

とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



T-POINT
貯まる! 使える!

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。

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
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

4/22 牛肉の味噌煮込み



エネルギー
627kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
32.7g

調理時間
約40分

プラス
+1
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」を追加できます。
02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み				
牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす	180g	270g	360g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A〔酒、砂糖、味噌、醤油 各〕	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
グリーンピース	サッと茹でる	10g	15g	20g
① 春雨サラダ				
ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g

作り方
② 牛肉の味噌煮込み
①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。
① 春雨サラダ
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、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。
③ 中華スープ
①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

4/23 韓国風焼肉丼



エネルギー
769kcal
たんぱく質
34.7g
脂質
29.5g

調理時間
約30分

※『丼メニュー』はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 韓国風焼肉丼				
豚モモ肉韓国風たれ漬け	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
	油	少々	少々	少々
太もやし	サッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A〔砂糖、醤油 各〕	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
	七味	少々	少々	少々
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
	B〔砂糖、醤油 各〕	小1	小1と1/2	小2
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② 中華スープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
ほうれん草		40g	60g	80g
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方
① 韓国風焼肉丼
①もやしと人参は水気をきり、Aで和える。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。
③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
④丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
② 中華スープ
①鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。

4/24 鶏肉のパリパリ焼き



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	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	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
	B〔マヨネーズ 塩コショウ〕	大2	大3	大4
		少々	少々	少々
① さけの香り胡麻サラダ				
さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り	1切	1と1/2切	2切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
貝割れ	根元を落とし半分に切る	1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング		2P	3P	4P

作り方
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、焼き色がつかずまで焼き、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



4/25 薄切り肉の重ねステーキ マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
498kcal
たんぱく質
28.6g
脂質
30.0g

調理時間
約30分

薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。

プラス+1
01 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	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枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

② 薄切り肉の重ねステーキ
①牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
指 重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!
③フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
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、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。
指 牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

① マカロニサラダ
①ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。

③ 味噌汁
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

4/26 さばの煮付け ほうれん草のソテー・味噌汁



エネルギー
417kcal
たんぱく質
18.6g
脂質
27.3g

調理時間
約30分

① さばの煮付けは煮込みすぎるとせっかくの脂を含んだ軟らかな身がバサバサになります。煮立ったら火を中火にし、フツフツとなる程度でサッと煮ましょう。中に火が通ったら火を止めてそのままおきます。冷める間に味が浸み入るので頂く直前に軽く温めると良いでしょう。

バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
生さば		2切	3切	4切
生姜	薄くスライス	少々	少々	少々
	A { みりん、砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	水	1/2C	3/4C	1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② さばの煮付け
①鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。
②時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

① ほうれん草のソテー
①フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

4/27 鶏マヨポン ハムとキャベツのソテー・味噌汁



エネルギー
538kcal
たんぱく質
26.8g
脂質
34.8g

調理時間
約30分

① 鶏肉の下処理で身の部分にある黄色の脂は鶏肉の臭みの原因になるので取り除きましょう! 鶏肉に下味をつけている間にBの調味料を合わせておくと段取り良く調理できます。

片栗粉、マヨネーズ、オリーブオイル、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏マヨポン				
鶏モモ肉	削ぎ切りにしAに漬け込む	240g	360g	480g
	A { 塩コショウ	少々	少々	少々
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ(炒める用)	大2	大3	大4
	B { マヨネーズ(味付け用)	大1	大1と1/2	大2
	ぼん酢	大1	大1と1/2	大2
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
★人参	短冊切り	20g	30g	40g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ハムとキャベツのソテー				
ロースハム	短冊切り	2枚	3枚	4枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
	オリーブオイル、塩コショウ 各	少々	少々	少々
② 味噌汁				
じゃが芋	いちちょう切り	約100g	約150g	約200g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

作り方

③ 鶏マヨポン
①鶏肉の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
②フライパンを熱してマヨネーズ(炒める用)を入れ、マヨネーズが溶けてきたら①を入れて強めの中火で焼く。焼き目がついたら火を弱めて中まで火を通し、Bを加えてサッと炒める。
③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、②を盛って人参と葱を散らす。

① ハムとキャベツのソテー
①フライパンにオリーブオイルを熱し、ハム、キャベツ、人参を入れて炒め、塩コショウで調味する。
②器に①を盛る。

② 味噌汁
①鍋にだし汁とじゃが芋、玉葱を入れ、じゃが芋に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぐ。

4/28 中華丼 拌三絲



エネルギー
715kcal
たんぱく質
21.9g
脂質
17.9g

調理時間
約20分

① 野菜たっぷりの「中華丼」なので昼ごはんには卵や豆腐を使った主菜、オープンオムレツや豆腐ステーキなどの料理に。

ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 中華丼				
むきえび	酒を振る	60g	90g	120g
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
	酒、油 各	少々	少々	少々
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	削ぎ切り	1/8株	1/7株	1/6株
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A { 水	1/2C	3/4C	1C
	酒	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	片栗粉(同量の水で溶く)	大2/3	大1	大1と1/3
グリーンピース	茹でる	10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
① 拌三絲				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 砂糖又は塩	小1	小1と1/2	小2
	油	少々	少々	少々
春雨	3分位茹でる	30g	40g	60g
胡瓜	塩を振って板ずりし細切り	小2/3本	小1本	2/3本
	塩	少々	少々	少々
	B { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
	ゴマ油	少々	少々	少々

作り方

② 中華丼
①フライパンに油を熱し、えびと豚肉を入れて炒め、火が通ったら人参、白菜、玉葱を加えて更に炒め、鶏がらスープとAを加えて煮立たせる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、グリーンピースを散らす。
②丼にご飯を盛り、①をかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 拌三絲
①フライパンに油を熱し、卵を薄焼きにしてせん切りし、春雨は食べやすく切る。
②①、胡瓜、ロースハムを混ぜ合わせ、Bで和えて器に盛る。

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22日(月) ~ 4月29日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)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

お買い得MEMO
●酒
●こしょう
●マヨネーズ
●ごま油

40分
TIME

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⑤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Bで、カリッといため、しょうゆを加え、①にかける。

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
A しょうゆ、酒(各)	大1	大1½	大2
砂糖	小½	小¾	小1
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	大1	大1½	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½	大1	大1½
しょうゆ	小1	小1½	小2

(F2)メニュー



■熱量/477Kcal ■蛋白質/21.0g ■脂質/28.3g

ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

お買い得MEMO
●ケチャップ
●ソース
●マヨネーズ
●牛乳 ●バター
●ドレッシング

40分
TIME

作り方

■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

- ①ハンバーグの種は一口大にまとめてフライパンで焼き、④を加えて煮からめる。
- ②食べやすく切ったアスパラガス、にんじん(サラダに一部使用)はゆでる。
- ③なべで②をあたため、マッシュポテトを加えて練り合わせる。
- ④耐熱容器に①~③を入れ、マヨネーズをかけてオーブントースターでマヨネーズに焼き目がつくまで焼く。

■チーズサラダ

- ①スティックチーズ、にんじんは細切りにする。
- ②サラダ用菜は食べやすく切り、①と共に盛り合わせてドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き			
ハンバーグの種♥	200g	300g	400g
グリーンアスパラガス♥	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
マッシュポテト♥	40g	60g	80g
A ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
水	2/3C	1C	1½C
牛乳	1/2C	¾C	1C
B バター	小2/3	小1	小1½
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量
●チーズサラダ			
スティックチーズ	2本	3本	4本
にんじん(マヨネーズ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■ハンバーグの種…小麦、乳、卵使用
スティックチーズ…乳使用