

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
をたいせつに……

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



0120-17-4931

イーナ ショクザイ

1/22 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

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、更に段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
② チーズハンバーグ				
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

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。
- ③②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。
- ④③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。
- ⑦④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。

1/23 牛玉丼 火 コロッケ・白菜の胡麻醤油かけ



エネルギー
912kcal
たんぱく質
24.2g
脂質
35.3g

調理時間
約30分

※『胡麻』は体にも美容にも良い料理の名脇役! 肝機能の向上作用や二日酔い防止に効果があるのでアルコールを多飲するときにはもってこいの食材です。

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼				
牛バラスライス肉	薄切り	100g	150g	200g
玉葱	油	小1こ	2/3こ	1こ
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	卵		2こ	3こ
ご飯		480g	720g	960g
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株	1/7株	1/6株
	醤油	少々	少々	少々
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
A	だし汁	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

③ 牛玉丼

- ①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。Aを入れて煮含め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
- ②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② コロッケ

- ①コロッケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

① 白菜の胡麻醤油かけ

- ①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
- ②白胡麻とAを混ぜ合わせる。
- ③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

1/24 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め 水 南瓜の煮物



エネルギー
509kcal
たんぱく質
35.0g
脂質
24.3g

調理時間
約30分

カンタンアレンジレシピ
〜鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを
タイ風にリメイク!〜
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
卵	塩コショウ	少々	少々	少々
	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
A	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め

- 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、半熟状になったら一旦取り出す。
- ②①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

① 南瓜の煮物

- ①鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
- ②7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。



とくとくメニュー



1/25 一口カツ
ヘルシーサラダ・こんにゃくのオランダ煮

エネルギー 556kcal
たんぱく質 25.8g
脂質 30.8g

調理時間 約40分

★「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、スポーツ選手やダイエット中の人にもピッタリ！エネルギーを無駄に摂りたくない人にオススメ!!。

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く 塩コショウ	2枚 少々	3枚 少々	4枚 少々
卵	溶きほぐす 小麦粉、パン粉、油 各	1/2こ 適宜	2/3こ 適宜	1こ 適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす とんかつソース	1/8玉 適宜	1/7玉 適宜	1/6玉 適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにゃくのオランダ煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗い 塩、油 各	1/2枚 少々	2/3枚 少々	1枚 少々
	A { だし汁 醤油、みりん 各 酒、砂糖 各 七味	3/4C 大2 大2/3 少々	1C強 大3 大1 少々	1と1/2C 大4 大1と1/3 少々

③ 一口カツ
①豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。

② ヘルシーサラダ
①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。
②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。

① こんにゃくのオランダ煮
①こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。
②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

1/26 さけの塩焼き
揚げ出し豆腐・胡瓜の酢物

エネルギー 347kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 19.6g

調理時間 約30分

★カンタンアレンジレシピ
～揚げ出し豆腐を山椒塩で～
ちょっと山椒風味を生かして、刺激的に食べてみましょう...
☆作り方(2人前)
器に粉山椒(小1/2)、七味(2~3振り)、粗塩又は味噌(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつけたら食べる。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さけの塩焼き				
さけ	塩を振る 塩	2切 少々	3切 少々	4切 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる 片栗粉、油 各	小1丁 適宜	2/3丁 適宜	1丁 適宜
	A { だし汁 みりん、醤油 各	1/2C 大1	3/4C 大1と1/2	1C 大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る 塩	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切り 酢 砂糖 醤油	20g 大1と1/2 大2/3 小1/3	30g 大2と1/4 大1 小1/2	40g 大3 大1と1/3 小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

③ さけの塩焼き
①さけは焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①を盛り、大根を添える。

② 揚げ出し豆腐
①豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。
②Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。
③器に①を盛り、②をかけて葱をのせる。

① 胡瓜の酢物
①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
③Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。

1/27 ジャンボオムレツ
スパゲティサラダ・コンソメスープ

エネルギー 521kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 28.3g

調理時間 約30分

★「ジャンボオムレツ」は多種食材がたっぷり入った人気メニューです。中の具材がポロポロなのが気になる方は①に水溶き片栗粉で全体にとろみをつけると具材がしっとりとして食べやすくなります。

ケチャップ、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 ジャンボオムレツ				
合挽き肉		50g	75g	100g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
じゃが芋	さいの目切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g
★人参	油、塩コショウ 各	20g 少々	30g 少々	40g 少々
卵	2こずつ溶いておく	4こ	6こ	8こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす ケチャップ	1/8玉 適宜	1/7玉 適宜	1/6玉 適宜
① スパゲティサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
胡瓜	せん切りにし塩を振る 塩	小1/2本 少々	小2/3本 少々	小1本 少々
★人参	せん切りにし茹でる マヨネーズ 塩コショウ	20g 大2 少々	30g 大3 少々	40g 大4 少々
② コンソメスープ				
ベーコン		1枚	1と1/2枚	2枚
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水 塩コショウ	2C 少々	3C 少々	4C 少々
パセリ<乾燥>		少々	少々	少々

③ ジャンボオムレツ
①フライパンに油を熱して挽き肉を入れて炒め、色が変わる前に玉葱を加えて更に炒める。じゃが芋、人参を加えて全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
②フライパンに油を熱して卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて巻き終わりが下になるようにする。
③器に水気をきったキャベツを置き、②を盛り付け、ケチャップをかけて頂く。

① スパゲティサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、水気をきった人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

② コンソメスープ
①鍋にベーコンを入れて炒め、更に白菜を加えて炒める。
②①に水と固形スープを加えて煮立て、塩コショウで調味し、器に注いでパセリを散らす。

1/28 塩焼きうどん
えびカツ・中華スープ

エネルギー 464kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 15.1g

調理時間 約20分

★カンタンアレンジレシピ
～塩焼きうどんをピリッと!～
辛いのが好きな方必見!
ラー油をかけて食べてみましょう♪
♪出来上がった塩焼きうどんにお好きなだけラー油を振って召し上がれ♪

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 塩焼きうどん				
豚モモスライス肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	短冊切り	20g	30g	40g
きくらげ	水で戻しせん切り ゴマ油	少々 少々	少々 少々	少々 少々
うどん玉	だし汁	2玉 大1	3玉 大1と1/2	4玉 大2
オイスターソース		2P	3P	4P
	塩、塩コショウ 各	少々 少々	少々 少々	少々 少々
卵		2こ	3こ	4こ
	油 水	少々 大1	少々 大1と1/2	少々 大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
② えびカツ				
えびカツ		2こ	3こ	4こ
	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
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 塩焼きうどん
①鍋にゴマ油を熱して豚肉を入れて炒め、キャベツ、人参、きくらげを加えて更に炒める。
②①にうどんを加えてだし汁を入れてうどんをほぐしながら炒め、塩、塩コショウ、オイスターソースを加え、サッと炒めて調味する。
③別のフライパンに油を熱して卵を割って焼き、塩コショウをし、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
④皿に②を盛り、③をのせて葱を散らす。

② えびカツ
①鍋に油を熱してえびカツを揚げる。
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。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくど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22日(月) ~ 1月28日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/315Kcal ■蛋白質/22.3g ■脂質/12.9g

豚肉のしそごま照り焼き

作り方

■豚肉のしそごま照り焼き

- ①青しそは色紙切りにし、白ごまと共にバット等に広げる。
- ②豚肉はAをもみ込み、①の上を広げてのせ、表面に青しそとごまがつくように押さえる。
- ③ししとうは切り込みを入れる。
- ④フライパンに油を熱して③を焼き、皿に取る。
- ⑤④に油を足して②を両面焼き、⑥を加えてからめる。
- ⑥⑤にゆでてザク切りにしたキャベツを添える。

■煮物

- ①しらたきは下ゆでをし、2~3か所包丁を入れる。
- ②れんごんは薄切りにし、酢水に放す。
- ③①、②はCで煮る。



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のしそごま照り焼き			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
青しそ	4枚	6枚	8枚
ししとう	2本	3本	4本
キャベツ	適宜	適宜	適宜
白ごま	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
B みりん	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1	小1 1/2	小2
●煮物			
しらたき	100g	150g	200g
れんごん	60g	90g	120g
C しょうゆ、みりん(各)	大1	大1 1/2	大2
だし汁	1/3C	1/2C	2/3C
酢	少々	少々	少々

(F2)メニュー



■熱量/391Kcal ■蛋白質/20.7g ■脂質/24.4g

牛肉のいためもの

作り方

■牛肉のいためもの

- ①牛肉は細く切り、Aで下味をつける。
- ②ピーマン、たけのこも細く切る。
- ③中華なべに油を熱して①をほぐすようにしていため、②、もやしを加えていため合わせ、④を加えからめる。

■にらたまスープ

- ①なべにCを煮立てて水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ②①に溶き卵を流し入れ、ふんわりと浮いてきたらザク切りのにらを加えてひと煮する。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のいためもの			
牛肉(もも)	140g	210g	280g
もやし	100g	150g	200g
ピーマン	2個	3個	4個
たけのこ	適宜	適宜	適宜
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
酒	大1	大1 1/2	大2
B しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
オイスターソース	適量	適量	適量
●にらたまスープ			
卵	1個	2個	2個
にら	適宜	適宜	適宜
C スープ	2 1/2C	3 3/4C	5C
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量