

とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない

Vポイント
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

8/12 スタミナ焼肉

サラダ・味噌汁

エネルギー
260kcal
たんぱく質
18.4g
脂質
12.3g調理時間
約30分プラス
+1スタミナ焼肉の「牛肩味付け肉」を
追加できます。02 牛肩味付け肉
1パック(100g) 240円

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	作り方
③ スタミナ焼肉					③ スタミナ焼肉
牛肩味付け肉		140g	210g	280g	①フライパンに油を熱し、ニラ、玉葱、人参、牛肉を入れて炒め合わせる。
ニラ	ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束	②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。
★玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ	
人参	短冊切り	40g	60g	80g	
	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 サラダ					① サラダ
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本	①水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、玉葱、胡瓜を混ぜ合わせて器に盛り付け、食べる直前にお好みのドレッシングをかける。
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ	
胡瓜	薄し輪切り	小1/2本	小2/3本	小1本	
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜	
② 味噌汁					② 味噌汁
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g	①鍋にだし汁を煮立て、煮立ったらわかめを入れ、火を止めて味噌を溶き入れる。
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本	②器に①を注ぎ、葱を散らす。
	だし汁	2C	3C	4C	
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3	

8/13 ベジロール

具沢山カレースープ

エネルギー
410kcal
たんぱく質
25.5g
脂質
23.8g調理時間
約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。

【材料のご紹介】

『もちもちギョーザ』は挽き肉あんをもち皮で一口大に包んだギョーザ(団子)です。汁物や鍋物にピッタリの食材、ぜひ一度お試しください。

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					② ベジロール
豚モモ肉		200g	300g	400g	①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g	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。
いんげん		20g	30g	40g	③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
	油	少々	少々	少々	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。
	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幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束	
① 具沢山カレースープ					① 具沢山カレースープ
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ	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、器に盛る。
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	

8/14 和風麻婆豆腐

かに玉風甘酢あんかけ

エネルギー
463kcal
たんぱく質
30.2g
脂質
24.2g調理時間
約20分① バランスよく複数の食材が摂れるメニュー
です。昼食には魚の焼き物に葉野菜のお
浸しを組み合わせたとような和食がオス
メです。

赤味噌、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	作り方
② 和風麻婆豆腐					② 和風麻婆豆腐
豚挽き肉		100g	150g	200g	①ボウルにAを混ぜ合わせる。
生姜	みじん切り	少々	少々	少々	②フライパンに油を熱し、挽き肉、生姜(好みで加減する)とみじん切りにした白葱を入れて炒める。挽き肉に火が通ったら茄子と豆腐を加えて更に炒め、①を加えて煮る。
白葱	白髪葱にし水にさらし 芯はみじん切り	1/4本	1/3本	1/2本	③全体に火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
茄子	5cm長さの短冊切り	1本	1と1/2本	2本	④器に③を盛り、白髪葱を天盛りにする。
豆腐	水気をきり食べやすい 大きさに切る	1丁	1と小1丁	2丁	
	油	少々	少々	少々	
	だし汁	180cc	270cc	360cc	
	A 赤味噌、醤油 各 大1と1/2 大2と1/4 大3				
	砂糖 大1 大1と1/2 大2				
	片栗粉(同量の水で溶く) 大1 大1と1/2 大2				
① かに玉風甘酢あんかけ					① かに玉風甘酢あんかけ
卵		2こ	3こ	4こ	①ボウルに卵を割り入れ、かにかまぼこ、葱と塩コショウを加えて混ぜ合わせる。
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本	②小さめのフライパン(直径18cm程度)に油を熱して①を流し入れ、大きく揺動して半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本	③②のフライパンを拭いてゴマ油を熱し、筍と椎茸を入れて炒める。Aを加えて1~2分煮、酢を加えて煮立てる。水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止めて②にかける。
筍	細切り	100g	150g	200g	
干椎茸	水で戻しせん切り	1枚	2枚	2枚	
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2	
中華スープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2	
	水	1/2C	3/4C	1C	
	砂糖	大1	大1と1/2	大2	
	醤油	大1/2	大2/3	大1	
	酢	大2	大3	大4	
	片栗粉(同量の水で溶く)	大2/3	大1	大1と1/3	

【★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



8/15 さばの塩焼き



エネルギー
456kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
34.4g

調理時間
約30分

プラス
+1 さばの塩焼きの「生さば」を追加
できます。

02 生さば切身
1切 165円

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ さばの塩焼き 生さば ピーマン	塩を振る 縦4等分に切る 塩	2切 1こ 少々	3切 1と1/2こ 少々	4切 2こ 少々	③ さばの塩焼き ①鯖は焼き網又はグリル等で焼き、端のほうでピーマンを焼き、塩を振る。 ②皿に①を盛る。
① 豚大根 豚モモ肉 生姜 大根	一口大 せん切り 乱切り	40g 少々 1/8本	60g 少々 1/7本	80g 少々 1/6本	① 豚大根 ①鍋に油を熱し、豚肉と生姜(好みで加減する)を炒め、大根を加えて更に炒める。 ②①にだし汁とAを加えて大根が軟らかくなるまで煮、器に盛る。
② マヨネーズ キャベツ ホールコーン ロースハム	角切り 短冊切り 塩、塩コショウ 各 マヨネーズ	1/8玉 20g 1枚 少々 大2	1/7玉 30g 1と1/2枚 少々 大3	1/6玉 40g 2枚 少々 大4	② マヨネーズ ①鍋に水を入れて加熱し、塩を加えてキャベツ、コーンをサッと茹で、冷水にとって水気をきる。 ②ボウルに①とロースハムを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和えて器に盛る。

8/16 ごま照りチキン



エネルギー
565kcal
たんぱく質
33.7g
脂質
20.8g

調理時間
約30分

プラス
+1 ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を
追加できます。

02 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	作り方
② ごま照りチキン 鶏モモ肉 スパゲティ しめじ ニンニク 白胡麻	小さめに削ぎ切り 片栗粉 熱湯で約7分茹でる 石突きを落としほぐす 塩コショウ、油 各 すりおろす A[酒、砂糖、醤油 各 いんげん 斜め切り	240g 適宜 60g 1/2P 少々 少々 大1 3g	360g 適宜 90g 2/3P 少々 少々 大1と1/2 5g	480g 適宜 120g 1P 少々 少々 大2 5g	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 切干大根 油揚げ	水で戻し食べやすく切る 油抜きし細切り ゴマ油 だし汁 醤油 砂糖、みりん 各	20g 1/2枚 少々 1と1/3C 大2 大1	30g 2/3枚 少々 2C 大3 大1と1/2	40g 1枚 少々 2と2/3C 大4 大2	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。
③ 味付もずく 味付もずく		2P	3P	4P	

8/17 豚肉の生姜焼き



エネルギー
341kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
13.8g

調理時間
約30分

カンタンアレンジレシピ
〜ピーマンと昆布の和え物を中華風♪風味と辛さがUP!〜
ラー油を使って風味と辛さを加え、大人向けに♪
おつまみにも最適♪
ピーマンと昆布の和え物の仕上げにラー油を
2〜3滴振りましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ 豚肉の生姜焼き 豚モモ肉 生姜 玉葱 サニーレタス又はグリーンリーフ	食べやすく切る すりおろす スライス A[醤油、みりん、酒 各 油 手でちぎり水にさらす	200g 少々 1/2こ 大1と2/3 少々 1/2枚	300g 少々 2/3こ 大2と1/2 少々 2/3枚	400g 少々 1こ 大3と1/3 少々 1枚	③ 豚肉の生姜焼き ①ボウル等にA、生姜(好みで加減する)と玉葱を入れて混ぜ合わせ、豚肉を加えて漬け込む。(10分程度) ②①を網焼き又は油を熱したフライパンで手早く焼く。 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を盛る。
① ピーマンと昆布の和え物 ピーマン キャベツ 塩吹き昆布	縦にせん切り せん切り	2こ 1/8玉 10g	3こ 1/7玉 15g	4こ 1/6玉 20g	① ピーマンと昆布の和え物 ①ボウルにピーマン、キャベツ、塩吹き昆布を入れて和え、器に盛る。
② かき玉汁 卵	溶きほぐす だし汁 塩 醤油 葱	1こ 2C 小1/3 小1/2 1/2本	1と1/2こ 3C 小1/2 小2/3 2/3本	2こ 4C 小2/3 小1 1本	② かき玉汁 ①鍋にだし汁とAを加えて煮立て、卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止める。 ②器に①を注ぎ、葱を散らす。

8/18 チキンの磯風味カツ



エネルギー
477kcal
たんぱく質
27.1g
脂質
25.7g

調理時間
約40分

プラス
+1 チキンの磯風味カツの「鶏ムネ肉」
を追加できます。

01 鶏ムネ肉
1パック(120g) 135円

小麦粉、パン粉、油、オリーブオイル
ブラックペッパー、ぽん酢、七味(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① チキンの磯風味カツ 鶏ムネ肉 卵 青のり キャベツ ミニトマト	1人2切れずつ削ぎ切り にしAをまぶす A[酒、塩コショウ 各 小麦粉、油 各 溶きほぐす パン粉に混ぜる パン粉 せん切りにし水にさらす 半分に切る	200g 少々 1/2こ 1/2P 1/2C 1/8玉 2こ	300g 少々 2/3こ 2/3P 3/4C 1/7玉 3こ	400g 少々 適宜 適宜 1C 1/6玉 4こ	① チキンの磯風味カツ ①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます) ②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3〜5分程度揚げろ。 ③器に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を盛ってミニトマトを添える。
③ ジャーマンポテト ベーコン じゃが芋 玉葱	短冊切り オリーブオイル 5mm幅に切り水にさらす スライス 塩コショウ ブラックペッパー	1枚 小2 約160g 小1/2こ 少々 少々	1と1/2枚 小3 約240g 小2/3こ 少々 少々	2枚 小4 約320g 小1こ 少々 少々	③ ジャーマンポテト ①フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を軽く炒め、水気をきったじゃが芋を加えて炒める。 ②器に①を盛り、ブラックペッパーを振る。
② きのこのサラダ 茄子 しめじ えのき	厚めの輪切り 石突きを落としほぐす 油 ぽん酢 塩コショウ、七味 各	1/2本 1/2P 適宜 小2 少々	2/3本 2/3P 適宜 小3 少々	1本 1P 適宜 小4 少々	② きのこのサラダ ①茄子を揚げる。 ②フライパンに油を熱し、しめじとえのきを入れて炒め、塩コショウで調味する。 ③①②を器に盛り、ぽん酢とお好みで七味を振る。

【★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。

8月16日(金) ~ 8月18日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/16.5g ■脂質/32.0g

牛肉じゃが

作り方

■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは4つ割りにし、水に放す。
- ②たまねぎはくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- ③なべに油を熱して牛肉をいため、①、②を加えて更にいため、④を加えてアクを取り、落とし蓋をして煮る。
- ④③にブツ切りにしたさやいんげんを加え、ひと煮する。

■いりたまサラダ

- ①卵はマヨネーズを入れて溶き、炒り卵を作る。
- ②サラダ用菜は好みにちぎり、青ねぎは小口切りにする。
- ③①、②を盛り合わせ、ドレッシングであえる。

お買い得
MEMO
●みりん
●ドレッシング
●マヨネーズ
●酒

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉じゃが			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	3個	5個	6個
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
しょうゆ	大2	大3	大4
A 砂糖	大3/4	大1強	大1 1/2
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1 1/2
水	2C	3C	4C
●いりたまサラダ			
卵	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	適量	適量	適量
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/394Kcal ■蛋白質/36.0g ■脂質/19.4g

豚肉のねぎじょうゆだれ

作り方

■豚肉のねぎじょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかし④を加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①を散らして、⑥をかける。

■麩の卵とじ

- ①麩と干しいたけは戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②青ねぎは斜め切りにする。
- ③なべに①、②を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。

お買い得
MENU
●酒
●酢
●みりん

30分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のねぎじょうゆだれ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A 酒、塩(各)	少々	少々	少々
B 酢	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
●麩の卵とじ			
麩♥	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	2個	3個
干しいたけ♥	2枚	3枚	4枚
だし汁	1/2C	3/4C	1C
C 砂糖	小1/2	小3/4	小1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1/2	大3/4	大1
■麩…小量使用			