

2023. 8. 21 (月) ~ 8. 27 (日) の献立

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。

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

8/21 月 牛肉としめじの混ぜご飯 コロッケ



エネルギー
796kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
29.3g

調理時間
約30分

プラス
+1
05 コロッケ
1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
A	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	牛バラスライス肉	一口大	90g	135g
B	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	みじん切り	少々	少々	少々
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4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
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
② 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったなら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。
③ 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

① コロッケは油でカラッと揚げる。
② 器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

8/22 火 ハヤシライス ポテトサラダ・漬物



エネルギー
922kcal
たんぱく質
28.9g
脂質
35.3g

調理時間
約30分

※ 1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか? 実際に350g食べるのは大変! 生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

ケチャップ、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
① ハヤシライス				
豚切り落とし肉	一口大	150g	230g	300g
玉葱	2mm程度にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	水	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
ハヤシルウ		40g	60g	80g
グリーンピース		10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
② ポテトサラダ				
ロースハム	1cm幅に切る	2枚	3枚	4枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約150g	約230g	約300g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
卵	茹でて殻を剥きザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩、塩コショウ	各 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
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

① 鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。
② ①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。
③ 弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
④ 器にご飯を盛り、③をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
② ロースハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。
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、②を盛り付ける。

8/23 水 ふわとろエビチリソース ギョーザ・中華スープ



エネルギー
369kcal
たんぱく質
20.3g
脂質
14.4g

調理時間
約30分

① 「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単! 炒めて絡めての2段階調理のみ! 「ふわわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷりて味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
A	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	卵	溶きほぐす	2こ	3こ
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
B	水	1/3C	1/2C	2/3C
	ケチャップ	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖、酒	各 大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	水	少々	少々	少々
	ぼん酢	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。
② ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)
③ ①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。
④ ③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。
⑤ ④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

※ むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗うことで臭みと汚れがとれます。

① フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
② 皿に①をのせてぼん酢等で頂く。

とくとくメニュー

8/24 一口カツ

ヘルシーサラダ・こんにやくのオランダ煮



エネルギー 556kcal
たんぱく質 25.8g
脂質 30.8g

調理時間 約40分

※「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、スポーツ選手やダイエット中の人にもピッタリ！エネルギーを無駄に摂りたくない人にオススメです！！

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く	2枚	3枚	4枚
卵	塩コショウ 溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	小麦粉、パン粉、油 各 せん切りにし水にさらす	適宜	適宜	適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにやくのオランダ煮				
こんにやく	塩でもみ水洗い	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 醤油、みりん 各	大2	大3	大4
	酒、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3
	七味	少々	少々	少々

③ 一口カツ

- ①豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
- ②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。

② ヘルシーサラダ

- ①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。
- ②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。

① こんにやくのオランダ煮

- ①こんにやくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。
- ②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

8/25 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め

南瓜の煮物



エネルギー 509kcal
たんぱく質 35.0g
脂質 24.3g

調理時間 約30分

カンパニアンアレンジレシピ
～鶏肉とニラのふわ玉塩炒めをタイ風にリメイク！～
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに…
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め

- ①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態になったら一旦取り出す。
- ②①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

① 南瓜の煮物

- ①鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
- ②7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

8/26 たららの胡麻焼き

筍の味噌煮・お吸い物



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」を漬けておくと、更に段取りよく調理できます。

※「胡麻」は大きく分けて白胡麻、黒胡麻、金胡麻の三種類。「白胡麻」は油の含有量が最も多く、胡麻油に濃しています。「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
② たららの胡麻焼き				
たら		2切	3切	4切
豆板醤	好みで加減する	1P	1P	1P
白胡麻<9g>	A 酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
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	1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
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	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
筍	乱切り	100g	150g	200g
人参		40g	60g	80g
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	味噌	大1と1/3	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		2枚	3枚	4枚
	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

② たららの胡麻焼き

- ①豆板醤をAで溶き、水気をふき取ったたらを10分程度漬けておく。
- ②①の表面に白胡麻を押しさえつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ③水気をきったキャベツと大葉を混ぜて器に盛り、手前に②を置く。

① 筍の味噌煮

- ①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。
- ②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合わせる。
- ③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。

③ 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。

8/27 ジャンボオムレツ

スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー 521kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 28.3g

調理時間 約30分

※「ジャンボオムレツ」は多種食材がたっぷり入った人気メニューです。中の具材がポロポロなのが気になる方は①に水溶き片栗粉で全体にとろみをつけると具材がしっとりとして食べやすくなります。

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
③ ジャンボオムレツ				
合挽き肉	みじん切り	50g	75g	100g
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
じゃが芋	さいの目切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
★人参		20g	30g	40g
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	2こずつ置いておく	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
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
① スパゲティサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
胡瓜	せん切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	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				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜		少々	少々	少々
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
パセリ<乾燥>		少々	少々	少々

③ ジャンボオムレツ

- ①フライパンに油を熱して挽き肉を入れて炒め、色が変わる前に玉葱を加えて更に炒める。じゃが芋、人参を加えて全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
- ②フライパンに油を熱して卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて巻き終わりが下になるようにする。
- ③器に水気をきったキャベツを置き、②を盛り付け、ケチャップをかけて頂く。

① スパゲティサラダ

- 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、水気をきった人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

② コンソメスープ

- ①鍋にベーコンを入れて炒め、更に白菜を加えて炒める。
- ②①に水と固形スープを加えて煮立て、塩コショウで調味し、器に注いでパセリを散らす。

【★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

※カットとくど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21日(月) ~ 8月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

牛肉の中華いため

作り方

■牛肉の中華いため

- ①牛肉は(A)をもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、①をほくすようにいため②、③を加えていため合わせ(B)で調味する。

■パリパリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべに(C)を入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

お買い得 MEMO ●酒 ●かたくり粉 ●ごま油 ●ケチャップ ●酢 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B 酒	大1/2	大3/4	大1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●パリパリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ケチャップ	小2	小3	小4
C 砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	小3/4	小1強	小1 1/2
水	大2	大3	大4
かたくり粉	小1/2	小3/4	小1

■ワンタン…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/584Kcal ■蛋白質/29.4g ■脂質/21.2g

チキンガーリックスパゲティ

作り方

■チキンガーリックスパゲティ

- ①鶏肉は一口大に切り塩をふる。にんにくは薄切りにし、青菜はサッとゆでてザク切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れ、火にかけ、きつね色になったらとり出し、鶏肉をいためる。
- ③塩を入れた熱湯でスパゲティを7~8分硬めにゆで、ざるにあける。
- ④②の鶏肉に③、青菜、②のにんにくを加え、(A)で調味し、サッといため合わせる。

■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水につけて戻し、貝割れ菜はザク切りにする。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

お買い得 MEMO ●こしょう ●ドレッシング 30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●チキンガーリックスパゲティ			
スパゲティ(*)	160g	240g	320g
鶏肉(もも)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
にんにく	少々	少々	少々
塩	小1/4	小1/3強	小1/2
油	大1 1/2	大2強	大3
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
●海藻サラダ			
海藻サラダミックス*	適宜	適宜	適宜
貝割れ菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

■スパゲティ…小麦使用