

# 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……



**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

※お申し込みはお電話下さい!!

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

## 4/15 ササミのパン粉焼き



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  
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
	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
① 胡瓜の酢物				
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
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
A		大1と1/2	大2と1/4	大3
	酢	大3/4	大1強	大1と1/2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	醤油			
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		小1/3	小1/2	小2/3
	塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油			
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。

## 4/16 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー  
361kcal  
たんぱく質  
33.9g  
脂質  
14.0g

調理時間  
約30分

プラス  
+1  
05 牛肉とニンニクの芽の焼肉  
1パック(110g) **298円**

ゴマ油

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				
牛肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
玉葱	スライス 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
② ササミの和え物				
若鶏ササミ		60g	90g	120g
A		1/2C	3/4C	1C
	水	大1	大1と1/2	大2
	酒	少々	少々	少々
	塩			
胡瓜	乱切り	小1本	小1と1/2本	小2本
B		大1/2	大2/3	大1
	醤油、砂糖 各	大1と1/3	大2	大2と2/3
	酢	少々	少々	少々
	塩、ゴマ油 各			
サニーレタス又はグリーンソーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
① スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
A		2C	3C	4C
	水(ササミの茹で汁含む)	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	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、牛肩肉とニンニクの芽、玉葱をすばやく炒める。  
②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

② ササミの和え物  
①鍋に水、A、ササミを加えて茹で、食べやすく裂く。(茹で汁はスープにも利用)  
②Bを混ぜ合わせ、①のササミと胡瓜を10分程度漬けておく。  
③器に水気をきったサニーレタス又はグリーンソーフを敷き、②を盛り付ける。

① スープ  
①鍋に水(ササミの茹で汁も含む)、固形スープ、わかめを入れて煮立て、Aで味を調える。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

## 4/17 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め



エネルギー  
509kcal  
たんぱく質  
35.0g  
脂質  
24.3g

調理時間  
約30分

50%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
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	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		3/4C	1C強	1と1/2C
	だし汁	大2/3	大1	大1と1/3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	醤油			
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

**作り方**

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、半熟状態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。



## 4/18 木 たらの胡麻焼き

筍の味噌煮・お吸い物



エネルギー 273kcal  
たんぱく質 22.4g  
脂質 10.0g

調理時間 約40分

先にたらの胡麻焼きの「たら」を潰け込んでおくと、更に取りやすく調理できます。

※「胡麻」は大きく分けて白胡麻、黒胡麻、金胡麻の三種あり。「白胡麻」は油の含有量が最も多く、胡麻油に適しています。「黒胡麻」はアントシアニンやリグナンを含み、栄養価に富んでいます。金胡麻のフラボノイドには抗菌作用があります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たらの胡麻焼き				
たら		2切	3切	4切
豆板醤	好みで加減する	1P	1P	1P
白胡麻(9g)	A { 酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
キャベツ	油	1P	1と1/2P	2P
大葉		大1	大1と1/2	大2
① 筍の味噌煮	} せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
		1枚	1と1/2枚	2枚
こんにゃく	塩でもみ水洗いし茹でてちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
* 人参	} 乱切り	100g	150g	200g
		40g	60g	80g
		砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2
味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3	
③ グリンピース		10g	15g	20g
③ お吸い物				
とろろ昆布	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	小口切り	1/2本	2/3本	1本

### ② たらの胡麻焼き

- ① 豆板醤をAで溶き、水気をふき取ったたらを10分程度漬けておく。
- ② ①の表面に白胡麻を押さえつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ③ 水気をきったキャベツと大葉を混ぜて器に盛り、手前に②を置く。

### ① 筍の味噌煮

- ① 鍋にこんにゃくを入れて乾煎りし、だし汁、筍、人参を加えて煮る。
- ② 人参が軟らかくなったら砂糖、みりんを加えて10分程度煮、味噌を入れて沸騰させないように煮含める。
- ③ おろし際にグリンピースを加えてひと混ぜし、器に盛る。

### ③ お吸い物

- ① 鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら塩と醤油で調味する。
- ② 器にとろろ昆布を入れ、①を注ぎ、葱を散らす。

## 4/19 金 ポークソテーおろしソース

玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー 696kcal  
たんぱく質 30.1g  
脂質 23.8g

調理時間 約30分

※「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢	醤油 } A	1/2P	2/3P	1P
キャベツ		小1	小1と1/2	小2
	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し	油	20g	30g	40g
	少々	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

### ① ポークソテーおろしソース

- ① 豚肉は油を熱したフライパンで焼く。
- ② 大根にAを合わせてソースを作る。
- ③ 皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

### ② 玉子とじゃこの炒飯

- ① フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
- ② ①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。
- ③ ①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。
- ④ 塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

## 4/20 土 和風オムレツ

竹輪とほうれん草のバター醤油炒め・味噌汁



エネルギー 399kcal  
たんぱく質 25.2g  
脂質 21.2g

調理時間 約30分

〜辛味プラスしたオムレツ!〜  
仕上げにラー油を!  
ラー油の辛みが食欲を一段とそそります☆  
レシビの通りにオムレツを盛り付けたら、食べる直前にラー油をお好みで振って頂きます。

片栗粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 和風オムレツ				
鶏ささぎ肉	油	60g	90g	120g
	少々	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
生椎茸		1枚	1と1/2枚	2枚
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 醤油、みりん 各	大1/3	大1/2	大2/3
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
山芋	皮をむき酢水につけてアクをとる	約100g	約150g	約200g
卵	酢	小2	小3	小4
	塩を加えて溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	少々	少々	少々
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め				
竹輪	斜め切り	2本	3本	4本
ほうれん草	ザク切り	50g	75g	100g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
キャベツ	} せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P

### ② 和風オムレツ

- ① 鍋に油を熱し、挽き肉を入れて炒め、火が通ったら玉葱、人参、生椎茸を加えてサッと炒める。だし汁とAを加えて煮、野菜が軟らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② 山芋は水洗いし、卵の中にすりおろしてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を等分にして流し入れ、半熱程度になったらクルクルと巻く。
- ④ 皿に③を盛り、①をかけて水気をきった貝割れを散らす。

### ① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め

- ① フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたらほうれん草と竹輪を入れて炒め、塩コショウと醤油で調味して器に盛る。

### ③ 味噌汁

- ① 鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ② 器に①を注ぎ、貝割れを添える。

## 4/21 日 サーモンタルタルフライ

マセドアンサラダ・金平ごぼう・味噌汁



エネルギー 529kcal  
たんぱく質 16.0g  
脂質 28.6g

調理時間 約30分

プラス +1  
04 サーモンタルタルフライ 1こ 180円

油、マヨネーズ、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーモンタルタルフライ				
サーモンタルタルフライ	油	2こ	3こ	4こ
	適宜	適宜	適宜	適宜
サニーレタス又はグリーンソープ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
レモン	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
① マセドアンサラダ				
ロースハム	小さい角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	小さい角切りにし塩茹で	約150g	約220g	約300g
ミックスベジタブル	塩茹で	40g	60g	80g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
② 金平ごぼう				
ごぼう	細切りにし水にさらす	1/2本	2/3本	1本
人参	細切り	40g	60g	80g
	A { 醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	大2	大3	大4
	油、七味 各	少々	少々	少々
④ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

### ③ サーモンタルタルフライ

- ① サーモンタルタルフライは油で揚げる。
- ② 皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンソープを敷き、①を盛ってレモンを添える。

### ① マセドアンサラダ

- ① ロースハム、じゃが芋、ミックスベジタブルをマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

### ② 金平ごぼう

- ① フライパンに油を熱してごぼう、人参を炒め、Aで調味する。
- ② 器に①を盛り付け、好みで七味を振る。



# 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。

4月15日(月) ~ 4月21日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー

### 肉野菜炒め



■熱量/476kcal ■蛋白質/15g ■脂質/36g

#### 作り方

#### 肉野菜炒め

- ①豚肉は食べ良く切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ネギは薄切り、人参・ピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら塩・コショウで調味する。

#### 焼売

蒸気の上がった蒸し器でシューマイを蒸す。  
お好みで辛子醤油を添える。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>肉野菜炒め</b>			
豚バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
ピーマン	1ヶ	2ヶ	3ヶ
サラダ油	大 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	大 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	大1
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

#### 焼売

ポークシューマイ	6ヶ	9ヶ	12ヶ
辛子・醤油	各適量	各適量	各適量

■ポークシューマイ…小麦・乳使用

## (F2)メニュー



■熱量/559Kcal ■蛋白質/21.3g ■脂質/28.5g

### 牛肉じゃが

#### 作り方

#### 牛肉じゃが

- ①じゃがいもは食べやすく切って水に放す。
- ②たまねぎ(ちくわフライに一部使用)はくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- ③しらたきは下ゆでをし、2~3か所に包丁を入れる。
- ④なべに油を熱して食べやすく切った牛肉をいため、①~③を加えて更にいため、④を加えてアクを取り、蓋をして煮る。
- ⑤④にグリーンピースを加えてひと煮する。

#### ちくわフライ

- ①焼きちくわは斜め切り、たまねぎは輪切りにする。
- ②卵を溶き、小麦粉を合わせる。
- ③①は②をつけてパン粉をまぶし、中温の油でカラリと揚げる。

お買い得  
MEMO

- 酒
- 小麦粉
- パン粉
- みりん



40分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>牛肉じゃが</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	2個	3個	4個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	1個	1個	2個
しらたき	100g	150g	200g
グリーンピース	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
砂糖	大 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	大1強	大1強
みりん、酒(各)	大 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	大1強	大1強
水	2C	3C	4C

#### ちくわフライ

焼きちくわ	1本	1/2本	2本
たまねぎ(牛肉じゃが一部使用)	少々	少々	少々
卵	1個	1個	1個
小麦粉	適量	適量	適量
パン粉	適量	適量	適量

■焼きちくわ…小麦使用