

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
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

2/26 月 ササミのパン粉焼き

胡瓜の酢物・かき玉汁



エネルギー
221kcal
たんぱく質
29.0g
脂質
6.1g

調理時間
約30分

プラス
+1

ササミのパン粉焼きの「鶏ササミ」
を追加できます。

05 鶏ササミ
1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大 塩コショウ	180g 少々	270g 少々	360g 少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り パン粉	少々 大2	少々 大3	少々 大4
キャベツ	油	少々	少々	少々
① 胡瓜の酢物	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	輪切りにし塩を振り しんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
生わかめ	塩	少々	少々	少々
しらす干し	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
		10g	15g	20g
	A { 酢 砂糖 醤油	大1と1/2 大3/4 小1/2	大2と1/4 大1強 小2/3	大3 大1と1/2 小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす だし汁	1/2こ 2C	2/3こ 3C	1こ 4C
	A { 塩 醤油	小1/3 小1/2	小1/2 小2/3	小2/3 小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
② ササミのパン粉焼き
①ササミは塩コショウをする。
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。
① 胡瓜の酢物
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。
③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

2/27 火 牛肉とニンニクの芽の焼肉

胡瓜の中華酢和え・水ギョーザスープ



エネルギー
427kcal
たんぱく質
30.5g
脂質
18.9g

調理時間
約30分

※ ニンニクの芽はニンニクの茎(くき)を若いうちに切ったもので、日本ではニンニクの芽と呼ばれますが芽ではありません。ビタミンA、Cが豊富に含まれています。

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
玉葱	くし形切り 油	1/2こ 少々	2/3こ 少々	1こ 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
人参		20g	30g	40g
① 胡瓜の中華酢和え				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
胡瓜	せん切りにし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
白胡麻	塩	少々	少々	少々
		2g	3g	5g
	A { 醤油、砂糖 各 酢 塩 ゴマ油	大1/2 大1と1/3 少々 小1	大2/3 大2 少々 小1と1/2	大1 大2と2/3 少々 小2
② 水ギョーザスープ				
水ギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	A { 水 塩コショウ 醤油	2C 少々 小1/2	3C 少々 小2/3	4C 少々 小1
葱	3cm幅に切る	1/2本	2/3本	1本

作り方
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉
①フライパンに油を熱して玉葱を軽く炒め、牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けを加えて炒め合わせる。
②ボウルに水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛る。
① 胡瓜の中華酢和え
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①とかにかまぼこ、白胡麻を入れ、Aで和えて器に盛る。
② 水ギョーザスープ
①鍋に水、中華スープの素と水ギョーザを入れて加熱し、Aと葱を加え、味を調えて器に注ぐ。

2/28 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。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、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 チキンピカタ				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
	塩コショウ、油 各 小麦粉	少々 適宜	少々 適宜	少々 適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでポン状にスライス	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
③ じゃこサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g 少々	15g 少々	20g 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
① 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 醤油	大1/2 大1	大2/3 大1と1/2	大1 大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

作り方
② 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。
③ 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ボウルに水気をきった大根、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。
① 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。

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26日(月) ~ 3月3日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/16.5g ■脂質/32.0g

牛肉じゃが

作り方

■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは4つ割りにし、水に放す。
- ②たまねぎはくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- ③なべに油を熱して牛肉をいため、①、②を加えて更にいため、④を加えてアクを取り、落とし蓋をして煮る。
- ④③にブツ切りにしたさやいんげんを加え、ひと煮する。

■いりたまサラダ

- ①卵はマヨネーズを入れて溶き、炒り卵を作る。
- ②サラダ用菜は好みにちぎり、青ねぎは小口切りにする。
- ③①、②を盛り合わせ、ドレッシングである。

●みりん
●ドレッシング
●マヨネーズ
●酒

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉じゃが			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	3個	5個	6個
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
A 砂糖	大3/4	大1強	大1 1/2
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1 1/2
水	2C	3C	4C
●いりたまサラダ			
卵	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	適量	適量	適量
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/511Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/40.0g

ポークロースのマヨ照り

作り方

■ポークロースのマヨ照り

- 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の汁けをきって両面焼く。(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⑥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⑥で、カリッといため、しょうゆを加え、①にかける。

●酒
●こしょう
●マヨネーズ
●ごま油

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●ポークロースのマヨ照り			
豚肉(肩ロース)	160g	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 1/2	大2
A 砂糖	小1/2	小3/4	小1
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	大1	大1強	大2
●じゃこサラダ			
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1/2	大1	大1 1/2
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2