

2023. 9. 18 (月) ~ 9. 24 (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



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

まずはお気軽に電話下さい!!

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

0120-17-4931
イーナ ショクザイ

9/18 月

ビーフ焼きカレー

マカロニサラダ・コンソメスープ

エネルギー 1004kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 46.2g

調理時間 約40分

カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいに♪玉子を混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン<赤>、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
① ビーフ焼きカレー				
牛バラスライス	一口大	80g	120g	160g
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
カレールー<甘口>		40g	60g	80g
ご飯		480g	720g	960g
卵		2こ	3こ	4こ
シュレットチーズ		30g	45g	60g
② マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ロースハム	せん切り	1枚	1枚	2枚
人参	根元を落とし半分に切り水にさらす	20g	30g	40g
★貝割れ	マヨネーズ	1/8P	1/6P	1/4P
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ コンソメスープ				
大根	せん切り	少々	少々	少々
かにかまぼこ	手で裂く	1本	1と1/2本	2本
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
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P

作り方

① ビーフ焼きカレー

- フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。
- ①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールーを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調え、少し煮て火を止める。
- グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とす。卵の上にかぶせるようにチーズをかける。
- オーブンを300度で予熱し、卵が半熱になるまで6分程度焼く。

※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけてください。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② マカロニサラダ

- ボウルにマカロニ、ロースハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ コンソメスープ

- 鍋に水と固形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。
- 器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

9/19 火

鶏肉の胡麻唐揚げ

冷やっこ・ひじきの炒め煮

エネルギー 523kcal
たんぱく質 33.6g
脂質 28.7g

調理時間 約40分

辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!~タイの調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズをプラス。つけながら食べてみましょう。

☆作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
※配合はあくまでも目安です!お好みで配合を覚えて下さい!

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
白胡麻		4g	6g	8g
ペーパータオル	片栗粉、油、各	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
ドレッシング		2P	3P	4P
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A [砂糖、みりん、各]	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

作り方

① 鶏肉の胡麻唐揚げ

- 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
- 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
- 器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。

ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

③ 冷やっこ

- 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

② ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合わせる。
- ①を器に盛る。

9/20 水

白身魚のベーコン巻き

豆腐のおろしかけ

エネルギー 368kcal
たんぱく質 24.6g
脂質 21.4g

調理時間 約30分

『大根』にはビタミンCと消化酵素のジアスターゼがたっぷり含まれ、胃腸の弱い方や便秘に効果を発揮します。また辛味成分は胃液の分泌を促すほか、強い抗癌作用もあり、発ガン物質を無毒化するといわれています。

小麦粉、麦楊枝

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 白身魚のベーコン巻き				
白身魚	半分に切り塩コショウを振る	2枚	3枚	4枚
ベーコン		4枚	6枚	8枚
麦楊枝		少々	少々	少々
キャベツ	油	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
		2こ	3こ	4こ
② 豆腐のおろしかけ				
豆腐	4等分にし水気をきり	1/2丁	2/3丁	1丁
	小麦粉をまぶす			
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
人参	型抜き又は輪切り	40g	60g	80g
枝豆	サヤから取り出す	10g	15g	20g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
大根	A [みりん、醤油、各]	大1	大1と1/2	大2
	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本

作り方

① 白身魚のベーコン巻き

- 白身魚にベーコンを巻き、巻き終わりを麦楊枝で留める。
- フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼き、焦げ目が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- 器に水気をきったキャベツ、②を盛り、ミニトマトを添える。

② 豆腐のおろしかけ

- 鍋にだし汁と人参を入れて加熱し、人参が軟らかくなったらAを加えて加熱し、枝豆を加えて煮立ったら火を止める。
- フライパンに油を熱し、豆腐を入れて両面をこんがり焼く。
- 器に②を盛り、水気をきった大根を添え、①をかける。

【★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。



とくとくメニュー



9/21 木 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		2こ	3こ	4こ
油、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	1/2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	いちちょう切り	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(みりん、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。

9/22 金 牛肉とピーマンのせん切り炒め
ギョーザ・かき玉スープ



エネルギー 632kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 43.4g

調理時間 約30分

プラス +1
01 牛バラスライス肉 1パック(100g) **238円**

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉とピーマンのせん切り炒め				
牛バラスライス肉	せん切りしてAで下味をつける	160g	240g	320g
ペーパータオル				
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
筍	サッと湯通ししてせん切り	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	2こ	3こ	4こ
油、酒、水 各		大1	大1と1/2	大2
B(味噌、砂糖、みりん 各)		大1/3	大1/2	大2/3
大1/2		大1/2	大2/3	大1
② 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
適宜		適宜	適宜	適宜
③ かき玉スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
だし汁		2C	3C	4C
A(塩、醤油)		小1/3	小1/2	小2/3
小1/2		小1/2	小2/3	小1
溶きほぐす		1/2こ	2/3こ	1こ
小1/2		小1/2	小2/3	小1

① 牛肉とピーマンのせん切り炒め

- ボウル等にBを合わせておく。
- 牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
- ②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒める。
- ③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。

② ギョーザ

- 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。
- 皿に①をのせて、ぼん酢等で頂く。

③ かき玉スープ

- 鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。
- 器に①を注ぐ。

9/23 土 麻婆茄子
塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー 355kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 14.0g

調理時間 約40分

① 茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g
茄子		2本	3本	4本
生姜		少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
油	みじん切り	適宜	適宜	適宜
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
水		3/4C	1C強	1と1/2C
砂糖		大1/2	大2/3	大1
赤味噌		大1	大1と1/2	大2
醤油		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g
片栗粉(同量の水で溶く)		大1/2	大2/3	大1
③ 塩焼きそば				
ベーコン	縦冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
ゴマ油		少々	少々	少々
塩、塩コショウ 各		少々	少々	少々
醤油		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり		小1/2	小2/3	小1
1/2P		1/3P	1P	
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4
水		2C	3C	4C
醤油		小1/2	小2/3	小1
塩コショウ		少々	少々	少々

① 麻婆茄子

- Aは混ぜ合わせておく。
- 茄子は油で素揚げする。
- フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
- ③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

③ 塩焼きそば

- フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
- ①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

② わかめスープ

- 鍋に水と鶏がら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し、器に注ぐ。

9/24 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

調理時間 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		20g	30g	40g
生椎茸		1枚	1と1/2枚	2枚
★卵		1/2こ	2/3こ	1こ
豆腐	溶きほぐす	小1丁	2/3丁	1丁
★鶏がらスープ<顆粒>	重石をするかレンジで水気をとばす	小1	2/3丁	1丁
酒、片栗粉 各		小1	小1と1/2	小2
A(塩、醤油)		小1/4	小1/3	小1/2
小1/2		小1/2	小2/3	小1
だし汁		1C	1と1/2C	2C
B(みりん、砂糖)		大1/2	大2/3	大1
醤油		小1/2	小2/3	小1
塩		大1	大1と1/2	大2
片栗粉(同量の水で溶く)		大1/2	大2/3	大1
枝豆	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、赤味噌)		小1	小1と1/2	小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、塩コショウ)		20cc	30cc	40cc
少々		少々	少々	少々
バター		30g	45g	60g
ケチャップ		少々	少々	少々
お好みで		お好みで	お好みで	お好みで

② 豆腐ハンバーグ

- 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。
- ①にAを加えて必要数に形成し、中央をくぼませる。
- 油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。
- 鍋にBを入れて加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、枝豆を加える。
- 器に③を盛り、④をかける。

① 豚ピー炒め

- 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。
- 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

- 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。
- 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ください。

9月19(火) ~ 9月24日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

豚肉ときのこのとろみ煮

●酒
●こしょう
●かたくり粉
●ドレッシング

35分

作り方

■豚肉ときのこのとろみ煮

- しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- 油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせて(A)を入れて煮る。
- ②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

■大根サラダ

- サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ①を盛り合わせる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのとろみ煮			
豚肉(小間)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
A 酒	大1/2C	大2/3C	大3
B 水	大1C	1C	1 1/2C
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量
●大根サラダ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/417Kcal ■蛋白質/24.4g ■脂質/30.1g

鶏肉のソース焼き

●こしょう
●ウスターソース
●固形スープ

40分

作り方

■鶏肉のソース焼き

- 鶏肉は好みに切り、(A)で下味をつける。
- (B)、練りからし(加減して下さい)を合わせてソースを作る。
- フライパンに油を熱し、①をこんがりとしよく焼き、②を加えからめながら火を通す。
- ③にサラダ用菜、ミニトマトを添える。

■スープ煮

- ベーコンは一口大、たまねぎはくし形に切る。
- ①はスープで煮、②で調味する。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のソース焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	2個	3個	4個
A 塩	少々	少々	少々
B 酒	少々	少々	少々
C ウスターソース(固形)	大1	大1 1/2	大2
D みそ	大1/2	大1/4	大1
●スープ煮			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
たまねぎ	小1個	1個	1個
スープ	1C	1 1/2C	2C
C 塩、こしょう(合)	少々	少々	少々

■ベーコン…小麦、卵使用