

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!



あなたとのふれあいを
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

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

0120-17-4931
イーナ ショクザイ

2/5 月 牛肉としめじの混ぜご飯
コロケ

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 コロケの「コロケ」を追加できます。
05 コロケ 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
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
A	砂糖 少々 塩 少々 油 少々	小1/2 少々 少々	小2/3 少々 少々	小1 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 砂糖 大1/2	大1と1/2 大1/2	大2と1/4 大2/3	大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	せん切りにし水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロケ				
コロケ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
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
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

① 牛肉としめじの混ぜご飯
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、色が変わったなら生姜(好みに加減する)としめじを入れて煮合わせる。
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。

② コロケ
①コロ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。

2/6 火 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の「豚バラ塩だれ焼肉用」を追加できます。
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	油	200g 少々	300g 少々	400g 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 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 砂糖 小1/2 酢 小1	大1 小1/2 小1	大1と1/2 小2/3 小1と1/2	大2 小1 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 みりん、醤油 各 大1/3	1/2C 大1/3	3/4C 大1/2	1C 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
①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)
②豚肉に火が通ったらたれ(好みに加減する)を加えて絡める。
③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
①ボウルにAを混ぜ合わせておく。
②ボウルにスプーンで潰した豆腐、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
①鍋にAを煮立てる。
②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。

2/7 水 鶏肉のパリパリ焼き
さけの香り胡麻サラダ

エネルギー 635kcal
たんぱく質 33.3g
脂質 47.8g

調理時間 約30分

プラス +1 鶏肉のパリパリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

最初に「鶏肉」を漬け込み、「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

オリーブオイル、マヨネーズ、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
A	酒、オリーブオイル 各 大1 塩コショウ 少々	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
卵	茹でて粗みじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
らっきょう	みじん切り	20g	30g	40g
パセリ	少々	少々	少々	少々
B	マヨネーズ 大2 塩コショウ 少々	大2 少々	大3 少々	大4 少々
① さけの香り胡麻サラダ				
銀さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り 塩コショウ、油 各 適宜 小麦粉 適宜	1切 少々	1と1/2切 少々	2切 少々
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参	根元を落とし半分に切る	20g	30g	40g
貝割れ		1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング		2P	3P	4P

② 鶏肉のパリパリ焼き
①鶏肉とAを袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
②ボウルに卵、らっきょう、パセリ、Bを入れて混ぜ合わせる。
③グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
④③を食べやすく切って器に盛り、②のソースをかける。

① さけの香り胡麻サラダ
①鮭に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。
②フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。
③大根、人参、貝割れの水気をきり、混ぜ合わせて器に盛る。
④③に②の鮭をのせ、ドレッシングをかけて頂く。



とくとくメニュー



2/8 木 白身フライ&ウイナー 筑前煮・味噌汁



エネルギー
477kcal
たんぱく質
20.1g
脂質
24.6g

調理時間
約30分

プラス
+1 白身フライ&ウイナーの
「白身フライ」を追加できます。

01 白身フライ
1こ **85円**

ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身フライ&ウイナー				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
あらびきウイナー		2本	3本	4本
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
	A { ケチャップ マヨネーズ	大1 大1	大1と1/2 大1と1/2	大2 大2
① 筑前煮				
鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g
こんにゃく	塩でもみ水洗いし ちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩 油	少々 少々	少々 少々	少々 少々
里芋	} 乱切り	100g	150g	200g
筍		60g	90g	120g
人参		40g	60g	80g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 白身フライ&ウイナー
①フライパンに油を熱し、ウイナーを入れて焼く。
②鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。
③Aを合わせておく。
④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、①と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。

① 筑前煮
①鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。
②煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸るまで煮合わせる。
③いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

2/9 金 ロールキャベツ グリーンサラダ



エネルギー
278kcal
たんぱく質
13.2g
脂質
14.1g

調理時間
約40分

開 ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ				
ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
固形スープ	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { ケチャップ 砂糖 塩コショウ	大3 大2/3 少々	大4と1/2 大1 少々	大6 大1と1/3 少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
		少々	少々	少々
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	A { 醤油 油	小1 小2	小1と1/2 小3	小2 小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

作り方

① ロールキャベツ
①鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
②①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
③器に②を盛り付け、パセリを散らす。

② グリーンサラダ
①しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
②Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
③グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

2/10 土 ブラウンシチュー ハムと玉子のサラダ・漬物



エネルギー
587kcal
たんぱく質
23.9g
脂質
31.1g

調理時間
約40分

プラス
+1 ブラウンシチューの「豚切り落とし肉」を追加できます。

01 豚切り落とし肉
1パック(100g) **190円**

バター、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
① ブラウンシチュー				
豚切り落とし肉	一口大 塩コショウ バター	140g 少々 少々	210g 少々 少々	280g 少々 少々
玉葱	薄切り	1こ	1と1/2こ	2こ
じゃが芋	} 一口大	約200g	約300g	約400g
人参		40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
グリーンピース		10g	15g	20g
② ハムと玉子のサラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
卵	茹でてスライサーで切る	1こ	1と1/2こ	2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
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

作り方

① ブラウンシチュー
①豚肉に塩コショウを振る。
②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
③②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。
④野菜が柔らかくなったならシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、とろみが付くまで煮込み、グリーンピースを入れて味をなじませ、器に盛る。

② ハムと玉子のサラダ
①器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、手前にハム、玉子を盛り、お好みのドレッシングで頂く。

2/11 日 豆腐ハンバーグ 豚ピー炒め・チーズスクランブルエッグ



エネルギー
566kcal
たんぱく質
45.9g
脂質
29.3g

調理時間
約40分

カンタンアレンジレシピ
〜豚ピー炒めに辛さプラス!〜
赤唐辛子とみそ味でこってりピリ辛に♪
レシピ②の合わせ調味料Aの中に赤唐辛子を加え、レシピ通りに作ります。

片栗粉、赤味噌、牛乳、バター、ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐ハンバーグ				
鶏挽き肉	} みじん切り	180g	270g	360g
人参		20g	30g	40g
生椎茸		1枚	1と1/2枚	2枚
★卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
豆腐	裏石をするかレンジで水気をとばす	小1丁	2/3丁	1丁
	A { 酒、片栗粉 各	小1 小1	小1と1/2 小1/3	小2 小1/2
	塩	小1/4	小1/3	小1/2
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	塩	ひとつまみ	ひとつまみ	ひとつまみ
枝豆	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
① 豚ピー炒め	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	青切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々 少々	少々 少々	少々 少々
	A { 赤味噌 酒	小1 大1	小1と1/2 大1と1/2	小2 大2
③ チーズスクランブルエッグ				
★卵		2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		15g	20g	30g
	A { 牛乳 塩コショウ	20cc 少々	30cc 少々	40cc 少々
ミックスベジタブル		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで

作り方

② 豆腐ハンバーグ
①鶏挽き肉、人参、生椎茸、卵をよく混ぜ、豆腐を潰しながら加える。
②①にAを加えて必要数に形成し、中央をくぼませる。
③油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。
④鍋にBを入れて加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、枝豆を加える。
⑤器に③を盛り、④をかける。

① 豚ピー炒め
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ある程度火が通ったらピーマンとキャベツを加えて炒め、塩コショウを振る。
②全体がしんなりとしてきたらAを加え、絡めながら炒めて器に盛る。

③ チーズスクランブルエッグ
①ボウルに卵を割り入れ、チーズとAを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
②フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒めて①を流し入れ、ざっくりと混ぜ合わせながらまだ火が通っていないところが残る程度で器に盛る。(お好みでケチャップ等かけて頂く。)

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。

2月5日(月) ~ 2月12(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.8g ■脂質/20.4g

牛肉野菜炒め

作り方

■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ②なべに油を熱し、卵をいため、半熟になったらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、④で調味し、②を戻しいため合わせる。

■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。



- 酒
- 中華スープの素
- ドレッシング



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉野菜炒め			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽♥	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1½	大2強	大3
酒	大1	大1½	大2
スープ	小2	小3	小4
●桜えびあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび♥	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/434Kcal ■蛋白質/22.1g ■脂質/25.3g

豚肉ときのこのおろし焼き

作り方

■豚肉ときのこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、④をふる。
- ②しめじ、えのきだけは根元を切り、小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱して①を焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足して②をいため、④で調味して③の上のにせる。
- ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてぼん酢しょうゆをかける。

■マヨネーズあえ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②かにかまぼこはブツ切りにする。
- ③①、②は④であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。



- こしょう
- ぼん酢しょうゆ
- マヨネーズ



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのおろし焼き			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
大根	100g	150g	200g
しめじ	½P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
④塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ぼん酢しょうゆ	適量	適量	適量
●マヨネーズあえ			
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	½P	1P	1P
マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用