

# 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!

※5人以上につきましてはご相談ください。

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



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

## 10/2 月 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



エネルギー  
627kcal  
たんぱく質  
33.3g  
脂質  
32.7g



プラス  
+1  
02 牛モモ肉  
1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み 牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす 片栗粉 油	180g 適宜 少々	270g 適宜 少々	360g 適宜 少々
玉葱	スライス だし汁	小1こ 3/4C	2/3こ 1C強	1こ 1と1/2C
豆腐 グリーンピース	A(酒、砂糖、味噌、醤油) 各 大きめの角切り サッと茹でる	大2 1丁	大3 1と小1丁	大4 2丁
① 春雨サラダ ローズハム 胡瓜	半分に切りせん切り せん切りにし塩もみ 塩	1枚 少々	1と1/2枚 少々	2枚 少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り マヨネーズ 塩コショウ	30g 適宜 少々	45g 適宜 少々	60g 適宜 少々
③ 中華スープ 生わかめ 中華スープの素<顆粒>	水で戻しザク切り 水 醤油 塩コショウ	10g 小2 2C 小1/2	10g 小3 3C 小2/3	15g 小4 4C 小1
白胡麻		2g	3g	4g

- ② 牛肉の味噌煮込み**
- ①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかやく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
  - ②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
  - ③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。
- ① 春雨サラダ**
- ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
  - ②ローズハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
  - ③器に②を盛り付ける。
- ③ 中華スープ**
- ①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、醤油と塩コショウで調味する。
  - ②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

## 10/3 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



豚肉は塩だれに漬け込んで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 少々	300g 少々	400g 少々
キャベツ ミニトマト	せん切りにし水にさらす 1/4に切る	1/8玉 2こ	1/7玉 3こ	1/6玉 4こ
① 玉子とじ 人参 玉葱	せん切り 薄くスライス だし汁 砂糖 醤油 塩	40g 小1/2こ	60g 小2/3こ	80g 小1こ
卵 さや豆	溶きほぐす 茹でる	1こ 10g	1と1/2こ 15g	2こ 20g
③ 味噌汁 即席味噌汁		2P	3P	4P

- ② 豚バラ肉の塩だれ焼き**
- ①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)
  - ②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。
  - ③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。
- ポイント** 塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!
- ① 玉子とじ**
- ①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。

## 10/4 水 鶏肉のパリパリ焼き 切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー  
524kcal  
たんぱく質  
25.4g  
脂質  
35.3g



鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもバサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のパリパリ焼き 鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る A(酒、オリーブオイル) 各 塩コショウ	240g 大1 少々	360g 大1と1/2 少々	480g 大2 少々
ホールコーン	塩、バター 各	40g 少々	60g 少々	80g 少々
★パセリ タルタルソース		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物 刻み昆布 ★人参 油揚げ	洗って水に戻す せん切り 湯通しし短冊切り だし汁 砂糖 みりん 醤油	10g 20g 1/2枚	15g 30g 2/3枚	20g 40g 1枚
② マカロニと野菜のスープ マカロニ キャベツ ★人参 固形スープ	10分程度塩茹で ザク切り いちよう切り 水 塩、塩コショウ 各 みじん切り	10g 少々 40g	15g 少々 60g	20g 少々 80g
★パセリ		少々	少々	少々

- ③ 鶏肉のパリパリ焼き**
- ①鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
  - ②グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
  - ③鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。
  - ④②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。
- ① 切り昆布の煮物**
- ①鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。
- ② マカロニと野菜のスープ**
- ①鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

10/5 木 あじのミラノソテー  
ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー  
276kcal  
たんぱく質  
23.6g  
糖質  
12.4g

調理時間  
約30分

プラス  
1  
おじのミラノソテー「あじ切身」も  
追加できます。  
02 あじ切身  
1切  
170円

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
卵	小麦粉 溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
粉チーズ	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
いんげん	パン粉 油	大3 少々	大4と1/2 少々	大6 少々
ホールコーン		20g	30g	40g
	バター 塩コショウ	小1 少々	小1と1/2 少々	小2 少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り 水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	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	みじん切り	少々	少々	少々

③ あじのミラノソテー  
① 身に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。  
② フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。  
③ 器に①を盛り付け、②を添える。

① ハムサラダ  
① 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

② コンソメスープ  
① 鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

10/6 金 鶏肉の照り焼き  
ツナポテトサラダ



エネルギー  
505kcal  
たんぱく質  
27.5g  
糖質  
32.6g

調理時間  
約40分

※ 先に鶏肉の照り焼きの「鶏肉」を漬けておくと、更に絡まり良く調理できます。  
鶏肉は漬けた後に15分位漬けておくと、皮目から焼くことで、皮と身の間に脂肪が溶け出し、焼き色がつきやすくなります。  
焦げやすいので火加減に注意!

マヨネーズ、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉の照り焼き				
鶏もも肉	フォークで数ヶ所刺し開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A 酒	大1	大1と1/2	大2
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	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
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 ツナポテトサラダ				
ツナ缶	余分な油をきる	1/2缶	2/3缶	1缶
じゃが芋		約100g	約150g	約200g
竹串		1本	1本	1本
ミックスベジタブル	サッと塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② 鶏肉の照り焼き  
① ビニール袋に鶏肉と生姜(好みで加減する)、Aを入れて揉み込む。(15分程度置く)  
② フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。  
③ 器に水気をきったキャベツを盛り、サニーレタス又はグリーンリーフを添え、手前に②を置く。

① ツナポテトサラダ  
① じゃが芋は皿にのせてラップをかけ、レンジで加熱し、竹串がスーッと通ったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。  
② ボウルに①、ツナ、水気をきったミックスベジタブルを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

10/7 土 ポテトオムレツ  
スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー  
544kcal  
たんぱく質  
25.6g  
糖質  
28.7g

調理時間  
約40分

※ 『卵』は雌(ひな)がかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、ほぼ完全な栄養食品といえます。卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているのでそういった栄養素を含む野菜をプラスすると完璧!

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 ポテトオムレツ				
合挽き肉		70g	110g	140g
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
じゃが芋	さいの目切り	約100g	約150g	約200g
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
卵	2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	油、塩コショウ 各	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
① スパゲティサラダ				
ロースハム	半分に切り更に5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	熱湯に塩を加えて約7分茹でる	50g	75g	100g
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	30g	45g	60g
	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
★人参	拍子木切り	10g	15g	20g
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

③ ポテトオムレツ  
① フライパンに油を熱し、挽き肉を入れて炒め、玉葱、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて更に炒める。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、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②を盛り、お好みでケチャップをかけ、水気をきったキャベツを添える。

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、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、脂が出てきたら白菜を加え、更に炒める。  
② ①に人参、水と固形スープを加え、塩コショウで調味して器に注ぐ。

10/8 日 肉じゃが  
白身フライ



エネルギー  
691kcal  
たんぱく質  
22.7g  
糖質  
37.4g

調理時間  
約40分

※ 『こんにゃく』に含まれている食物繊維は水溶性の「グルコマンナン」。胃で消化されず腸まで届き、老廃物を掃除してくれます。

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラ肉	一口大	150g	220g	300g
糸こんにゃく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約300g	約450g	約600g
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	酒	大2	大3	大4
	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
グリーンピース		10g	15g	20g
② 白身フライ				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
	油	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
★人参		10g	15g	20g

① 肉じゃが  
① 鍋に油を熱して糸こんにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。  
② 牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。  
③ ②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

② 白身フライ  
① 白身フライは中温(180度)の油でからりと揚げる。  
② 器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、手前に①を盛る。

# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとく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。

10月2(月) ~ 10月9日(月)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/307Kcal ■蛋白質/25.4g ■脂質/18.3g

## 豚肉のスタミナ焼き

### 作り方

#### ■豚肉のスタミナ焼き

- ①豚肉は食べやすく切る。
- ②にんにくの芽はブツ切り、にんじんは細切り、たまねぎは薄いくし形に切る。
- ③①、②はAに漬け、油を熱したフライパンでいためる。

#### ■細切りサラダ

- ①ハム、きゅうり、キャベツは細切りにする。
- ②①はドレッシングである。

所要時間  
30分



●酒 ●みりん  
●ドレッシング

### 材料

材料	2人用	3人用	4人用
<b>■豚肉のスタミナ焼き</b>			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
にんにくの芽	60g	90g	120g
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
A   しょうゆ	大1/2	大2/4	大3
A   酒、みりん(各)	大1/2	大3/4	大1
<b>■細切りサラダ</b>			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ハム	1枚	2枚	2枚
きゅうり	1本	1本	2本
ドレッシング	適量	適量	適量

■ハム…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/586Kcal ■蛋白質/19.5g ■脂質/28.1g

## いかリングフライ

### 作り方

#### ■いかリングフライ

- ①いかリングフライは170℃の油で3~4分揚げます。
- ②①にパセリ、ソースを添える。

#### ■みそマヨ焼き

- ①じゃがいも、にんじんは輪切りにしてゆでる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③ベーコンは一口大に切る。
- ④①~③は油を塗った耐熱容器に入れ、Aをかけて、オーブン又はオーブントースターで焼く。

所要時間  
35分



●ソース  
●マヨネーズ

### 材料

材料	2人用	3人用	4人用
<b>■いかリングフライ</b>			
いかリングフライ♥	10個	15個	20個
パセリ	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
<b>■みそマヨ焼き</b>			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	1個	2個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
A   マヨネーズ	大2	大3	大4
A   みそ	小1	小1/2	小2

■いかリングフライ…小麦、卵使用  
ベーコン…小麦、卵使用