

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。

※5人以上につきましてはご相談ください。



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

4/29 ベジロール

具沢山カレースープ

410kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 23.8g

調理時間 30分

① 先にベジロールの「人参」を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② ベジロール					① 豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。 ② フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。 ③ ②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。 ④ 器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。
豚モモ肉		200g	300g	400g	
★人参	棒状に切り筋でる	60g	90g	120g	
いんげん		20g	30g	40g	
	油	少々	少々	少々	
	A { 酒、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2	
	砂糖	小1/2	小2/3	小1	
白胡麻		2g	3g	4g	
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本	
水菜	4cm幅に切り筋をさらす	1/8束	1/6束	1/4束	
① 具沢山カレースープ					① 鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ	
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g	
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g	
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ	
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	
カレー粉		小1	小1と1/2	小2	
グリーンピース		10g	15g	20g	

4/30 鶏肉の胡麻唐揚げ

冷やっこ・ひじきの炒め煮

エネルギー 523kcal
たんぱく質 33.6g
脂質 28.7g

調理時間 40分

① 鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。
ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① 鶏肉の胡麻唐揚げ					① 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度) ② 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。 ③ 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。 ④ 器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g	
	A { 酒、水 各	大1	大1と1/2	大2	
	塩コショウ	少々	少々	少々	
	すりおろす	少々	少々	少々	
	B { 砂糖	大1/3	大1/2	大2/3	
	醤油	大1/2	大2/3	大1	
	塩	少々	少々	少々	
白胡麻		4g	6g	8g	
ペーパータオル	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜	
③ 冷やっこ					① 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。 ② ひじきの炒め煮 ① 鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合わせる。 ② ①を器に盛る。
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁	
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g	
ドレッシング		2P	3P	4P	
② ひじきの炒め煮					
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g	
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g	
	油	少々	少々	少々	
	だし汁	1C	1と1/2C	2C	
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚	
	A { 砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2	
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3	
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g	

5/1 ふわとろエビチリソース

ギョーザ・中華スープ

エネルギー 369kcal
たんぱく質 20.3g
脂質 14.4g

調理時間 30分

① 「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単! 炒めて絡めての2段階調理のみ! 「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷりて味もまるやかになります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① ふわとろエビチリソース					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、半熟状態で一旦取り出す。 ② ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する) ③ ①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。 ④ ③のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。 ⑤ ④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g	
	A { 酒	大1	大1と1/2	大2	
	塩コショウ	少々	少々	少々	
	片栗粉	適宜	適宜	適宜	
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ	
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P	
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2	
	B { 水	1/3C	1/2C	2/3C	
	ケチャップ	大1と1/2	大2と1/4	大3	
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2	
	塩	小1/3	小1/2	小2/3	
生姜		少々	少々	少々	
ニンニク		少々	少々	少々	
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ	
	油	少々	少々	少々	
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。
ギョーザ		6こ	9こ	12こ	
	油	少々	少々	少々	
	水	大2	大3	大4	
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜	
③ 中華スープ					
即席中華スープ		2P	3P	4P	

【★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。

とくとくメニュー

5/2 木 かれいの煮付け

豚じゃが・胡麻酢和え



エネルギー 484kcal
たんぱく質 35.9g
脂質 7.1g

調理時間 約30分

プラス
① 切かれい 1切 **135円**

かれいの煮付けの「切かれい」を追加できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かれいの煮付け				
切かれい	薄切り	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
A	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖、みりん	各 大1と1/2	各 大2と1/4	各 大3
	酒、醤油	各 大3	各 大4と1/2	各 大6
	酒、醤油	各 大2	各 大3	各 大4
① 豚じゃが	一口大	60g	90g	120g
豚モモ肉	約250g	約370g	約500g	
じゃが芋	くし形切り	小1こ	2/3こ	1こ
玉葱	油	少々	少々	少々
A	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	砂糖、酒	各 大1と1/2	各 大2と1/4	各 大3
B	醤油	大2	大3	大4
	塩茹で	10g	15g	20g
グリーンピース	塩	少々	少々	少々
③ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
白胡麻		5g	9g	9g
A	塩	小1/6	小1/5	小1/3
	酢	大1	大1と1/2	大2
	だし汁、砂糖	各 大2/3	各 大1	各 大1と1/3
	だし汁、砂糖	各 大2/3	各 大1	各 大1と1/3

② かれいの煮付け
①鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
②①にかれいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。
③器に②を盛り付ける。

① 豚じゃが
①鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。
②①にAを加えて中火で煮含める。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

③ 胡麻酢和え
①白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。
②器に①を盛り付ける。

5/3 金 牛肉のおろし焼き

いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー 381kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 17.4g

調理時間 約40分

★ 大根を乾燥させた『切干大根』は、水分量が変わるものの“カリウム”“カルシウム”“マグネシウム”などの多くの栄養素が濃縮されています。保存もきくのでぜひ活用したい食材です。

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
A	酒、醤油	各 大1と1/2	各 大2と1/4	各 大3
	油	少々	少々	少々
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	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
A	酢、醤油	各 大1	各 大1と1/2	各 大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
	だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
A	だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
	うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g

③ 牛肉のおろし焼き
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
②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いて①を盛り、大根のをせる。

② いんげんの胡麻酢だれ
①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮含める。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5~10倍の量に膨れます。この作業はお子様には…科学的の芽が開くかも？

5/4 土 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

～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		1/2こ	2/3こ	1こ
豆腐	溶きほぐす	小1丁	2/3丁	1丁
A	酒、片栗粉	各 小1	各 小1と1/2	各 小2
	塩	少々	少々	少々
B	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	みりん	大1/2	大2/3	大1
C	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
枝豆	ひとつまみ	ひとつまみ	ひとつまみ	
片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1	
茹でてサヤから出す		20g	30g	40g
① 豚ピー炒め				
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	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
A	油、塩コショウ	各 少々	各 少々	各 少々
	砂糖	小1	小1と1/2	小2
B	赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1/2	大2/3	大1
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	20cc	30cc	40cc
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	少々	少々	少々
	ケチャップ	少々	少々	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

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。)

日 ハヤシライス

ポテトサラダ・漬物



エネルギー 922kcal
たんぱく質 28.9g
脂質 35.3g

調理時間 約30分

★ 1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか？実際に350g食べるのは大変！生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

ケチャップ、バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ハヤシライス				
豚切り落とし肉	一口大	150g	230g	300g
玉葱	2mm程度にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
油		少々	少々	少々
バター		大1/2	大2/3	大1
水		2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C
ハヤシルウ	ケチャップ	40g	60g	80g
グリーンピース		10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
② ポテトサラダ				
ローズハム	1cm幅に切る	2枚	3枚	4枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約150g	約230g	約300g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
卵	茹でて殻を剥きザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
A	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩、塩コショウ	各 少々	各 少々	各 少々
	塩、塩コショウ	各 少々	各 少々	各 少々
	塩、塩コショウ	各 少々	各 少々	各 少々
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
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

① ハヤシライス
①鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。
②①が乾らくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。
③弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
④器にご飯を盛り、③をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② 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ローズハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。
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を盛り付ける。

【★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30日(火) ~ 5月6日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/374Kcal ■蛋白質/23.2g ■脂質/20.2g

豚肉のオニオンソテー

作り方

■豚肉のオニオンソテー

- ①豚肉は食べやすく切って(A)をふる。
- ②たまねぎ(ポテマヨあえに一部使用)は薄切りにする。
- ③油、バターを各適量熱して①、②をいため、(A)で調味してなべ肌からしょうゆを加えて香りをつける。
- ④③に熱湯にサッと通したホールコーン、ブロッコリーを添える。

■ポテマヨあえ

- ①ハムは好みに切る。
- ②たまねぎはごく薄切りにし、塩少々でもみつける。きゅうりは小口切りにする。
- ③じゃがいもはゆでてつぶし、①、②と合わせて(B)で調味する。

●こしょう
●バター
●マヨネーズ

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のオニオンソテー			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	2個	2個
ホールコーン♥	40g	60g	80g
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
A しょうゆ(煮)	少々	少々	少々
バター(しょうゆ1食)	適量	適量	適量
●ポテマヨあえ			
ハム	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	2個	3個	4個
きゅうり	1本	1本	1本
たまねぎ(ポテマヨあえ使用)	少々	少々	少々
B マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(煮)	少々	少々	少々
■ハム…小麦、乳、卵使用			

(F2)メニュー



■熱量/255Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/17.0g

牛肉のピリ辛焼き

作り方

■牛肉のピリ辛焼き

- ①牛肉は豆板醤、(A)を合わせたたれをつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れていためる。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

■浅漬け

- ①なすは縦半分になり、斜め薄切りにする。
- ②①に塩を振ってしばらくおき、水けが出てきてしんなりしたら、水けを絞る。
- ③②を盛り付け、かつお節をかける。

●ごま油

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉のピリ辛焼き			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
白ごま♥	少々	少々	少々
豆板醤	少々	少々	少々
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
■浅漬け			
なす	1個	2個	2個
かつお節♥	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々