

# 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……



**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

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

### 10/9 月 白身フライ&ウインナー



エネルギー  
477kcal  
たんぱく質  
20.1g  
脂質  
24.6g

調理時間  
約30分

プラス  
+1  
01 白身フライ  
1こ **85円**

ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身フライ&ウインナー				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
あらびきウインナー		2本	3本	4本
油		適宜	適宜	適宜
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎりに水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
A	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	マヨネーズ	大1	大1と1/2	大2
① 筑前煮				
鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g
こんにゃく	塩でもみ水がたし ちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
塩		少々	少々	少々
油		少々	少々	少々
里芋	} 乱切り	100g	150g	200g
筍		60g	90g	120g
人参		40g	60g	80g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 白身フライ&ウインナー

- フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。
- 鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。
- Aを合わせておく。
- 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と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。

① 筑前煮

- 鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。
- 煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんを順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸みるまで煮含める。
- いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

### 10/10 火 チーズハンバーグ



エネルギー  
589kcal  
たんぱく質  
32.5g  
脂質  
33.0g

調理時間  
約40分

① 先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中できれいとお楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、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 チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
A	パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
B	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

② チーズハンバーグ

- 玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
- 大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
- ②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
- 肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
- フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
- ④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ

- 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

### 10/11 水 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め



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				
鶏塩だれ味付肉	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
A	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	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

- 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。
- ①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

- 鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
- 7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。

**10/12 麻婆豆腐**  
春巻き・中華スープ



エネルギー 526kcal  
たんぱく質 22.7g  
脂質 31.3g

約20分

カンタンアレンジレシピ  
～大人の麻婆豆腐～  
仕上げに辛味をプラスして、大人用に...  
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD! お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2コ	小2/3コ	小1コ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4コ	6コ	8コ
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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

**作り方**

① 麻婆豆腐  
①フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)を香り立つまで炒める。  
②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。  
③②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。

② 春巻き  
①春巻きは油で色よく揚げる。  
②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を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

**10/13 さけの塩焼き**  
揚げ出し豆腐・胡瓜の酢物



エネルギー 347kcal  
たんぱく質 21.8g  
脂質 19.6g

約30分

カンタンアレンジレシピ  
～揚げ出し豆腐を山椒塩で!～  
ちょっと山椒風味を生かして、刺激的に食べてみましょう...  
☆作り方(2人前)  
器に粉山椒(小1/2)、七味(2～3振り)、粗塩又は味噌(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつけたら食べる。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さけの塩焼き				
さけ	塩を振る	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	A(酢)	大1と1/2	大2と1/4	大3
	A(砂糖)	大2/3	大1	大1と1/3
	A(醤油)	小1/3	小1/2	小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

**作り方**

③ さけの塩焼き  
①さけは焼き網又はグリル等で焼く。  
②皿に①を盛り、大根を添える。

② 揚げ出し豆腐  
①豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。  
②Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。  
③器に①を盛り、②をかけて葱のをせる。

① 胡瓜の酢物  
①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。  
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
③Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。

**10/14 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

約30分

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お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コ	2/3コ	1コ
ピーマン	輪切り	1コ	1と1/2コ	2コ
	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
	A(マヨネーズ)	大1/3	大1/2	大2/3
	A(ウスターソース)	大1/3	大1/2	大2/3
スパゲティ	塩	160g	240g	320g
	Bを入れて溶いておく	少々	少々	少々
卵	B(牛乳)	2コ	3コ	4コ
	B(塩コショウ)	大1/2	大2/3	大1
	B(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枚	1と1/2枚	2枚
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コ	2/3コ	1コ
固形スープの素		1コ	1と1/2コ	2コ
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

**作り方**

③ ス克蘭ブルナポリタン  
①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。  
②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。  
③②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。  
④フライパンにバターを入れて火にかけ、半分位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  
①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  
①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。  
②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

**10/15 豚肉の生姜焼き**  
大根サラダ・カレースープ



エネルギー 365kcal  
たんぱく質 23.5g  
脂質 14.4g

約30分

① 先に豚肉の生姜焼きの「豚肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。  
② カレー粉の黄色の成分はターメリックに含まれるクルクミンです。ビタミンやミネラルが含まれ、消化促進効果・免疫力の改善等の効果が期待できます。

ドレッシング(お好みの)、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉生姜焼用	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	A(醤油、みりん、酒 各)	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	油	少々	少々	少々
③ 大根サラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参	20g	30g	40g	
貝割れ	根元を落とし半分切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
① カレースープ				
玉葱	スライス	1/2コ	2/3コ	1コ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
固形スープ		1コ	1と1/2コ	2コ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

**作り方**

② 豚肉の生姜焼き  
①豚肉は1枚ずつ広げ、Aと生姜(好みで加減する)を合わせたものに漬け込み(10分程度)、油を熱したフライパンで両面を焼く。  
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。

③ 大根サラダ  
①ボウルに水気をきった大根、人参、貝割れを混ぜて器に盛り、ロースハムを散らし、お好みのドレッシングをかけて頂く。

① カレースープ  
①鍋にオリーブオイルと玉葱を入れて弱火でじっくり炒め、じゃが芋、人参を加えてサッと加熱し、カレー粉を加えて更に炒める。  
②香りが出てきたら固形スープ、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮、塩コショウで調味して器に盛る。

# 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10(火) ~ 10月15日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー

### とんかつ



■熱量/541kcal ■蛋白質/24g ■脂質/39g

#### 作り方

##### ■とんかつ

- ①豚肉は筋切りし、塩・コショウして小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③揚げ油を熱し、①をカリッと揚げる。
- ④皿に食べ良く切った③を盛り、②・小玉トマトを添えてお好みでソースをかける。

##### ■豆ひじき

- ①ひじきは水につけて戻し、水けをきる。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
- ③キヌサヤは筋を取り、茹でて斜め細切りにする。
- ④鍋にゴマ油を熱し、ひじき・大豆を炒めて油がなじんだらA・②を加えて煮、仕上げに③を加えてサッと煮る。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■とんかつ</b>			
豚ロース肉(90g)	2枚	3枚	4枚
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
小玉トマト	2ヶ	3ヶ	4ヶ
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量	各適量	各適量
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量
<b>■豆ひじき</b>			
キヌサヤ1パック	2枚	3枚	4枚
(冷凍)大豆(1P)	30g	50g	50g
油揚げ	1枚	2枚	2枚
(干)ひじき	15g	20g	30g
ゴマ油	小1	大1	大1
だし汁	大1	大1	大1
A 砂糖	大1	大1	大2
醤油	大1	大1	大1
塩	少々	少々	少々

## (F2)メニュー



■熱量/255kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/17.0g

### 牛肉のピリ辛焼き

●ごま油 30分

#### 作り方

##### ■牛肉のピリ辛焼き

- ①牛肉は豆板醤、Aを合わせたたれをつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れていためる。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

##### ■浅漬け

- ①なすは縦半分になり、斜め薄切りにする。
- ②①に塩を振ってしばらくおき、水けが出てきてしんなりしたら、水けを絞る。
- ③②を盛り付け、かつお節をかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉のピリ辛焼き</b>			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
白ごま	少々	少々	少々
豆板醤	少々	少々	少々
A しょうゆ	大1	大1	大2
砂糖	小1	小1	小1
ごま油	小1	小1	小2
<b>●浅漬け</b>			
なす	1個	2個	2個
かつお節	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々