

# 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!

※必ずお電話にてお電話下さい!!

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  
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

### 12/18 牛肉としめじの混ぜご飯



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

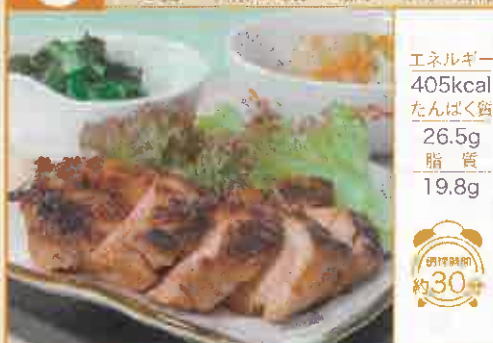
調理時間  
約30分

プラス  
+1  
05 コロッケ  
1パック(1こ) **80円**

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① 牛肉としめじの混ぜご飯					<b>① 牛肉としめじの混ぜご飯</b> ①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。 ②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(好みに加減する)としめじを入れて煮含める。 ③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。
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 コロッケ					<b>② コロッケ</b> ①コロッケは油でカラッと揚げる。 ②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。
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ	
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	
⑤ 味噌汁					2P 3P 4P
即席生味噌汁		2P	3P	4P	

### 12/19 照り焼きチキン



エネルギー  
405kcal  
たんぱく質  
26.5g  
脂質  
19.8g

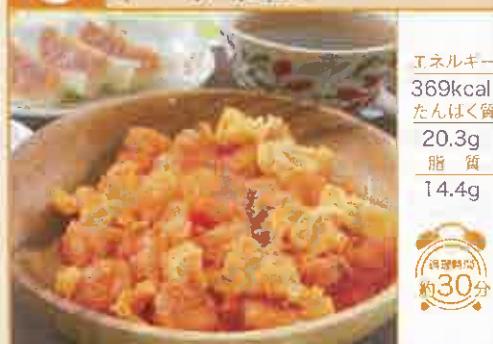
調理時間  
約30分

プラス  
+1  
01 鶏もも肉  
1パック(100g) **155円**

※先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に焼き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	作り方
③ 照り焼きチキン					<b>③ 照り焼きチキン</b> ①生姜(好みに加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。 ②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くついたらひっくり返し、中までしっかり焼く。 ③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、②を盛り付ける。  <b>① さつま揚げと白菜の煮浸し</b> ①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。 ②器に①を盛り付ける。  <b>② 胡瓜とわかめの酢物</b> ①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。 ②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。
鶏もも肉		240g	360g	480g	
生姜	すりおろす	少々	少々	少々	
A	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1	
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2	
	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 さつま揚げと白菜の煮浸し					
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚	
人参	短冊切り	40g	60g	80g	
白菜	3cm厚さに切る	1/7株	1/6株	1/5株	
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C	
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3	
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1	
② 胡瓜とわかめの酢物					
胡瓜	薄輪切りにし塩を揉む	小2/3本	小1本	1本	
	塩	少々	少々	少々	
生わかめ	水で戻しサッと熱湯を かけザク切り	20g	30g	40g	
A	酢、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2	
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3	
	塩、醤油 各	少々	少々	少々	

### 12/20 ふわとろエビチリソース



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

調理時間  
約30分

※「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お味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① ふわとろエビチリソース					<b>① ふわとろエビチリソース</b> ①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。 ②ポウルに豆板醤、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) ③①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。 ④③のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)、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。 ⑤④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。
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	みじん切り	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					<b>② ギョーザ</b> ①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。 ②皿に①のをせてぼん酢等で頂く。
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ	
	水	少々	少々	少々	
	ぼん酢	大2	大3	大4	
③ 中華スープ					2P 3P 4P
即席中華スープ		2P	3P	4P	



# とくとくメニュー



**12/21 木** **白身魚のチーズ焼き**  
ポテトサラダ・鶏団子のお吸い物

エネルギー 423kcal  
たんぱく質 28.0g  
脂質 20.3g

調理時間 約40分

プラス **1** 白身魚のチーズ焼きの「ホキ切身」を追加できます。

**05** **ホキ切身** 1切 **155円**

小麦粉、バター、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
⑥ 白身魚のチーズ焼き				
ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
粉チーズ	小麦粉に混ぜる	10g	15g	20g
	油	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
ホールコーン	小房に分け塩茹で	50g	75g	100g
ブロッコリー	一口大	1/4株	1/3株	1/2株
	バター	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ、塩 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
人参	いちよう切りにし塩を振る	20g	30g	40g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 鶏団子のお吸い物				
鶏挽き肉	溶きほぐす	60g	90g	120g
卵		1/4こ	1/3こ	1/2こ
	大1/2	大2/3	大1	大1と1/3
A	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	味噌	小1/2	小2/3	小1
	片栗粉	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	2C	3C	4C
B	塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油	小2/3	小1	小1と1/3
	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

**⑥ 白身魚のチーズ焼き**

- フライパンに油を熱し、ホキに小麦粉(粉チーズ入り)をまぶし、両面をこんがり焼き、取り出す。
- ①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
- 器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。

**① ポテトサラダ**

- 人参、胡瓜は塩もみ後、サッと洗って絞る。
- じゃが芋は茹でて茹であがったら鍋の湯を捨て、弱火で鍋をゆすりながら余分な水分を除き、粉ふき芋にする。(好みで漬す)
- ①②をマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

**② 鶏団子のお吸い物**

- ボウルに鶏挽き肉とA、卵を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- 鍋にだし汁とBを入れて加熱し、煮立ったら①の種を丸めながら加える。途中アクを取り除く。
- つくねに火が通ったら器に注ぎ、葱を散らす。

**12/22 金** **ニラ玉**  
白身フライ・中華スープ

エネルギー 474kcal  
たんぱく質 25.4g  
脂質 31.3g

調理時間 約30分

ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り薄し肉	細切りにして酒を振る	60g	90g	120g
	酒	少々	少々	少々
人参	せん切り	20g	30g	40g
★ニラ	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		4こ	6こ	8こ
鶏がらスープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A	小1/2	小2/3	小1
	醤油	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ				
白身フライ	油	2こ	3こ	4こ
	適宜	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	ケチャップ	大1/3	大1/2	大2/3
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

**① ニラ玉**

- フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
- ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
- 小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
- ③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつける。(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)
- ③に④をかける。

**② 白身フライ**

- 白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
- 器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
- 皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

**12/23 土** **クリームシチュー**  
マカロニサラダ・漬物

エネルギー 670kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 37.9g

調理時間 約40分

牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材!加熱しても栄養には変化がない優れものでシチューにはもってこい!パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① クリームシチュー				
鶏もも肉	一口大	140g	210g	280g
	バター	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
じゃが芋	4つ割り	約200g	約300g	約400g
人参	一口大	40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2C	3C	4C
クリームシチューの素		50g	75g	100g
牛乳		1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② マカロニサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅のスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でて放射線状に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
マカロニ	熱湯で10分位茹でガリに上げる	40g	60g	80g
	マヨネーズ	大2と1/2	大3と3/4	大5
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 漬物				
柴漬け		40g	60g	80g

**① クリームシチュー**

- 鶏肉は塩コショウを振る。
- 鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
- ②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
- 野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、牛乳(お好みで加減する)、塩コショウを加えて味を調え、器に注ぎ、パセリを散らす。

**② マカロニサラダ**

- 胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

**12/24 日** **煮込みハンバーグ**  
グリーンサラダ

エネルギー 508kcal  
たんぱく質 26.1g  
脂質 31.6g

調理時間 約30分

煮込みハンバーグの「ハンバーグ」が種(半追加)できます。

**01** **ハンバーグの種** 1パック(120g) **210円**

バター、ケチャップ、クッキングワイン<赤>(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ				
ハンバーグの種	油	240g	360g	480g
	少々	少々	少々	少々
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
	A	160cc	240cc	320cc
	水	大4	大6	大8
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	クッキングワイン<赤>又は酒	大2/3	大1	大1と1/3
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
じゃが芋	拍子木切り	約100g	約150g	約200g
ホールコーン		30g	45g	60g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① グリーンサラダ				
サニーレタス又はグリーンリーフ	一口大にちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
胡瓜	板ずりし斜め切り	小1本	小1と1/2本	小2本
	A	大1と1/3	大2	大2と2/3
	油	大2/3	大1	大1と1/3
	酢、醤油 各	小1/4	小1/3	小1/2
	砂糖	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々

**② 煮込みハンバーグ**

- ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色良く焼いて取り出す。
- 鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。
- フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。
- 器に②を盛り、③を添える。

**① グリーンサラダ**

- Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

【★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。

12月18日(月) ~ 12月24日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/515Kcal ■蛋白質/27.9g ■脂質/37.6g

## 鶏肉のチーズ焼き

### 作り方

#### ■鶏肉のチーズ焼き

- 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ピーマンは輪切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①を両面焼いて中まで火を通す。
- ④③にケチャップをかけ、チーズ、②をのせて蓋をし、蒸し焼きにする。

#### ■カリカリベーコンサラダ

- ①ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまでいためる。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ④①～③は盛り合わせてドレッシングをかける。

所要時間  
35分

お料理メモ

- こしょう
- ケチャップ
- ドレッシング

### 材料

材料	2人用	3人用	4人用
<b>■鶏肉のチーズ焼き</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
スライスチーズ	2枚	3枚	4枚
ピーマン	1個	1個	2個
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ケチャップ	適量	適量	適量
<b>■カリカリベーコンサラダ</b>			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
ドレッシング	適量	適量	適量

■スライスチーズ…乳使用  
ベーコン…小麦、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/511Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/40.0g

## ポークロールのマヨ照り

### 作り方

#### ■ポークロールのマヨ照り

- ①豚肉はAを合わせた漬け汁に5～10分漬けておく。
- ②ホールコーンはサッと湯通しする。
- ③カントリーポテトは約180℃の油で3～4分揚げる。
- ④フライパンに油を熱し、①の汁をきって両面焼く。(漬け汁は取っておく)
- ⑤マヨネーズと漬け汁を混ぜ合わせ、④に加えて焼きからめる。
- ⑥器に⑤を盛り、②、③、ミニトマトを添える。

#### ■じゃこサラダ

- ①青菜はゆでて、ザク切りにする。
- ②しらす干しはBで、カリッといたため、しょうゆを加え、①にかける。

お料理メモ

- 酒
- こしょう
- マヨネーズ
- ごま油

40分

### 材料

材料	2人用	3人用	4人用
<b>●ポークロールのマヨ照り</b>			
豚肉(肩ロース)	150g	240g	320g
ホールコーン♥	40g	60g	80g
カントリーポテト♥	80g	120g	160g
ミニトマト	2個	3個	4個
しょうゆ、酒(各)	大1	大1	大2
A 砂糖	小1	小1	小1
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	大1	大1	大2
<b>●じゃこサラダ</b>			
しらす干し♥	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
B サラダ油、ごま油(各)	大1	大1	大1
しょうゆ	小1	小1	小2