

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
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

10/28 豚のたれ漬け焼肉



エネルギー 344kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 15.9g

調理時間 約30分

豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。
01 豚モモ味付肉 1パック(110g) **215円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉				
豚モモ味付肉	食べやすい大きさに切る	220g	330g	440g
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 せん切り野菜の胡麻かけ				
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
胡瓜		小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
甘酢生姜	せん切り	15g	20g	30g
白胡麻	すり鉢でする	5g	9g	9g
	A [だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
② 春雨といんげんのスープ				
春雨	熱湯につけて戻しザク切り	20g	30g	40g
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
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

③ 豚のたれ漬け焼肉
① 豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① せん切り野菜の胡麻かけ
① 大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
② ①と甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

👉 せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

② 春雨といんげんのスープ
① 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

10/29 ニラ玉



エネルギー 474kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 31.3g

調理時間 約30分

ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り落とし肉	細切りにして酒を振る	60g	90g	120g
人参	せん切り	20g	30g	40g
★ニラ	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		4こ	6こ	8こ
鶏がらスープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A [醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	ケチャップ	大1/3	大1/2	大2/3
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① ニラ玉
① フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
② ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
③ 小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
④ ③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつける。(片栗粉が入っているので混ぜながら加熱しましょう!)

⑤ ③に④をかける。

② 白身フライ
① 白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
② 器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
③ 皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

10/30 さばの煮付け



エネルギー 417kcal
たんぱく質 18.6g
脂質 27.3g

調理時間 約30分

さばの煮付けの「生さば」を追加できます。
04 生さば切身 1切 **165円**

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

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、落とし蓋をして中火で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。



とくとくメニュー



10/31 木 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め 揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ



エネルギー
541kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
40.8g

調理時間
約40分

プラス
+1
鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。
02 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	A { マヨネーズ	50g	75g	100g
	酒	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	七味	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
①ポウルにAを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2~3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくおすすめです)
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。
②①に大根をのせ、めんつゆをかける。

11/1 金 牛肉とニンニクの芽の焼肉 胡瓜の中華酢和え・水ギョーザスープ



エネルギー
427kcal
たんぱく質
30.5g
脂質
18.9g

調理時間
約30分

※ 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け	くし形切り	220g	330g	440g
玉葱	油	1/2こ	2/3こ	1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
人参		20g	30g	40g
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
	塩	少々	少々	少々
白胡麻		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
	水	2C	3C	4C
	A { 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

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て玉葱を軽く炒め、牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け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。

11/2 土 たららの胡麻焼き 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

※ 先にたららの胡麻焼きの「たら」を漬け込んでおくと、更に段取りよく調理できます。

※ 『胡麻』は大きく分けて白胡麻、黒胡麻、金胡麻の三種類。『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。

ダシ汁、塩、醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たららの胡麻焼き				
たら	2切	3切	4切	
豆板醤	好みで加減する	1P	1P	1P
	A { 酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻<9g>	油	1P	1と1/2P	2P
	油	大1	大1と1/2	大2
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
① 筍の味噌煮				
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
筍	乱切り	100g	150g	200g
人参		40g	60g	80g
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ お吸い物				
とろろ昆布	だし汁	2枚	3枚	4枚
	塩	2C	3C	4C
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
	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

② たららの胡麻焼き
①豆板醤をAで溶き、水気をふき取った鱈を10分程度漬け込む。
②①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おろし際にグリー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。

11/3 日 ビーフ焼きカレー マカロニサラダ・コンソメスープ



エネルギー
1004kcal
たんぱく質
27.4g
脂質
46.2g

調理時間
約40分

※ カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいに♪玉子を混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン<赤>、ケチャップ、ウスターソース、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 ビーフ焼きカレー				
牛バラスライス	一口大	80g	120g	160g
	クッキングワイン<赤>	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
カレールウ<甘口>		40g	60g	80g
	A { ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
ご飯		480g	720g	960g
卵	2こ	3こ	4こ	
シュレットチーズ		30g	45g	60g
② マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ローズハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
★貝割れ	根元を落とし半分は切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ コンソメスープ				
大根	せん切り	少々	少々	少々
かにかまぼこ	手で裂く	1本	1と1/2本	2本
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
★貝割れ	根元を落とし半分は切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P

作り方

① ビーフ焼きカレー
①フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。
②①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールウを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調べ、少し煮て火を止める。
③グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とす。卵の上にかぶせるようにチーズをかける。
④オーブンを300度で予熱し、卵が半熱になるまで6分程度焼く。
※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけてください。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② マカロニサラダ
①ポウルにマカロニ、ローズハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ コンソメスープ
①鍋に水と固形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

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。

10月28日(月) ~ 11月4日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/604Kcal ■蛋白質/31.9g ■脂質/32.6g

鶏肉のみそマヨ焼き

お買い得
MEMO
●マヨネーズ
●みりん
●しょうゆ
●ごま油

30分
TIME

作り方

■鶏肉のみそマヨ焼き

- 鶏肉は厚さを均等にし、皮側をフォーク等で刺し、(A)につけておく。
- 青菜はゆでてザク切りにする。
- たまねぎはくし形に切る。
- フライパンに油を熱し、①をつけ汁ごと入れ両面焼き、中まで火を通す。
- ②、③をいため、⑥で調味し④に添える。

■和風ビーフン

- ビーフンは熱湯でゆでる。
- 枝豆は熱湯で3~4分ゆで、さやから実を取り出し、さつま揚げは熱湯をかけ、好みに切る。
- 油を熱し、①、②をいため合わせ、⑤で調味し、しょうゆ、ごま油をなべ肌から加え、香りをつける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のみそマヨ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
みそ、マヨネーズ、みりん(各)	大1/2	大2/4	大3
A しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々
B 塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
●和風ビーフン			
ビーフン♡	60g	90g	120g
枝豆♡	60g	90g	120g
さつま揚げ♡	1枚	2枚	2枚
⑤塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々

(F2)メニュー

牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

作り方

■牛肉の柳川風

- 牛肉は食べ良く切る。
- ゴボウはさがぎにする。
- フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、(A)を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

■豆腐と小松菜のカレー炒め

- 豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
- ①は縦半分に切り、小口から厚さ1cmに切る。
- 小松菜はザク切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
- サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。

※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉の柳川風			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボウ(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
A だし汁	1/2C	3/4C	1C
醤油・みりん	各大2	各大3	各大4
■豆腐と小松菜のカレー炒め			
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	—	1T	1T
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大1/4	大1/2	大1/2
サラダ油(足し用)	大1/4	大1/4	大1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々