

# とくとくとメニュー

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  
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

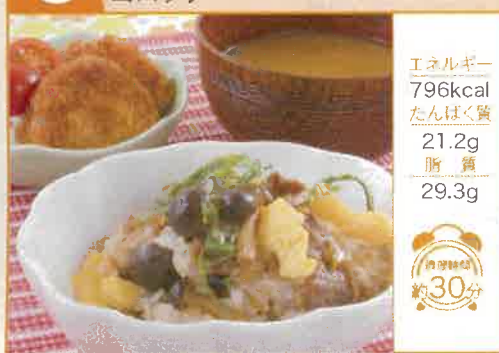
※5人用以上につきましてはご相談ください。

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

### 10/16 月 牛肉としめじの混ぜご飯 コロケ



エネルギー  
796kcal  
たんぱく質  
21.2g  
脂質  
29.3g



プラス  
+1  
05 コロケ  
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	180g
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
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 コロケ				
コロケ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
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 牛肉としめじの混ぜご飯

- 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。
- 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮合わせる。
- 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。

### ② コロケ

- コロケは油でカラッと揚げる。
- 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。

### 10/17 火 鶏の味噌焼き 和風サラダ・雷こんにやく



エネルギー  
361kcal  
たんぱく質  
24.3g  
脂質  
20.7g



鶏肉はグリルで焼いてもOK!! 焦げすぎるとはアルミホイルで覆うと焦げ目は付かず火だけ通ります。油を使わないのでカロリーダウンにもなります。



材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏の味噌焼き				
鶏もも肉<味噌漬け>		250g	380g	500g
	油	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
② 和風サラダ				
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		1/2P	2/3P	1P
かつおパック		1P	1と1/2P	2P
ぼん酢		2P	3P	4P
① 雷こんにやく				
こんにやく	塩もみし水洗いする	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	小1	小1と1/2	小2
	みりん、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	七味	少々	少々	少々

### ③ 鶏の味噌焼き

- 鶏肉は油を熱したフライパンで焼き、食べやすく切る。
- ①を皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

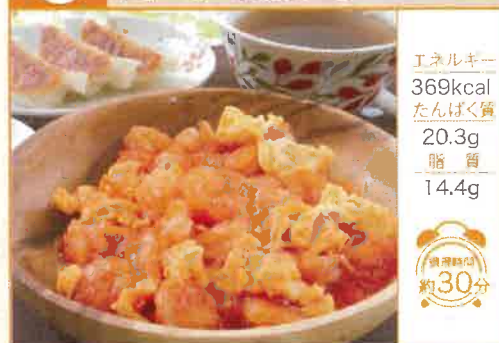
### ② 和風サラダ

- 水気をきった大根、人参、貝割れを器に彩りよく盛り、かつお節をのせ、ぼん酢をかけて頂く。

### ① 雷こんにやく

- こんにやくは両面に斜め格子の細かい切り目を入れ、一口大の角切りにし、水から茹でて煮立ったら2~3分火を通し、アクを抜く。
- ①を鍋に入れて強火にかけ、水気がなくなるまで乾煎りし、油を足して更に炒める。
- ②にAを入れ、汁気がなくなるまで中火で煮、七味(好みで加減をする)を加えて火を強め、鍋を揺すりながら残った煮汁を絡めて器に盛る。

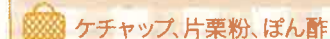
### 10/18 水 ふわとろエビチリソース ギョーザ・中華スープ



エネルギー  
369kcal  
たんぱく質  
20.3g  
脂質  
14.4g



「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! 「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷりでも味もまろやかになります。



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	4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	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		6こ	9こ	12こ
	油	少々	少々	少々
	水	大2	大3	大4
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

### ① ふわとろエビチリソース

- 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。
- 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)
- 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。
- 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。
- 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いすることで臭みと汚れがとれます。

### 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。





# とくとくメニュー



## 10/19 さばの塩焼き

木 そぼろ肉じゃが・味噌汁



エネルギー 470kcal  
たんぱく質 23.4g  
脂質 26.2g

調理時間 約40分

このメニューはワンプレートにしても見栄えが良いです！大皿と小皿を用意して小皿にそぼろ肉じゃがを入れ、大皿の上の方に置き、横にキャベツの即席漬けを置き、手前にさばを盛ってワンプレートにするのも見た目が変わってオススメです。

ゴマ油、片栗粉、ビニール袋

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A { 塩	小1/4	小1/3	小1/2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
	ピニール袋	適宜	適宜	適宜
① そぼろ肉じゃが				
鶏挽き肉	油	40g	60g	80g
	酒	少々	少々	少々
		大1	大1と1/2	大2
じゃが芋	乱切りにし水にさらす	約160g	約240g	約320g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	小1	小1と1/2	小2
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

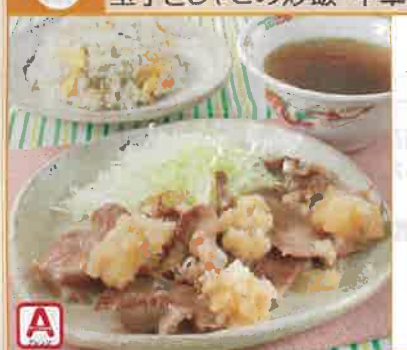
**作り方**

② さばの塩焼き  
①ビニール袋にキャベツ、人参とAを入れてよく揉んで10分程度置き、血に盛る。  
②鯖は焼き網又はグリル等でこんがり焼き、①の手前に置く。

① そぼろ肉じゃが  
①鍋に油を熱し、挽き肉と酒を入れてほぐしながら火にかけ、色が変わってきたら水気をきったじゃが芋、人参を加えてサッと炒め、だし汁とAを加えて中火で10分程度煮る。  
②じゃが芋に火が通ったらグリーンピースを加え、サッと煮て味をなじませ、水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛る。

## 10/20 ポークソテーおろしソース

金 玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー 696kcal  
たんぱく質 30.1g  
脂質 23.8g

調理時間 約30分

カンタンアレンジレシピ  
～チャーハンをタイ風に！～  
スイートチリソースを加えることでタイ風に仕上げにスイートチリソースをかけ、混ぜながら食べてみましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢		小1	小1と1/2	小2
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小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
② 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	ご飯	480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

**作り方**

① ポークソテーおろしソース  
①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。  
②大根にAを合わせてソースを作る。  
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

② 玉子とじゃこの炒飯  
①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。  
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。  
④塩コショウで味を調べ、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

## 10/21 チキンのオニオンソースかけ

土 南瓜と玉子のサラダ・味噌汁



エネルギー 572kcal  
たんぱく質 28.2g  
脂質 33.0g

調理時間 約30分

管理栄養士からのアドバイス  
『鶏肉』は皮目から焼くことで、皮と身の間に脂肪が溶け出し、きれいな焼き色がつきます。

ブラックペッパー、小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
Ⅱ チキンのオニオンソースかけ				
鶏もも肉	皮目をフォークで刺し	240g	360g	480g
	塩コショウを振る			
	塩コショウ、ブラックペッパー 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
ニンニク	スライス	少々	少々	少々
	A { オリーブオイル	少々	少々	少々
	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	A { 醤油、酒、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
しめじ	石突きを落としてほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
Ⅰ 南瓜と玉子のサラダ				
南瓜	皮を取り一口大に切る	160g	240g	320g
	塩	少々	少々	少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	茹でてフォーク等で粗く潰す	1/2こ	2/3こ	1こ
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ、塩 各	少々	少々	少々
Ⅲ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

**作り方**

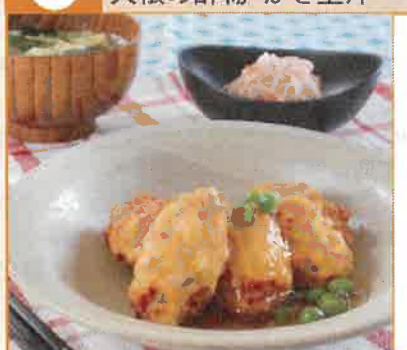
Ⅱ チキンのオニオンソースかけ  
①フライパンに油を熱し、しめじ、パプリカ、いんげんを入れて炒め、塩コショウとブラックペッパーで調味して器に盛る。  
②フライパンにオリーブオイルとニンニク(好みで加減する)を入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火から強火に変え、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。  
③両面をしっかりと焼き、中まで火を通したら取り出し、食べやすい大きさに切って①の手前に盛る。  
④③の肉汁の残ったフライパンに玉葱を入れて炒め、Aを加えて煮て、チキンにかける。

Ⅰ 南瓜と玉子のサラダ  
①南瓜に塩を振り、レンジにかけるか蒸す。  
②ボウルに①とロースハムとゆで玉子を入れて、マヨネーズと塩コショウと塩で調味して器に盛る。

Ⅲ 味噌汁  
①鍋にだし汁を入れて火にかけ、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。

## 10/22 豆腐の落とし揚げ

日 大根の酢物・かき玉汁



エネルギー 384kcal  
たんぱく質 28.3g  
脂質 17.7g

調理時間 約40分

豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿に載せ、ラップをせずに電子レンジで約5分加熱した後、豆腐の上に皿をのせて約20分置いて水きりしてもOKです。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐の落とし揚げ				
豆腐	重石をして水きりする	1/2丁	2/3丁	1丁
鶏挽き肉		160g	240g	320g
★人参	みじん切り又はせん切り	20g	30g	40g
生椎茸	1枚	1枚	1と1/2枚	2枚
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	片栗粉	大1	大1と1/2	大2
	油	大1/2	大2/3	大1
	B { だし汁	適宜	適宜	適宜
	砂糖	2/3C	1C	1と1/3C
	みりん、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
グリーンピース		20g	30g	40g
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
① 大根の酢物				
しらす干し	湯通しする	10g	15g	20g
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
★人参		40g	60g	80g
白胡麻<5g>	乾煎り	1P	1と1/2P	2P
	A { 酢	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
③ かき玉汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ

**作り方**

② 豆腐の落とし揚げ  
①ボウル等に豆腐、鶏挽き肉、人参、生椎茸とAを入れて混ぜる。  
②鍋に油を熱し、①を好みの大きさにまとめながら中温(170度)でこんがり揚げ。  
③鍋にBを入れて熱し、沸騰したらグリーンピースを加える。再沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
④器に②を盛り、③のあんをかける。

① 大根の酢物  
①Aを混ぜ合わせる。  
②大根と人参は塩もみし、水洗いして余分な塩気を取り絞る。  
③ボウルに②としらす干し、白胡麻を加え、①で和えて器に盛る。

③ かき玉汁  
①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したらわかめを加えて更に加熱し、Aで調味し、再沸騰したら弱～中火にし、卵を糸状に入れる。  
②卵がふわりと浮きあがってきたら火を止め、器に注ぐ。



# 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。

10月16日(月) ~ 10月22日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/315Kcal ■蛋白質/22.3g ■脂質/12.9g

### 豚肉のしそごま照り焼き

●酒  
●みりん  
●酢

35分

#### 作り方

#### ■豚肉のしそごま照り焼き

- ①青しそは色紙切りにし、白ごまと共にバット等に広げる。
- ②豚肉は(A)をもみ込み、①の上に広げてのせ、表面に青しそとごまがつくように押さえる。
- ③ししとうは切り込みを入れる。
- ④フライパンに油を熱して③を焼き、皿に取る。
- ⑤④に油を足して②を両面焼き、⑥を加えてからめる。
- ⑥⑤にゆでてザク切りにしたキャベツを添える。

#### ■煮物

- ①しらたきは下ゆでをし、2~3か所包丁を入れる。
- ②れんごんは薄切りにし、酢水に放す。
- ③①、②は④で煮る。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉のしそごま照り焼き</b>			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
青しそ	4枚	6枚	8枚
ししとう	2本	3本	4本
キャベツ	適宜	適宜	適宜
白ごま	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大1	大1 1/2	大2
B しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/2
みりん	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1	小1 1/2	小2
<b>●煮物</b>			
しらたき	100g	150g	200g
れんごん	60g	90g	120g
C しょうゆ、みりん(各)	大1	大1 1/2	大2
だし	1/3C	1/2C	2/3C
酢	少々	少々	少々

## (F2)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

### 鶏つくねのたれ焼き

●酒  
●みりん  
●マヨネーズ

30分

#### 作り方

#### ■鶏つくねのたれ焼き

- ①にらはみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種ににらと(A)を加えて練り、丸くまとめ、フライパンで焼く。
- ③⑥を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

#### ■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分をきる。
- ③①、②と④を混ぜる。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏つくねのたれ焼き</b>			
鶏つくねの種♥	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
A 酒、しょうゆ(各)	大1	大1 1/2	大2
B みりん、しょうゆ(各)	大3	大4 1/2	大6
だし	大2	大3	大4
<b>●カラフルポテトサラダ</b>			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	小1個	1個	1個
ミックスベジタブル♥	60g	90g	120g
C マヨネーズ	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小麦使用