

2024. 5. 27 (月) ~ 6. 2 (日) の献立

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。

Vポイント
貯まる・使える

※ご注文金額にお電話下さい!!

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

5/27 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



プラス
+1
05 コロッケ
1パック(1こ) **80円**



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 塩 少々 油 少々 }			
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
	B { 醤油 大1と1/2 砂糖 大1/2 }			
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	油	2こ	3こ	4こ
		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 牛肉としめじの混ぜご飯

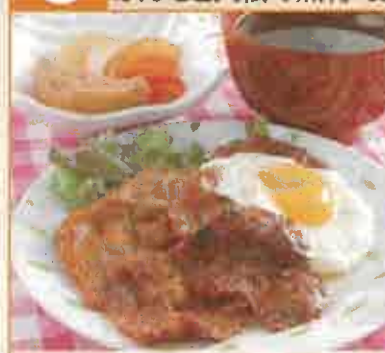
- ① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
- ② 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。
- ③ 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※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。

5/28 火 豚肉の味噌焼き がんもとお吸い物



エネルギー
439kcal
たんぱく質
26.0g
脂質
28.0g



※ 豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵	油、塩コショウ 各	2こ	3こ	4こ
		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	1/2枚	2/3枚	1枚
① がんもとお吸い物の煮物				
がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A { みりん、醤油 各 }	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

② 豚肉の味噌焼き

- ① フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
- 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①を添える。

① がんもとお吸い物の煮物

- ① 鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。
- ② 器に①を盛る。

5/29 水 さけの塩焼き 揚げ出し豆腐・胡瓜の酢物



エネルギー
347kcal
たんぱく質
21.8g
脂質
19.6g



カンタンアレンジレシピ
~揚げ出し豆腐を山椒塩で!~
ちょっと山椒風味を生かして、刺激的に食べてみましょう...
☆作り方(2人前)
器に粉山椒(小1/2)、七味(2~3振り)、粗塩又は味塩(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつなから食べる。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さけの塩焼き				
さけ	塩を振る	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { だし汁 1/2C 砂糖 大1 }			
	みりん、醤油 各	大2	大1と1/2	大2
酢	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	A { 酢 大1と1/2 砂糖 大2と1/4 醤油 大1 }			
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

③ さけの塩焼き

- ① さけは焼き網又はグリル等で焼く。
- ② 皿に①を盛り、大根を添える。

② 揚げ出し豆腐

- ① 豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。
- ③ 器に①を盛り、②をかけて葱をのせる。

① 胡瓜の酢物

- ① わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
- ② 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ③ Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。



とくとくメニュー



5/30 木 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー 427kcal
たんぱく質 30.5g
脂質 18.9g



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		220g	330g	440g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	少々	少々	少々
人参		1/8玉	1/7玉	1/6玉
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	2g	3g	5g
A	醤油、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	酢	大1と1/3	大2	大2と2/3
	塩	少々	少々	少々
	ゴマ油	小1	小1と1/2	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	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	3cm幅に切る	1/2本	2/3本	1本

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を加えて炒め合わせる。
②ポ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ポウルに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、味を調べて器に注ぐ。

5/31 金 ごま照りチキン



エネルギー 565kcal
たんぱく質 33.7g
脂質 20.8g



プラス 1 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ごま照りチキン				
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g
片栗粉	適宜	適宜	適宜	適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
ニンニク	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
白胡麻	すりおろす	少々	少々	少々
A	酒、砂糖、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	醤油	大2	大3	大4
砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2	
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく		2P	3P	4P

② ごま照りチキン
①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。
②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。
③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。
④器に③を盛り、②を添える。

① 切干大根煮
①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

6/1 土 オム丼



エネルギー 844kcal
たんぱく質 24.5g
脂質 30.6g



ご飯は温かいご飯を使い、ケチャップをあらかじめ均一に混ぜておきましょう。ご飯がフライパンに焦げ付かず、ケチャップと具材が均一に混ざり、きれいな仕上がりのケチャップご飯に！ご飯の粘りが出ないように切るように混ぜましょう。

ケチャップ、バター、ブラックペッパー

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② オム丼				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参		20g	30g	40g
ご飯	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
ハヤシフレーク	溶きほぐす	3こ	4と1/2こ	6こ
水		1/2C	3/4C	1C
ケチャップ		大2	大3	大4
バター		大1	大1と1/2	大2
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜のスープ煮				
鶏ムネ肉	一口大	40g	60g	80g
あらびきウインナー	斜めにスライス	1本	1と1/2本	2本
じゃが芋	大きめの乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参	乱切り	20g	30g	40g
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
水		1と1/2C	2と1/4C	3C
塩コショウ		少々	少々	少々
ブラックペッパー		少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

② オム丼
①ポウルにご飯とケチャップを入れ、ケチャップが均一になるように混ぜておく。
②フライパンに油を熱し、ベーコンと玉葱、人参を入れて炒める。玉葱がしんなりしたら①を加えて切り混ぜし、丼に盛る。
③フライパンに油を熱し、1人分の卵を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら②のご飯の上のせる。
④③のフライパンにハヤシフレーク、水、ケチャップを加えて煮詰め、とろみがついたら火を止め、バターを加える。
⑤④に⑤をかけてパセリを散らす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 野菜のスープ煮
①鍋に油を熱し、鶏肉、ウインナーを入れて炒める。鶏肉の色が変わったらじゃが芋、玉葱、人参を加えて更に炒める。
②①に水と固形スープを加えて煮込み、じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味する。
③器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振り、パセリを散らす。

6/2 日 鶏肉の治部煮



エネルギー 624kcal
たんぱく質 30.2g
脂質 28.5g



『治部煮』は本来は鴨を使った煮物ですが鶏肉でアレンジしています。煮合わせる材料は舞茸や椎茸、ほうれん草など冷蔵庫にある残りものでもOK！肉も牛肉や豚肉に替えても◎

片栗粉、練りわさび(お好み)、ドレッシング(お好み)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の治部煮				
鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
厚揚げ	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
里芋	100g	150g	200g	
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
A	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	みりん、酒、醤油 各	大2	大3	大4
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
さや豆		10g	15g	20g
B	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	酒、醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
練りわさび		少々	少々	少々
③ 野菜サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		1枚	1と1/2枚	2枚
大葉		20g	30g	40g
ドレッシング		適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
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

① 鶏肉の治部煮
①鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。
②別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返しながらかき混ぜる。
③器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みで練りわさびを添える。

③ 野菜サラダ
①野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。
②器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② 味噌汁
①鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて火にかける。
②白菜に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

【★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。 ※掲載の写真はイメージです。 ■色付きの皿は、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。

5月27日(月) ~ 6月2日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



豚キムチ

●みりん
●酒

35分
TIME

作り方

■豚キムチ

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②にんにくの芽はブツ切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①、②、白菜キムチをいため合わせ、なべ肌からしょうゆ少々を加える。

■卵とじ

- ①にらはザク切りにする。
- ②きくらげは水で戻す。
- ③なべに④をあわせ①、②を入れ、ひと煮する。
- ④卵をときほくして③に回し入れ、半熟状になったら火を止め、蒸らす。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚キムチ			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
白菜キムチ	80g	120g	160g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	少々	少々	少々
●卵とじ			
卵	1個	2個	2個
にら	適宜	適宜	適宜
きくらげ	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
しょうゆ、みりん、酒(各)	大1/2	大3/4	大1

■白菜キムチ…小量使用

(F2)メニュー



牛肉とれんこんのピリ辛いため

●酢
●ごま油
●ドレッシング

35分
TIME

作り方

■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- ①れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- ②赤とうがらしは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ④③のフライパンをきれいにして油、②をあたため、香りが出たら④を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- ⑤枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

■春雨サラダ

- ①春雨は熱湯で戻す。
- ②かにかまぼこは手でほぐす。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ④①~③は合わせてドレッシングを添える。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉とれんこんのピリ辛いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん	120g	180g	240g
枝豆	60g	90g	120g
赤とうがらし	少々	少々	少々
しょうゆ、みりん、酒(各)	大1	大1 1/2	大2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●春雨サラダ			
かにかまぼこ	1本	2本	2本
緑豆春雨	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g