

# 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……



**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

### 4/1 月 牛肉としめじの混ぜご飯 コロッケ



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  
コロッケの「コロッケ」を追加  
できます。  
05 コロッケ  
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	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	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	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	みじん切り	少々	少々	少々
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	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	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				
即席味噌汁		2P	3P	4P

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、色が変わった生姜(好みで加減する)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 コロッケ  
① コロッ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。

### 4/2 火 ハンバーグ ポテトサラダ・コンソメスープ



エネルギー  
560kcal  
たんぱく質  
31.9g  
脂質  
36.0g

調理時間  
約25分

※今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付けましたが気分を変えてワンプレートに盛り付けてもo(^-^o

ケチャップ、ウスターソース、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 ハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
	油	少々	少々	少々
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
	食べやすい長さに切る	40g	60g	80g
いんげん		2こ	3こ	4こ
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約120g	約180g	約240g
胡瓜	スライスし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
ホールコーン		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

③ ハンバーグ  
① ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて中まで火を通す)、皿に盛る。  
② ①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。  
③ フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。  
④ ①のハンバーグに②をかけ、③を添える。

① ポテトサラダ  
① 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
② ボウルに①、ロースハム、水気をきったじゃが芋と人参を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ  
① 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。

### 4/3 水 鶏肉のパリパリ焼き 切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー  
524kcal  
たんぱく質  
25.4g  
脂質  
35.3g

調理時間  
約30分

※鶏肉をオリーブオイルと酒に漬けて焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 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	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	塩、バター 各	少々	少々	少々
ホールコーン		40g	60g	80g
★パセリ		少々	少々	少々
タルタルソース		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2/3C	1C強	1と1/2C
A	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	いちよう切り	40g	60g	80g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

③ 鶏肉のパリパリ焼き  
① 鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。  
② 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く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。  
③ 鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。  
④ ②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

① 切り昆布の煮物  
① 鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

② マカロニと野菜のスープ  
① 鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。



# とくとくメニュー



## 4/4 木の あじのミラノソテー ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー 276kcal  
たんぱく質 23.6g  
脂質 12.4g

調理時間 約30分

プラス +1 あじのミラノソテーの「あじ切身」を追加できます。

02 あじ切身 1切 170円

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじのミラノソテー あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
卵	小麦粉 溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
粉チーズ	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
いんげん	パン粉	大3	大4と1/2	大6
ホールコーン	油	少々	少々	少々
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
① ハムサラダ ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ 白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

**作り方**

③ あじのミラノソテー  
① 鱈に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。  
② フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。  
③ 器に①を盛り付け、②を添える。

① ハムサラダ  
① 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

② コンソメスープ  
① 鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

## 4/5 金の 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	2枚	3枚	4枚
卵	塩コショウ	少々	少々	少々
キャベツ	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
	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	とんかつソース	適宜	適宜	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	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 醤油、みりん 各	大2	大3	大4
	酒、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3
	七味	少々	少々	少々

**作り方**

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。  
② ①、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。  
② ①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。

## 4/6 土 牛肉とピーマンのせん切り炒め ギョーザ・かき玉スープ



エネルギー 632kcal  
たんぱく質 19.5g  
脂質 43.4g

調理時間 約30分

プラス +1 牛肉とピーマンのせん切り炒めの「牛バラスライス肉」を追加できます。

01 牛バラスライス肉 1パック(100g) 238円

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉とピーマンのせん切り炒め 牛バラスライス肉	せん切りにしてAで下味をつける	160g	240g	320g
	A 醤油、酒 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
	ゴマ油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
筍	サッと湯通ししてせん切り	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	2こ	3こ	4こ
	B 醤油、酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	味噌	大1/3	大1/2	大2/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② ギョーザ ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	水	少々	少々	少々
	ぼん酢	大2	大3	大4
		適宜	適宜	適宜
③ かき玉スープ 生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
	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
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1

**作り方**

① 牛肉とピーマンのせん切り炒め  
① ボウル等にBを合わせておく。  
② 牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。  
③ ②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒める。  
④ ③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。

② ギョーザ  
① フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。  
② 皿に①をのせて、ぼん酢等で頂く。

③ かき玉スープ  
① 鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。  
② 器に①を注ぐ。

## 4/7 日の ポリウム豚汁 焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー 438kcal  
たんぱく質 22.6g  
脂質 16.7g

調理時間 約20分

プラス +1 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。

01 焼き鳥モモ串 1パック(2本) 105円

七味(お好みで)、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 ポリウム豚汁 豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	いちよう切り	少々	少々	少々
人参		40g	60g	80g
里芋	半分に切る	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	5mm幅に切る			
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
③ 焼き鳥 焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

**作り方**

② ポリウム豚汁  
① 鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。  
② 碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

③ 焼き鳥  
① 焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

① はりはりサラダ  
① 器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

【★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。

4月1日(月) ~ 4月7日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



### 鶏肉とポテトのピリ辛いため

作り方

#### ■鶏肉とポテトのピリ辛いため

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし(A)をもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは、種を除いて小口切りにする。
- ③フライパンに油、②を熱し、①をいため、カントリーポテトを加えていため合わせる。
- ④③にブツ切りのさやいんげんを加えてサツいため⑥で調味する。

#### ■中華酢

- ①もやしは熱湯でゆでる。
- ②焼き豚、きゅうりは細切りにする。
- ③①、②は④であえる。

●酒  
●かたくり粉  
●みりん ●酢  
●ごま油

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉とポテトのピリ辛いため</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	160g	240g	320g
赤とうがらし◎	少々	少々	少々
さやいんげん	少々	少々	少々
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
B   しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
<b>●中華酢</b>			
焼き豚♥	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1本	1本	2本
もやし	100g	150g	200g
C   しょうゆ、酢(各)	大1	大1 1/2	大2
ごま油、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2

■焼き豚…小袋、卵使用

## (F2)メニュー



### 香味焼き

作り方

#### ■香味焼き

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにし、(A)と合わせ、半量を①にもみ込む。
- ④フライパンに油を熱して②、もやしをいため、⑥をふり、皿に取る。
- ⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切りにした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。
- ⑥④、⑤を盛り合わせる。

#### ■じゃがコーンサラダ

- ①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽く⑦をふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。

●酒  
●こしょう  
●ごま油  
●マヨネーズ

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●香味焼き</b>			
豚肉(バラ)	200g	300g	400g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ピーマン	1個	1個	2個
もやし	100g	150g	200g
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし◎	少々	少々	少々
A   しょうゆ	大2	大3	大4
酒	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
B   塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
<b>●じゃがコーンサラダ</b>			
じゃがいも	3個	5個	6個
ホールコーン♥	30g	45g	60g
パセリ	少々	少々	少々
C   塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量