

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



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

12/4 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

牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」
を追加できます。

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	小1こ	2/3こ	1こ
豆腐	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
グリーンピース	A [酒、砂糖、味噌、醤油 各]	大2	大3	大4
① 春雨サラダ ローズハム	大きめの角切り サッと茹でる	1丁	1と小1丁	2丁
胡瓜		10g	15g	20g
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	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g

作り方
② 牛肉の味噌煮込み ①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、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。

12/5 火 白身フライ&ウインナー 筑前煮・味噌汁



エネルギー
477kcal
たんぱく質
20.1g
脂質
24.6g



プラス
+1

白身フライ&ウインナーの
「白身フライ」を追加できます。

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	手でちぎり水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
	A [ケチャップ マヨネーズ]	大1 大1	大1と1/2 大1と1/2	大2 大2
① 筑前煮 鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g
こんにゃく	塩でもみ水洗いし 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

作り方
② 白身フライ&ウインナー ①フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。 ②鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。 ③Aを合わせておく。 ④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 ①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。 ②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、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸るまで煮含める。 ③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。

12/6 水 鶏肉のパリパリ焼き さけの香り胡麻サラダ



エネルギー
635kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
47.8g



プラス
+1

鶏肉のパリパリ焼きの「鶏モモ肉」
を追加できます。

01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

最初に「鶏肉」を漬け込み、「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

オリーブオイル、マヨネーズ、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 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 [酒、オリーブオイル 各]	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	茹でて粗みじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
らっきょう	} みじん切り	20g	30g	40g
パセリ		少々	少々	少々
	B [マヨネーズ 塩コショウ]	大2 少々	大3 少々	大4 少々
① さけの香り胡麻サラダ 銀さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り 塩コショウ、油 各	1切 少々	1と1/2切 少々	2切 少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
大根	} せん切りにし水にさらす 根元を落とし半分に切る	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
貝割れ		1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング		2P	3P	4P

作り方
② 鶏肉のパリパリ焼き ①鶏肉とAを袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。 ②ポウルに卵、らっきょう、パセリ、Bを入れて混ぜ合わせる。 ③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、焼き色がつかずまで焼き、裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。 ④③を食べやすく切って器に盛り、②のソースをかける。
① さけの香り胡麻サラダ ①鮭に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。 ②フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。 ③大根、人参、貝割れの水気をきり、混ぜ合わせて器に盛る。 ④③に②の鮭のをせ、ドレッシングをかけて頂く。



とくとくメニュー



12/7 木 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

調理時間 約20分

A 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だ後加えると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こ	小2/3こ	小1こ
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こ	6こ	8こ
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。
② ①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。
③ ②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。

12/8 金 ポークソテーおろしソース
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

※「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

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	醤油	1/2P	2/3P	1P
	A	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	油	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。
② ①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。
③ ①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。

12/9 土 鶏団子ときのこの鍋



エネルギー 285kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 10.2g

調理時間 約20分

プラス +1
鶏団子ときのこの鍋の「鶏挽き肉」を追加できます。

04 鶏挽き肉 1パック(120g) **125円**

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏団子ときのこの鍋				
鶏挽き肉		160g	240g	320g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	A	小麦粉	大1/2	大2/3
		塩	小1/8	小1/6
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
しめじ	石突きを落とし小房に分ける	1/2P	2/3P	1P
生椎茸	石突きを落とし飾り切り	2枚	3枚	4枚
えのき	石突きを落とし半分に切る	1/2P	2/3P	1P
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
豆腐	食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	B	酒	大2/3	大1
		みりん	大2	大3
		醤油	大1と2/3	大2と1/2
		塩	小1/2	小2/3

作り方

① 鶏団子ときのこの鍋
① ボウルに挽き肉、生姜(好みで加減する)、葱、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
② 土鍋にだし汁を煮立てて白菜、しめじ、椎茸、えのきを入れて3～4分程煮、①をスプーンなどですくって一口大の団子状にして加える。
③ Bと豆腐を②に加えて8分程度煮、器に取り分けて頂く。

12/10 日 ベジロール
具沢山カレースープ



エネルギー 410kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 23.8g

調理時間 約30分

※先にベジロールの「人参」を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ベジロール				
豚モモ肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	A	酒、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2
		砂糖	小1/2	小2/3
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
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
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

作り方

② ベジロール
① 豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
② フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
③ ②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
④ 器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ
① 鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

【★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。

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。

12月4日(月) ~ 12月10日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.8g ■脂質/20.4g

牛肉野菜炒め

作り方

■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ②なべに油を熱し、卵をいため、半熟になったらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、④で調味し、②を戻しいため合わせる。

■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。

お買い得 MEMO
●酒
●中華スープの素
●ドレッシング

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉野菜炒め			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1 1/2	大2強	大3
A 酒	大1	大1 1/2	大2
スープ	小2	小3	小4
●桜えびあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/570Kcal ■蛋白質/24.1g ■脂質/35.5g

ギョウザ

作り方

■ギョウザ

- ①フライパンに油を熱してギョウザを並べ入れる。
- ②焼き目がついたら湯を加え、ふたをして蒸し焼きにする。

■白菜と豆腐の旨煮

- ①豆腐は色紙切りにする。
- ②白菜はザク切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③きくらげは水で戻す。
- ④中華なべに油を熱して豚肉、②、③をいため合わせ、⑥を加えて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤④に①を加えてひと煮する。

お買い得 MEMO
●酢 ●ラー油
●中華スープの素
●ごま油 ●こしょう
●かたくり粉

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●ギョウザ			
ギョウザ	16個	24個	32個
A しょうゆ、酢、ラー油(各)	適量	適量	適量
●白菜と豆腐の旨煮			
豚肉(小間)	60g	90g	120g
豆腐	1/2丁	1丁	1丁
白菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
きくらげ	少々	少々	少々
スープ	1C	1 1/2C	2C
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油、しょうゆ(各)	小1	小1 1/2	小2
かたくり粉	適量	適量	適量

■ギョウザ…小麦、乳使用