

2024. 1. 1 (月) ~ 2024. 1. 7 (日) の献立

# 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

### 月 牛肉のロールカツ



532kcal  
たんぱく質  
29.2g  
脂質  
23.3g

調理時間  
約30分

プラス  
+1  
02 牛モモ肉  
1パック(100g) **238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/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
棒チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	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	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 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
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**作り方**

② 牛肉のロールカツ  
①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。  
②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。  
③鍋に油を170度に熱し、②をこんがり揚げ。  
④皿に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

① 南瓜の煮物  
①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

### 火 おろしハンバーグ



433kcal  
たんぱく質  
12.8g  
脂質  
29.6g

調理時間  
約30分

プラス  
+1  
02 ハンバーグ  
1こ **145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 おろしハンバーグ				
ハンバーグ		2こ	3こ	4こ
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	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
	醤油	少々	少々	少々
① ごぼうサラダ				
ごぼう	} せん切り	1/3本	1/2本	2/3本
人参		10g	60g	80g
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 白菜と玉子のスープ				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜	削ぎ切り	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	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

**作り方**

③ おろしハンバーグ  
①大根に葱と醤油を混ぜ合わせる。  
②油を熱したフライパンにハンバーグを入れ、両面をしっかりと焼く。  
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を置いて①をかける。

① ごぼうサラダ  
①ごぼう、人参はそれぞれ茹でて水気をきる。  
②①とマヨネーズ、すり胡麻を混ぜ合わせ、塩コショウで味を調べて器に盛る。

② 白菜と玉子のスープ  
①鍋に水と固形スープ、ベーコン、白菜を入れて煮立て、塩コショウで味を調べ、卵を糸状に溶かし入れてふんわりと仕上げる。  
②器に①を注ぐ。

### 水 豆腐の落とし揚げ



384kcal  
たんぱく質  
28.3g  
脂質  
17.7g

調理時間  
約40分

豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿に載せ、ラップをせずに電子レンジで約5分加熱した後、豆腐の上に皿をのせて約20分置いて水きりしてもOKです。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐の落とし揚げ				
豆腐	重石をして水きりする	1/2丁	2/3丁	1丁
鶏挽き肉		160g	240g	320g
★人参	みじん切り又はせん切り	20g	30g	40g
生椎茸	みじん切り又はスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	酒	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
	油	適宜	適宜	適宜
	B { だし汁	2/3C	1C	1と1/3C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース	片栗粉(湯の水で濡く)	20g	30g	40g
		大1/2	大2/3	大1
① 大根の酢物				
しらす干し	湯通しする	10g	15g	20g
大根	} せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
★人参		40g	60g	80g
白胡麻<5g>	乾煎り	1P	1と1/2P	2P
	A { 酢	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
③ かき玉汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ

**作り方**

② 豆腐の落とし揚げ  
①ボウル等に豆腐、鶏挽き肉、人参、生椎茸とAを入れて混ぜる。  
②鍋に油を熱し、①を好みの大きさにまとめながら中温(170度)でこんがり揚げ。  
③鍋にBを入れて熱し、沸騰したらグリーンピースを加える。再沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
④器に②を盛り、③のあんをかける。

① 大根の酢物  
①Aを混ぜ合わせる。  
②大根と人参は塩もみし、水洗いして余分な塩気を取り絞る。  
③ボウルに②としらす干し、白胡麻を加え、①で和えて器に盛る。

③ かき玉汁  
①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したらわかめを加えて更に加熱し、Aで調味し、再沸騰したら弱~中火にし、卵を糸状に入れる。  
②卵がふわりと浮きあがってきたら火を止め、器に注ぐ。

【★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。





# とくとくメニュー



### 木 サーモントタルフライ

小松菜のサッと煮・湯豆腐

エネルギー 326kcal  
たんぱく質 16.3g  
脂質 18.5g

調理時間 約30分

※小松菜は鉄分・ミネラルが豊富で、プロリンというアミノ酸でコラーゲンの主要な成分も多く含まれています。美肌効果も期待できる野菜です。またほうれん草に比べてアクも少ないので下茹でせずにサッと調理できるところも嬉しい野菜です。

油、かつお節

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーモントタルフライ				
サーモントタルフライ		2こ	3こ	4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	1/2枚	2/3枚	1枚
② 小松菜のサッと煮				
小松菜	縦に切り	1/2束	2/3束	1束
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	A [ だし汁 砂糖 醤油 塩 ]	3/4C 大1/2 大2/3 少々	1C強 大1/2 大1 少々	1と1/2C 大2/3 大1と1/3 少々
① 湯豆腐				
絹豆腐	等分に切る	小1丁	2/3丁	1丁
だし昆布		1枚	1枚	1枚
	水、かつお節、醤油 各	適宜	適宜	適宜
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

### 作り方

③ サーモントタルフライ  
①サーモントタルフライは油で揚げる。  
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を盛る。

② 小松菜のサッと煮  
①鍋にAを煮立て、小松菜の茎の部分と人参を入れてひと煮立ちさせ、小松菜の葉を加えてサッと煮、器に盛る。

① 湯豆腐  
①鍋にだし昆布と水を入れ、しばらくおいてから加熱し、沸騰したら豆腐を入れ、加熱する。  
②火が通ったら火を止め、豆腐の湯をきって器に盛り、あればかつお節をのせ、葱を盛って醤油をかけて頂く。

### 1/5 金 ごま照りチキン

切干大根煮・味付もずく

エネルギー 565kcal  
たんぱく質 33.7g  
脂質 20.8g

調理時間 約30分

プラス +1  
ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。

02 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ごま照りチキン				
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落とす	1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A [ 酒、砂糖、醤油 各 ]	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	5g	5g
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	ゴマ油	少々	少々	少々
	A [ だし汁 醤油 砂糖、みりん 各 ]	1と1/3C 大2 大1	2C 大3 大1と1/2	2と2/3C 大4 大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

### 作り方

② ごま照りチキン  
①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。  
②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。  
③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。  
④器に③を盛り、②を添える。

① 切干大根煮  
①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。  
②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

### 1/6 土 豚肉の生姜焼き

ピーマンと昆布の和え物・かき玉汁

エネルギー 341kcal  
たんぱく質 27.7g  
脂質 13.8g

調理時間 約30分

カンタンアレンジレシピ  
～ピーマンと昆布の和え物を中華風で♪風味と辛さがUP!～  
ラー油を使って風味と辛さを加え、大人向けに♪おつまみにも最適♪  
ピーマンと昆布の和え物の仕上げにラー油を2～3滴振りましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	A [ 醤油、みりん、酒 各 ]	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
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	1/2枚	2/3枚	1枚
① ピーマンと昆布の和え物				
ピーマン	縦にせん切り	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
塩吹き昆布		10g	15g	20g
② かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	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

③ 豚肉の生姜焼き  
①ポウル等にA、生姜(好みで加減する)と玉葱を入れて混ぜ合わせ、豚肉を加えて漬け込む。(10分程度)  
②①を網焼き又は油を熱したフライパンで手早く焼く。  
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を盛る。

① ピーマンと昆布の和え物  
①ポウルにピーマン、キャベツ、塩吹き昆布を入れて和え、器に盛る。

② かき玉汁  
①鍋にだし汁とAを加えて煮立て、卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止める。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

### 1/7 日 スタミナ焼肉

サラダ・味噌汁

エネルギー 260kcal  
たんぱく質 18.4g  
脂質 12.3g

調理時間 約30分

プラス +1  
スタミナ焼肉の「牛肩味付け肉」を追加できます。

02 牛肩味付け肉 1パック(100g) **240円**

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
③ スタミナ焼肉				
牛肩味付け肉		140g	210g	280g
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
★玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
	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 サラダ				
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本
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
胡瓜	薄い輪切り	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

### 作り方

③ スタミナ焼肉  
①フライパンに油を熱し、ニラ、玉葱、人参、牛肉を入れて炒め合わせる。  
②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① サラダ  
①水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、玉葱、胡瓜を混ぜ合わせて器に盛り付け、食べる直前にお好みのドレッシングをかける。

② 味噌汁  
①鍋にだし汁を煮立て、煮立ったらわかめを入れ、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。



# 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。

## 1月5日(金) ~ 1月7日(日)迄の期間中 選べるメニュー

### (F1)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/17.1g ■脂質/14.2g

### 牛肉と根菜の中華いため

●酒  
●ごま油  
●ドレッシング

35分

#### 作り方

#### ■牛肉と根菜の中華いため

- ①牛肉は(A)で下味をつける。
- ②れんこんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コールスローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- ③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、⑥で調味する。

#### ■コールスロー

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉と根菜の中華いため</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
れんこん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	少々	少々	少々
(A)しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
(B) 砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量

#### ●コールスロー

キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん(中華いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

### (F2)メニュー



■熱量/584Kcal ■蛋白質/29.5g ■脂質/32.4g

### チキンカレー

●ケチャップ  
●ソース ●バター  
●牛乳  
●ドレッシング

40分

#### 作り方

#### ■チキンカレー

- ①じゃがいも、にんじん(ドレッシングあえに一部使用)は乱切り、たまねぎはくし形切りにし、じゃがいもは水に放す。
- ②フライパンに油を熱し、食べやすく切った鶏肉をいため、取り出す。
- ③なべに油を熱し①をいため、水を入れて煮立てて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に②を入れアクを取り、カレールウを加え、(A)で調味する。

#### ■ドレッシングあえ

- ①ベーコンは食べやすく切り、油を熱し、いためる。
- ②ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
- ③にんじんは食べやすく切り、ゆでる。
- ④①～③は皿に盛り、ドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●チキンカレー</b>			
鶏肉(もも)	160g	240g	320g
じゃがいも	2個	3個	4個
にんじん	1本	1本	1本
たまねぎ	1個	2個	2個
カレールウ♥	80g	120g	160g
(A) ケチャップ、ソース(各)	大2/3	大1	大1 1/2
バター、牛乳(各)	適量	適量	適量
水	3C	4 1/2C	6C
ご飯	適量	適量	適量

#### ●ドレッシングあえ

ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
にんじん(チキンカレー一部使用)	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

■カレールウ…小麦使用  
■ベーコン…小麦、卵使用