

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
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

9/25 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

調理時間
約40分

プラス
+1
手作りチーズメンチカツの「ハンバーグの種」を追加できます。
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
	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
①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。
②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
④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
①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。
②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。

9/26 火 きじ焼き 豚挽き肉と厚揚げの煮物



エネルギー
569kcal
たんぱく質
33.2g
脂質
28.0g

調理時間
約30分

先にきじ焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
「厚揚げ」はふっくらと煮含めると美味しさがアップします。火加減がポイントで沸騰するかしないかのギリギリの所を保つことで美味しさが引き立ちます。また厚揚げや練り物の揚げ物(さつま揚げ)などは熱湯を表面にサッとかけしてから使うと味が入り易くなります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	A { 醤油	大2	大3	大4
	みりん	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
	油	少々	少々	少々
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/7玉	1/6玉	1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉	油	60g	90g	120g
	油	少々	少々	少々
厚揚げ	油抜きし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
じゃが芋	厚めの半月切り	約200g	約300g	約400g
	A { だし汁	1C	1と1/2C	2C
	醤油、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

② きじ焼き
①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。
②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。
③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。

※先にきじ焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

① 豚挽き肉と厚揚げの煮物
①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

9/27 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

プラス
+1
薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。
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	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
ミックスベジタブル	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
①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。
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。

👉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!!

③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。
④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。

👉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
①ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、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
①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。
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。



とくとくメニュー



9/28 ハヤシライス

木 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



※ 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
ハヤシルウ		40g	60g	80g
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
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	2枚
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

作り方
① ハヤシライス
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。
② ポテトサラダ
① 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
② ロースハム、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。

9/29 沖ぶりの照り焼き

金 豚バラとキャベツの酒蒸し



エネルギー 325kcal
たんぱく質 19.4g
脂質 21.0g



※ 沖ぶりの照り焼きの照りを更に出すには、みりんと醤油を1対1で合わせ、表面にハケで塗りながら焼くときれいな照りができます。

🛒 ブラックペッパー

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬		2切	3切	4切
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
① 豚バラとキャベツの酒蒸し				
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
太もやし	1/2P	2/3P	1P	
人参	短冊切り	20g	30g	40g
中華スープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

作り方
② 沖ぶりの照り焼き
① 沖ぶりのみりん漬は焼き網又はグリル等で焼く。
② 皿に①を盛り、水気をきった大根を添える。
① 豚バラとキャベツの酒蒸し
① 鍋にキャベツ、もやし、人参を入れ、豚肉を上に乗せてAを振りかける。蓋をして沸騰したら弱火にして10分程度蒸し煮にして器に盛り、ブラックペッパーを散らす。

9/30 ポリウム豚汁

土 焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー 438kcal
たんぱく質 22.6g
脂質 16.7g



🛒 プラス +1 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。
01 焼き鳥モモ串 1パック(2本) **105円**

🛒 七味(お好みで)、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
② ポリウム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	いちょう切り	少々	少々	少々
人参		40g	60g	80g
里芋		100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り5mm幅に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
③ 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

作り方
② ポリウム豚汁
① 鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。
② 碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。
③ 焼き鳥
① 焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。
① はりはりサラダ
① 器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

10/1 かに玉

日 茄子とピーマンのピリ辛炒め・ギョーザ・中華スープ



エネルギー 417kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 19.4g



※ かに玉はしっかり熱したフライパンで一気に焼き上げましょう。卵は予熱でも火が通りやすいのでお好みの固さより少し早目にお皿に取り出すと食べる時、丁度よい仕上がりになります。

🛒 ゴマ油、片栗粉、ペーパータオル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かに玉				
卵		4こ	6こ	8こ
かにかまぼこ	半分に切りほぐす	1本	1と1/2本	2本
	塩、ゴマ油	各 適宜	適宜	適宜
ペーパータオル		小2/3	小1	小1と1/3
鶏がらスープの素<顆粒>		1P	1と1/2P	2P
オイスターソース		3/4C	1C強	1と1/2C
	水	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	酒、砂糖	各 少々	少々	少々
	みりん、酢	各 少々	少々	少々
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 茄子とピーマンのピリ辛炒め				
茄子	乱切り	1本	1と1/2本	2本
ピーマン		1こ	1と1/2こ	2こ
	油	適宜	適宜	適宜
	包丁の腹で潰す	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
	種を取り除く	1/2本	2/3本	1本
	A	大1/2	大2/3	大1
	醤油	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
② ギョーザ				
ギョーザ		4こ	6こ	8こ
	油	少々	少々	少々
④ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
③ かに玉
① ボウルに卵、かにかまぼこ、塩を入れて混ぜ合わせる。
② 熱したフライパンにゴマ油をひき、①を流し入れて菜箸でクルクルとかき混ぜ、半熱状態になったら火を止めて器に盛る。
③ ②のフライパンをペーパータオル等で拭き、Aと水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱する。
④ ②に③をかけて葱を散らす。
① 茄子とピーマンのピリ辛炒め
① 鍋に多めの油を熱し、茄子とピーマンを揚げ焼きして一旦取り出す。
② ①の鍋にニンニクと生姜(好みで加減する)、赤唐辛子を加えて香りが立つまで炒め、Aを加えて煮立ったら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。
② ギョーザ
① フライパンに油を熱してギョーザを焼き、「茄子とピーマンのピリ辛炒め」の器に盛る。

【★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。

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。

9月25(月) ~ 10月1日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/372Kcal ■蛋白質/24.6g ■脂質/19.4g

牛肉の柳川風

40分

作り方

■牛肉の柳川風

- ①ごぼうは笹がきにして水に放す。
- ②なべに①、Aを入れて煮、さらに牛肉を加えアクを取りながら煮、溶き卵を回し入れ、ふたをして火を止める。
- ③②の卵が半熟状になったら、サッと湯通しした絹さやをのせる。

■おひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ②①にBをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の柳川風			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
ごぼう	80g	120g	160g
卵	2個	3個	4個
絹さや♥	少々	少々	少々
A しょうゆ	大1	大1½	大2
砂糖	小1	小1½	小2
だし汁	½C	¾C	1C
●おひたし			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
B しょうゆ、だし汁(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/28.0g ■脂質/35.2g

鶏肉とポテトのピリ辛いため

MEMO ●酒 ●かたくり粉 ●みりん ●酢 ●ごま油

35分

作り方

■鶏肉とポテトのピリ辛いため

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにしAをもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは、種を除いて小口切りにする。
- ③フライパンに油、②を熱し、①をいため、カントリーポテトを加えていため合わせる。
- ④③にブツ切りのさやいんげんを加えてサッといためBで調味する。

■中華酢

- ①もやしは熱湯でゆでる。
- ②焼き豚、きゅうりは細切りにする。
- ③①、②はCであえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉とポテトのピリ辛いため			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	160g	240g	320g
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
さやいんげん	少々	少々	少々
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1½	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1½	大3/4	大1
しょうゆ	大1½	大3/4	大1
B 酒、みりん(各)	小1	小1½	小2
●中華酢			
焼き豚♥	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1本	1本	2本
もやし	100g	150g	200g
C しょうゆ、酢(各)	大1	大1½	大2
ごま油、みりん(各)	小1	小1½	小2

■焼き豚…小麦、卵使用