピリ辛いため
- ①れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
 - ②赤とうがらしは小口切りにする。
 - ③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
 - ④③のフライパンをきれいにし油、②をあたため、香りが出たらAを加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
 - ⑤枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。
- 春雨サラダ
- ①春雨は熱湯で戻す。
 - ②かにかまぼこは手でほぐす。
 - ③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
 - ④①~③は合わせてドレッシングを添える。

MEMO ●酢 ●ごま油 ●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉とれんこんのピリ辛いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん	120g	180g	240g
枝豆	60g	90g	120g
赤とうがらし	少々	少々	少々
A) しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1	大1½	大2
ごま油	小½	小¾	小1
●春雨サラダ			
かにかまぼこ	1本	2本	2本
緑豆春雨	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g