

2023. 11. 6 (月) ~11. 12 (日) の献立

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。

まずはお電話にお申し込みください!!



あなたとのふれあいを
たいせつに……

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

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

11/6 ササミのパン粉焼き 胡瓜の酢物・かき玉汁



エネルギー
221kcal
たんぱく質
29.0g
脂質
6.1g

調理時間
約30分

プラス
+1
05 鶏ササミ
1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大	180g	270g	360g
	塩コショウ	少々	少々	少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2	大3	大4
	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
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振りしんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A	小1/3	小1/2	小2/3
	塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
② ササミのパン粉焼き
①ササミは塩コショウをする。
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。
① 胡瓜の酢物
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。
③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

11/7 牛肉のおろし焼き いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー
381kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
17.4g

調理時間
約40分

プラス
+1
02 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
	A	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酒、醤油 各	少々	少々	少々
	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枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A	大1	大1と1/2	大2
	酢、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	少々	少々	少々
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A	大2/3	大1	大1と1/3
	だし汁	大2/3	大1	大1と1/3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g

作り方
③ 牛肉のおろし焼き
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
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いて①を盛り、大根をのせる。
② いんげんの胡麻酢だれ
①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。
① 切干大根の煮物
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮含める。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。
切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5~10倍の量に膨れます。この作業はお子様には…科学の芽が開くかも?

11/8 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

調理時間
約30分

鶏肉をオリーブオイルと酒に漬けて焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は脂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。

オリーブオイル、バター

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	240g	360g	480g
	A	大1	大1と1/2	大2
	酒、オリーブオイル 各	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
ホールコーン		40g	60g	80g
★パセリ		少々	少々	少々
タルタルソース		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に浸す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A	大2/3	大1	大1と1/2
	だし汁	大2/3	大1	大1と1/2
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参		40g	60g	80g
固形スープ	いちよう切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	A	2C	3C	4C
	水	少々	少々	少々
	塩、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

作り方
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。

【★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。



とくともメニュー



11/9 木 豚ロース味噌漬け焼き

南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー 482kcal
たんぱく質 29.9g
脂質 20.0g

調理時間 約30分

プラス +1 豚ロース味噌漬け焼き 1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚肩ロース味噌漬け		2枚	3枚	4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	1枚	1と1/2枚	2枚
① 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
A	だし汁 1C 塩 少々 醤油 大1と1/2 砂糖 大1 みりん 小1 片栗粉(同量の水で溶く)	1C 少々 大1と1/2 大1 小1 大1/2	1と1/2C 少々 大2と1/4 大1と1/2 小1と1/2 大2/3	2C 少々 大3 大2 小2 大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② 豚ロース味噌漬け焼き

①豚肉は焼き網等で焼く。
②皿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を盛り付ける。

① 南瓜のそぼろあん

①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切る。
②鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。
③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
④③を②の南瓜にかける。

ポイント 南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

11/10 金 あじフライ

厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー 459kcal
たんぱく質 29.5g
脂質 20.2g

調理時間 約30分

①『とろろ汁』を温かい汁にするとときとはとろろに含まれる炭水化物が作用し、熱を逃がしにくくなります。かなりアツアツになりますのでやけどに注意して下さい。

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじフライ				
あじフライ		4枚	6枚	8枚
キャベツ	せん切りにし水にさらす	適宜	適宜	適宜
② 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
A	油 少々 砂糖 大1/2 醤油 大1と1/2 塩コショウ、ゴマ油 各 少々	少々 大1/2 大1と1/2 少々	少々 大2/3 大2と1/4 少々	少々 大1 大3 少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
A	だし汁 1と1/3C 塩、醤油 各 小3/4	1と1/3C 小3/4	2C 小1と1/4	2と2/3C 小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

③ あじフライ

①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め

①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁

①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント “とろろ”をすりおろす時は、おろしがねでなく、“すり鉢”ですると、きめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

11/11 土 牛肉の胡麻焼き

マカロニエッグサラダ・白菜の煮浸し



エネルギー 865kcal
たんぱく質 34.9g
脂質 62.1g

調理時間 約30分

プラス +1 牛肉の胡麻焼きが「牛ハラミ切り落とし 味付」を追加できます。 **238円**

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 牛肉の胡麻焼き				
牛ハラミ切り落とし(味付)		240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	5mm幅にスライス	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
A	油、塩コショウ 各 少々	少々	少々	少々
① マカロニエッグサラダ				
ロースハム	縦切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	約10分塩茹で	40g	60g	80g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
A	塩 少々 マヨネーズ 大2 塩コショウ 少々	少々 大2 少々	少々 大3 少々	少々 大4 少々
卵	かた茹で	1こ	1こ	1こ
② 白菜の煮浸し				
人参	細切り	20g	30g	40g
厚揚げ	薄通しし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
白菜	3cm幅に縦ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
A	だし汁 1C みりん、醤油 各 大1	1C 大1	1と1/2C 大1と1/2	2C 大2

③ 牛肉の胡麻焼き

①フライパンに油を熱して玉葱、ピーマン、キャベツを入れて炒め、塩コショウで調味して皿に移す。
②①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①を戻し入れ、サッと炒めて器に盛る。

① マカロニエッグサラダ

①胡瓜はサッと水洗いして余分な塩気を除き、水気を絞る。
②ボウルに①とロースハム、マカロニを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。玉子を粗く切ってざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

② 白菜の煮浸し

①鍋にだし汁と人参、Aを入れて煮立て厚揚げ、白菜を加えて煮る。火が通ったらそのまましばらく置き、器に盛る。

11/12 日 親子丼

五目ひじき・味噌汁



エネルギー 847kcal
たんぱく質 36.9g
脂質 23.1g

調理時間 約40分

※『ひじき』のビタミンB群は大豆や肉などのたんぱく質と組み合わせると吸収率が高まります。今回はひじきに大豆を組み合わせています。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 親子丼				
鶏モモ肉	一口大スライス	160g	240g	320g
玉葱		1こ	1と1/2こ	2こ
A	だし汁 1C 砂糖、酒 各 大1 醤油、みりん 各 大1と1/2	1C 大1 大1と1/2	1と1/2C 大1と1/2 大2と1/4	2C 大2 大3
卵	1こずつ割りほぐす	2こ	3こ	4こ
★葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 五目ひじき				
こんにゃく	塩でもみ水洗い後さいの目切り	1/4枚	1/3枚	1/2枚
ひじき	塩 少々	少々	少々	少々
人参	水で戻す	5g	7.5g	10g
大豆水煮	さいの目切り	20g	30g	40g
A	油 50g だし汁 1と1/2C 砂糖、みりん 各 大1 醤油 大1	50g 1と1/2C 大1 大1	75g 2と1/4C 大2と1/2 大1と1/2	100g 3C 大1 大2
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
大根	短冊切り	1/8本	1/7本	1/6本
A	だし汁 2C 味噌 大1と1/3	2C 大1と1/3	3C 大2	4C 大2と2/3
★葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 親子丼

①鍋にAを煮立て、鶏肉と玉葱を加えて火を通す。
②別鍋に①を1人分ずつ入れ、煮立ったら卵を円を描くように回し入れて葱を散らし、蓋をして半熟状になったら火を止める。
③丼にご飯を盛り、②の鍋を斜めにし、ご飯の上に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 五目ひじき

①鍋に油を熱してこんにゃくを炒り、ひじき、人参、大豆を加えて更に炒める。全体に油が回ったら、Aを加えて煮、人参に火が通ったら醤油を加えて煮含める。
②煮汁が半分程度になったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

② 味噌汁

①鍋にだし汁と大根を入れて加熱し、煮立ったら油揚げを加え、大根に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カット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。

11月6日(月) ~ 11月12日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/394Kcal ■蛋白質/36.0g ■脂質/19.4g

豚肉のねぎしょうゆだれ

作り方

■豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかし④を加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①を散らして、⑤をかける。

■麩の卵とじ

- ①麩と干しいたけは戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②青ねぎは斜め切りにする。
- ③なべに⑥、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。

●酒
●酢
●みりん

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のねぎしょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A 酒、塩(各)	少々	少々	少々
B 1 酢	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
●麩の卵とじ			
麩	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	2個	3個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
だし汁	1/2C	3/4C	1C
砂糖	小1/2	小3/4	小1
C しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1/2	大3/4	大1

■麩…小麦使用

(F2)メニュー



■熱量/333Kcal ■蛋白質/20.6g ■脂質/14.0g

ピーマンの肉詰め

作り方

■ピーマンの肉詰め

- ①たまねぎ(ビーフンスープに一部使用)はみじん切りにし、いためて冷ます。
- ②ひき肉に①、④を加えて練り混ぜる。
- ③ピーマンは半分に切って種を除き、肉側に小麦粉をまぶして②を詰め、小麦粉を軽くまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③を肉の方から中まで火が通るように両面焼いて皿に取る。
- ⑤④のフライパンに⑥を入れひと煮し、④にかける。

■ビーフンスープ

- ①ビーフンは熱湯でゆでて2~3ヶ所包丁を入れ、軽く油をまぶしておく。
- ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④なべにスープ、③を入れ煮立て①、②を入れて煮、⑤で調味する。

●こしょう ●卵
●パン粉 ●小麦粉
●ケチャップ ●酒
●ソース
●中華スープの素

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●ピーマンの肉詰め			
合いびき肉	150g	240g	320g
ピーマン	4個	5個	8個
たまねぎ	1個	1個	1個
A 小麦粉(各)	少々	少々	少々
B 小麦粉(各)	少々	少々	少々
C ケチャップ	適宜	適宜	適宜
●ビーフンスープ			
たまねぎ(ビーフン一部使用)	少々	少々	少々
わかめ	1P	2P	2P
かにかまぼこ	1本	2本	2本
ビーフン	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
D しょうゆ	大1/2	大1	大1
E しょうゆ	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用