

# 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!

まずはお気軽に右電話下さい!!

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

## 11/20 手作りチーズメンチカツ



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  
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/調理法	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	} 等分にしておく	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	1こ
		小麦粉、パン粉、油	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	
		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。

## 11/21 えびクリームコロッケ



エネルギー  
453kcal  
たんぱく質  
18.9g  
脂質  
23.8g

調理時間  
約30分

プラス  
+1  
05 えびクリームコロッケ  
1パック(2こ) **155円**

油、ケチャップ(お好みで)、ウスターソース、片栗粉

材料	下ごしらえ/調理法	2人前	3人前	4人前
① えびクリームコロッケ				
えびクリームコロッケ		4こ	6こ	8こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8こ	1/7こ	1/6こ
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで
② 豚肉と白菜のソース炒め				
豚モモ肉	一口大に切り醤油をまぶす	50g	75g	100g
	醤油	小1	小1と1/2	小2
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
白菜	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株
	油、塩 各	少々	少々	少々
鶏がらスープ(顆粒)		小1	小1と1/2	小2
	A { 水	1/4C	1/3C	1/2C
	ウスターソース	大3/4	大1と1/4	大1と1/2
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2

① えびクリームコロッケ  
①鍋に油を中温(170度)に熱し、えびクリームコロッケを入れてカラリと揚げる。  
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。お好みでケチャップ等をかけて頂く。

② 豚肉と白菜のソース炒め  
①Aを混ぜておく。  
②フライパンに油を熱し、卵を流し入れて軽くかき混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。  
③②のフライパンに豚肉を入れ、炒めて取り出す。  
④フライパンに油を足して玉葱と白菜を入れて炒め、塩を加えて更に炒める。③を戻し入れ、①を加えてとろみがつくまで加熱して②を戻し入れ、軽く混ぜ合わせて器に盛る。

## 11/22 きじ焼き



エネルギー  
569kcal  
たんぱく質  
33.2g  
脂質  
28.0g

調理時間  
約30分

★付の材料  
~鶏肉に辛味とコクを!~  
焼くとより一層コクの出るマヨネーズと辛味の七味と旨みのガーリックで美味しUP!  
☆作り方(2人前)☆  
マヨネーズ(大1)・七味・ガーリックパウダー(少々)を混ぜ合わせて焼きあがったきじ焼きに塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

材料	下ごしらえ/調理法	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		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、白葱と汁気をきいた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。





# とくとくメニュー



## 11/23 スタミナ焼肉と野菜炒め



エネルギー  
455kcal  
たんぱく質  
30.9g  
脂質  
21.1g

調理時間  
約30分

お肉を焼く時は汁気がたくさんついたまま焼くと火が通る前に焦げやすくなります。汁気をしっかりきり、余った汁気は野菜炒めの味付けに使いましょう。

赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② スタミナ焼肉と野菜炒め				
牛モモ肉	Aに5分位漬け込む	160g	240g	320g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2	大3	大4
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
キャベツ	薄切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★玉葱	短冊切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	油、塩 各	少々	少々	少々
① 厚揚げと竹輪の煮付け				
厚揚げ	一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
竹輪	一口大	1本	1と1/2本	2本
	だし汁	2/3C	1C	1と1/3C
	A 砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1と1/3	大2	大2と2/3
③ 赤出し				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
★玉葱	薄切スライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	赤味噌	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 スタミナ焼肉と野菜炒め**  
 ①牛肉は汁気をきってオイル焼きにする。(残り汁は②で使用)  
 ②フライパンに油を熱し、ニラ、キャベツ、玉葱、人参を炒め、①の残り汁で調味し、塩で味を調える。  
 ③皿に②を盛り、①を上のにせる。

**① 厚揚げと竹輪の煮付け**  
 ①厚揚げ、竹輪はAで煮合せて器に盛る。

**③ 赤出し**  
 ①鍋にだし汁と玉葱を入れ、煮立ててわかめを加え、火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れる。  
 ②器に①を注ぎ、葱を散らす。

## 11/24 さけの塩焼き



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

調理時間  
約30分

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				
鰯さけ	塩を振る	2切	3切	4切
大根	ずりおろす	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
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	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
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	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

**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をかけて葱をのせる。

**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。

## 11/25 おろしハンバーグ



エネルギー  
427kcal  
たんぱく質  
26.8g  
脂質  
25.7g

調理時間  
約40分

ごぼうは食物繊維の多い野菜の代表格です。その食物繊維は、水溶性と脂溶性に分かれ、ごぼうの食物繊維は水溶性で消化吸収されず、お腹の中を通過するため、胃や腸をきれいに掃除し、便秘解消・大腸がん予防・胆玉の腸内細菌の繁殖を防ぐ役目がある体に嬉しい食品です。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② おろしハンバーグ				
ハンバーグの種	油	240g	360g	480g
	少々	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
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
大根	ずりおろす	1/7本	1/6本	1/5本
	醤油	適宜	適宜	適宜
① ベーコンとごぼうの炒め煮				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ごぼう	ささがき又はせん切り	1/2本	2/3本	1本
人参	せん切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	砂糖、酒、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
③ わかめスープ				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>	水	小2	小3	小4
	2C	3C	4C	
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	5g

**② おろしハンバーグ**  
 ①大根は水気を軽く絞る。  
 ②ハンバーグの種は人数分に等分にし、好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面をしっかりと焼いて蓋をし、中まで弱火で火を通す。  
 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を置き、大葉と①を添え、醤油等をかけて頂く。

**① ベーコンとごぼうの炒め煮**  
 ①鍋に油を熱し、中火でベーコンを炒め、脂が出てきたらごぼう、人参を加えてサッと炒め、Aを加えて炒め煮にし、器に盛る。

**③ わかめスープ**  
 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、塩コショウ、ゴマ油で調味する。  
 ②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

## 11/26 ボリューム豚汁



エネルギー  
441kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
17.1g

調理時間  
約20分

プラス +1  
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 ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	いちよう切り	少々	少々	少々
人参	半分	40g	60g	80g
里芋	半分に切る	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り	1/2枚	2/3枚	1枚
こんにゃく	5mm幅に切る			
	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				
葱	斜め切り	1玉	1と1/2玉	2玉
	七味	1/2本	2/3本	1本
	少々	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

**② ボリューム豚汁**  
 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。



# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとくど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20日(月) ~ 11月26日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/425Kcal ■蛋白質/25.1g ■脂質/30.3g

### ポークソテー・ジンジャーソース

作り方

#### ■ポークソテー・ジンジャーソース

- ①豚肉は(A)をふる。
- ②しょうがは半分を針しょうがにし、残りはしょうが汁にする。
- ③フライパンに油を熱し、②の針しょうがをカリカリになるまで弱火でいため取り出す。
- ④③のフライパンをきれいにしてバターを熱し、①を焼いてしょうが汁をふりかけ酒少々を加えて煮からめる。
- ⑤④を皿に盛り、③、サラダ用菜を添える。

#### ■ごまマヨネーズ

- ①ハム、ごぼうは細切りにし、ごぼうは水に放してゆでる。
- ②さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ③①、②はごま、Bであえる。



- こしょう
- バター
- マヨネーズ
- 酒



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●ポークソテー・ジンジャーソース</b>			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
しょうが	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター、酒(各)	少々	少々	少々
<b>●ごまマヨネーズ</b>			
ごぼう	80g	120g	160g
ハム	2枚	3枚	4枚
さやいんげん	少々	少々	少々
白ごま	少々	少々	少々
B マヨネーズ	大2	大3	大4
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■ハム…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/472Kcal ■蛋白質/24.5g ■脂質/33.7g

### 鶏肉のマヨコーン焼き

作り方

#### ■鶏肉のマヨコーン焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、(A)で下味をつける。
- ②ホールコーンはサッと熱湯に通してBと合わせる。
- ③フライパンに油とバターを熱し、①の皮側を下にして焼き、裏返して蓋をし、中まで火を通す。
- ④アルミ箔に③をのせ、②を塗り、オーブントースター等で焼き目をつける。
- ⑤ブロッコリーは熱湯でゆで、④に添える。

#### ■海のサラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎり、①、②と合わせてドレッシングをかける。



- こしょう
- マヨネーズ
- バター



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のマヨコーン焼き</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ホールコーン♥	80g	120g	160g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター	適量	適量	適量
<b>●海のサラダ</b>			
たまねぎ	小1個	1個	1個
海藻サラダミックス	適宜	適宜	適宜
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	2P	3P	4P