

# 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!

※お申し込みはお電話下さい

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

### 12/11 チーズハンバーグ 野菜サラダ



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、更に採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。中であとろりと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	作り方
② チーズハンバーグ					① 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。 ② 大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。 ③ 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。 ④ 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。 ⑤ 肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。 ⑥ 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。 ⑦ ④に⑤をかけ、⑥を添える。 ① 野菜サラダ ① 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。
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	
パセリ	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々	
	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		

### 12/12 鶏肉のかりかり焼き マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー  
604kcal  
たんぱく質  
27.7g  
脂質  
36.4g

調理時間  
約40分

プラス+1 鶏肉のかりかり焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② 鶏肉のかりかり焼き					① フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。 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を食べやすい大きさに切って盛る。 ① マカロニサラダ ① ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。 ③ 味噌汁 ① 鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。 ② 器に①を注ぐ。
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g	
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々	
A	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2	
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3	
	片栗粉	適宜	適宜	適宜	
	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	
① マカロニサラダ					
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚	
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g	
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	20g	30g	40g	
塩コショウ		少々	少々	少々	
	マヨネーズ	大2	大3	大4	
③ 味噌汁					
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々	
		20g	30g	40g	
		10g	10g	15g	
		だし汁	2C	3C	4C
味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3		

### 12/13 さばの塩焼き 豚大根・マヨサラダ



エネルギー  
456kcal  
たんぱく質  
21.2g  
脂質  
34.4g

調理時間  
約30分

プラス+1 さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。

04 生さば切身 1切 **165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	作り方
③ さばの塩焼き					① さばの塩焼き ① 鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。 ② 皿に①を盛る。 ① 豚大根 ① 鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。 ② ①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。 ② マヨサラダ ① 鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。 ② ボウルに①とロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
生さば	塩を振る	2切	3切	4切	
ピーマン	縦4等分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ	
塩		少々	少々	少々	
	① 豚大根				
豚モモ肉	一口大	40g	60g	80g	
生姜	せん切り	少々	少々	少々	
大根	乱切り	1/8本	1/7本	1/6本	
		少々	少々	少々	
油		少々	少々	少々	
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C	
A	砂糖、酒、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3	
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3	
② マヨサラダ					
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉	
ホールコーン		20g	30g	40g	
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚	
塩、塩コショウ 各		少々	少々	少々	
	マヨネーズ	大2	大3	大4	



# とくとくメニュー

**12/14 木** 豚バラ肉の塩だれ焼肉  
くずし豆腐の香味和え・南瓜の揚げ浸し



エネルギー 621kcal  
たんぱく質 21.6g  
脂質 46.5g

調理時間 約30分

プラス 1 豚バラ肉の塩だれ焼肉用 豚バラ肉(100g)を冷凍保存しておきます。

**02 豚バラ塩だれ焼肉用** 1パック(100g) **195円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉				
豚バラ塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
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 くずし豆腐の香味和え				
絹豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁
トマト	一口大	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
大葉	せん切りにし水にさらす	2枚	3枚	4枚
	A { ゴマ油、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	酢	小1	小1と1/2	小2
① 南瓜の揚げ浸し				
南瓜	5mm幅にスライス	約140g	約210g	約280g
	油	適宜	適宜	適宜
	A { だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
	かつおパック	1/2P	2/3P	1P

**③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉**

- フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
- 豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。
- 皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

**塩だれ焼肉は網焼きにしてもGood!!**

**② くずし豆腐の香味和え**

- ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ボウルにスプーンでけずった豆腐、トマト、水気をきった大葉を入れ、混ぜ合わせて器に盛り、①をかけて頂く。

**① 南瓜の揚げ浸し**

- 鍋にAを煮立てる。
- 鍋に油を中温(170度)に熱し、南瓜をカラリと素揚げにし、器に盛って①をかけ、かつお節を散らす。

**12/15 金** うどん入りすき焼き  
佃煮



エネルギー 701kcal  
たんぱく質 20.2g  
脂質 35.5g

調理時間 約20分

※一つの鍋で肉・野菜・豆腐・うどんが摂れる「うどん入りすき焼き」。食品数は割りと少なめなので昼ご飯には主菜・副菜・汁物が揃った定食がオススメです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① うどん入りすき焼き				
牛バラ肉	一口大	140g	210g	280g
	油	少々	少々	少々
	A { 砂糖	大3	大4と1/2	大6
	醤油、みりん 各	大3と1/2	大5と1/4	大7
白菜	3~5cmの削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
糸こんにゃく	茹でて適当な幅に切る	1/2P	2/3P	1P
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	型に抜くか輪切り	40g	60g	80g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
うどん玉	食べやすくほぐす	1玉	1と1/2玉	2玉
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
② 佃煮				
佃煮		30g	45g	60g

**① うどん入りすき焼き**

- 鍋に油を熱して牛肉を入れて炒め、火が通ったらAを入れ、更に加熱する。
- ①に白菜、糸こんにゃく、玉葱、人参、だし汁を加えて煮込む。
- 火が通ったらうどん、豆腐を加え、味がなじんだら器に取り分けて頂く。

**12/16 土** 豚肉の生姜焼き丼  
コールスローサラダ明太子風味・味噌汁



エネルギー 728kcal  
たんぱく質 30.3g  
脂質 20.0g

調理時間 約30分

※先に「豚肉の生姜焼き丼」の「豚肉」を漬け込んでおくと、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 豚肉の生姜焼き丼				
豚モモ肉		180g	270g	360g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1	大1と1/2	大2
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
★人参	短冊切り	20g	30g	40g
ピーマン	スライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
① コールスローサラダ明太子風味				
ロースハム	1cm位の角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	大きめのみじん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
ホールコーン	塩茹でする	20g	30g	40g
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**② 豚肉の生姜焼き丼**

- バット等にAと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む(10分程度)。
- フライパンに油を熱し、玉葱、人参を入れて炒める。火が通ったらピーマンを加え、塩コショウを振ってサッと炒め、一旦取り出す。
- ②のフライパンに油を足して熱し、①の両面を焼く。
- 器にご飯を盛り、②と③をのせる。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

**① コールスローサラダ明太子風味**

- ボウルにロースハム、キャベツ、人参、水気をきったコーンを入れて明太子ドレッシングで和え、塩コショウで調味する。
- 器に①を盛る。

**12/17 日** 肉じゃが  
白身フライ



エネルギー 691kcal  
たんぱく質 22.7g  
脂質 37.4g

調理時間 約40分

※「こんにゃく」に含まれている食物繊維は水溶性の「グルコマンナン」。胃で消化されず腸まで届き、老廃物を排除してくれます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラ肉	一口大	150g	220g	300g
糸こんにゃく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約300g	約450g	約600g
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	酒	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
② 白身フライ				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		10g	15g	20g

**① 肉じゃが**

- 鍋に油を熱して糸こんにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。
- 牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。
- ②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

**② 白身フライ**

- 白身フライは中温(180度)の油でからりと揚げる。
- 器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、手前に①を盛る。

【★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ください。

12月11日(月) ~ 12月17日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/570Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/33.3g

## 鶏肉のピリリ

作り方

### ■鶏肉のピリリ

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし、④をもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて香りを出し、①をいため、カントリーポテトを加えて更にいためる。
- ④ザク切りのにらを加えてひといためし、⑥で調味する。

### ■ドレッシングあえ

- ①にんじんは粗みじん切りにする。
- ②ホールコーンはゆでて冷ます。
- ③①、②はドレッシングであえサラダ用菜を添える。

●酒 ●かたくり粉 ●ごま油 ●みりん ●ドレッシング 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のピリリ</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	180g	240g	320g
にら	適宜	適宜	適宜
赤とうがらし▽	少々	少々	少々
A   しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
B   しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
<b>●ドレッシングあえ</b>			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
ホールコーン♥	60g	90g	120g
ドレッシング	適量	適量	適量

## (F2)メニュー



■熱量/611Kcal ■蛋白質/21.1g ■脂質/39.5g

## 香味焼き

作り方

### ■香味焼き

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにし、④と合わせ、半量を①にもみ込む。
- ④フライパンに油を熱して②、もやしをいため、⑥をふり、皿に取る。
- ⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切りにした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。
- ⑥④、⑤を盛り合わせる。

### ■じゃがコーンサラダ

- ①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽く◎をふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。

●酒 ●こしょう ●ごま油 ●マヨネーズ 40分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●香味焼き</b>			
豚肉(バラ)	200g	300g	400g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ピーマン	1個	1個	2個
もやし	100g	150g	200g
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし▽	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
A   酒	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
B   塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
<b>●じゃがコーンサラダ</b>			
じゃがいも	3個	4個	5個
ホールコーン♥	30g	45g	60g
パセリ	少々	少々	少々
◎塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量