

2024. 1. 8 (月) ~ 1. 14 (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

1/8 月 チキンの磯風味カツ

ジャーマンポテト・きのこのサラダ

エネルギー 477kcal
たんぱく質 27.1g
脂質 25.7g

調理時間 約40分

プラス +1 チキンの磯風味カツの「鶏ムネ肉」を追加できます。

01 鶏ムネ肉 135円
1パック(120g)

小麦粉、パン粉、油、オリーブオイル、ブラックペッパー、ぼん酢、七味(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
1 チキンの磯風味カツ				
鶏ムネ肉	1人2切れずつ削ぎ切りにしAをまぶす	200g	300g	400g
A	酒、塩コショウ、小麦粉、油 各	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
背の野菜	パン粉に混ぜる	1/2P	2/3P	1P
キャベツ	パン粉	1/2C	3/4C	1C
ミニトマト	せん切りにし水にさらす半分に切る	1/8玉	1/7玉	1/6玉
2 きのこのサラダ				
茄子	厚めの輪切り	1/2本	2/3本	1本
しめじ	石突きを落とす	1/2P	2/3P	1P
えのき	石突きを落とす	1/2P	2/3P	1P
	油	適宜	適宜	適宜
	ぼん酢	小2	小3	小4
	塩コショウ、七味 各	少々	少々	少々
3 ジャーマンポテト				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	オリーブオイル	小2	小3	小4
じゃが芋	5mm幅に切り水にさらす	約160g	約240g	約320g
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

1 チキンの磯風味カツ

①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみず)

②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。

③器に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を盛ってミニトマトを添える。

2 きのこのサラダ

①茄子を揚げる。

②フライパンに油を熱し、しめじとえのきを入れて炒め、塩コショウで調味する。

③①②を器に盛り、ぼん酢とお好みで七味を振る。

3 ジャーマンポテト

①フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を軽く炒め、水気をきいたじゃが芋を加えて炒める。

②器に①を盛り、ブラックペッパーを振る。

ポイント きのこのサラダの茄子を鶏肉を揚げる前に揚げると効率的に調理できます。

1/9 火 豚のたれ漬け焼肉

せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ

エネルギー 344kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 15.9g

調理時間 約30分

プラス +1 豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。

02 豚モモ味付肉 215円
1パック(110g)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
1 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉		220g	330g	440g
	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
2 せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜	せん切り	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
A	だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
3 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
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

1 豚のたれ漬け焼肉

①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきいたキャベツを添える。

2 せん切り野菜の胡麻かけ

①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。

②①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。

③ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

ポイント せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

3 春雨といんげんのスープ

①鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

1/10 水 チキンピカタ

じゃこサラダ・ひじきの炒め煮

エネルギー 564kcal
たんぱく質 32.3g
脂質 37.3g

調理時間 約40分

日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃことひじきから補給しましょう! カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
1 チキンピカタ				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでリボン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	ケチャップ、マヨネーズ 各	適宜	適宜	適宜
2 じゃこサラダ				
しらす干し		10g	15g	20g
	ゴマ油	少々	少々	少々
大根	短冊切りにして水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
大葉	せん切りして水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
3 ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
A	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

1 チキンピカタ

①鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。

②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中~弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。

③器に②を置いてケチャップをかける。

④胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

2 じゃこサラダ

①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとすするまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)

②ボウルに水気をきいた大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。

③②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

3 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てサッと煮、味をなじませて器に盛る。

【★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。

1月9日(火) ~ 1月14日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/372Kcal ■蛋白質/24.6g ■脂質/19.4g

牛肉の柳川風

40分

作り方

■牛肉の柳川風

- ①ごぼうは笹がきにして水に放す。
- ②なべに①、④を入れて煮、さらに牛肉を加えアクを取りながら煮、溶き卵を回し入れ、ふたをして火を止める。
- ③②の卵が半熟状になったら、サッと湯通しした絹さやをのせる。

■おひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ②①に⑥をかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の柳川風			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
ごぼう	80g	120g	160g
卵	2個	3個	4個
絹さや♥	少々	少々	少々
しょうゆ	大1	大1½	大2
砂糖	小1	小1½	小2
だし汁	½C	¾C	1C

●おひたし

青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
しょうゆ、だし汁(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

豚肉ときのこのとろみ煮

●酒
●こしょう
●かたくり粉
●ドレッシング

35分

作り方

■豚肉ときのこのとろみ煮

- ①しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- ②油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせて④を入れて煮る。
- ③②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

■大根サラダ

- ①サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ②①を盛り合わせる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのとろみ煮			
豚肉(小間)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
酒	大1½	大2強	大3
水	2½C	1C	1⅓C
塩	小½	小¾	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量

●大根サラダ

サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量