

# 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

※お支払いはお電話下さい!!

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

### 11/11 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



〜辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!〜  
タイの調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズ  
をプラス、つけながら食べてみましょう。  
☆作り方(2人前)  
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。  
※配合はあくまでも目安です!お好みで配合を加えて下さい!

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
1 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	A { 酒、水 各 少々 塩コショウ 少々	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
白胡麻	B { 砂糖 大1/3 醤油 大1/2 塩 少々	大1/3 少々	大1/2 少々	大2/3 少々
ペーパータオル	片栗粉、油 各 適宜	4g 適宜	6g 適宜	8g 適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
3 冷やっこ				
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 少々	30g 少々	40g 少々
ドレッシング	塩	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 少々	30g 少々	40g 少々
油揚げ	だし汁 1C 油抜きし短冊切り	1/2枚	1と1/2枚	2枚
いんげん	A { 砂糖、みりん 各 大1 醤油 大1と1/2	大1 20g	大1と1/2 30g	大2 40g

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。

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。  
②①を器に盛る。

### 11/12 豚肉の韓国風だれ焼肉

パンプキンとベーコンのサラダ・中華スープ



エネルギー  
634kcal  
たんぱく質  
18.9g  
脂質  
45.8g



豚肉の韓国風だれ焼肉の「豚バラ韓国風だれ焼肉」をプラスできます。  
02 豚バラ韓国風だれ焼肉用 1パック(100g) **195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
2 豚肉の韓国風だれ焼肉				
豚バラ韓国風だれ焼肉用	油	180g 少々	270g 少々	360g 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 パンプキンとベーコンのサラダ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切りレンジで蒸す	約250g	約380g	約500g
	マヨネーズ 大2 少々 塩コショウ 大3 少々	大2 20g 少々	大3 30g 少々	大4 40g 少々
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g 少々	30g 少々	40g 少々
3 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

2 豚肉の韓国風だれ焼肉  
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)  
②①に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。  
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。

1 パンプキンとベーコンのサラダ  
①フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。  
②ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は潰しても良いです。)  
③器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

### 11/13 かわいいの唐揚げ

炒り鶏・オニオンサラダ



エネルギー  
327kcal  
たんぱく質  
27.4g  
脂質  
11.6g



★こんにゃくのカロリーは100g当たりで5kcalなのでエネルギー自体は殆んどありません。主成分は多糖類のグルコマンナン(代表的な食物繊維)、腸内の清掃や血糖値や血中のコレステロールを下げる作用があります。

小麦粉、油、ゴマ油、ほん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
3 かわいいの唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
	塩コショウ 少々 小麦粉、油 各 適宜	少々 適宜	少々 適宜	少々 適宜
貝割れレモン	根元を落とすくし形切り	1/4P	1/3P	1/2P
1 炒り鶏				
鶏モモ肉	一口大	40g	60g	80g
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚 少々	1/3枚 少々	1/2枚 少々
人参	一口大	40g 少々	60g 少々	80g 少々
里芋	ゴマ油	80g	120g	160g
	だし汁 1C 砂糖 大1/2 みりん 大1/3 醤油 大1	1C 大1/2 大1/3 大1	1と1/2C 大2/3 大1/2 大1と1/2	2C 大1 大2/3 大2
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g
2 オニオンサラダ				
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	ほん酢 適宜	適宜	適宜	適宜

3 かわいいの唐揚げ  
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かわいいに小麦粉をまぶして入れ、両面をこんがり揚げる。  
②皿に①を盛り、貝割れとレモンを添える。

1 炒り鶏  
①鍋にゴマ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、人参を入れて炒め、里芋とAを加えて10分位煮る。最後にいんげんを加えてサツと煮、器に盛る。

2 オニオンのサラダ  
①玉葱は水にさらし、数回水をかえて固く絞る。  
②器に①を盛り、大葉を散らし、ほん酢等をかけて頂く。

# とくとくメニュー



## 11/14 肉じゃがカレー風味 ニラ玉・胡瓜の風味和え



エネルギー  
708kcal  
たんぱく質  
20.0g  
脂質  
48.0g

調理時間  
約40分

ほんのりカレー風味の肉じゃがは鍋に具材と調味料を加えて煮込むだけ。蓋を上手く利用して、火が通るまでは蓋をして、通ったらホクホクに仕上げるために蓋を取って煮るとふっくらホクホクの肉じゃがになります。

ゴマ油、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃがカレー風味				
牛バラスライス肉	一口大薄切り	140g	210g	280g
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
カレー粉	ゴマ油	少々	少々	少々
じゃが芋	A 砂糖、みりん、醤油 各	小1/2	小2/3	小1
竹串		大1	大1と1/2	大2
人参	大きめの一口大	約300g	約450g	約600g
乱切り		1本	1本	1本
水		50g	75g	100g
		1と1/2C	2と1/4C	3C
③ ニラ玉				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
油、塩コショウ	各	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
② 胡瓜の風味和え				
胡瓜	塩をすり込みすりこぎでたく	1本	1と1/2本	2本
塩		少々	少々	少々
A	ゴマ油、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
砂糖		大1/2	大2/3	大1
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

**① 肉じゃがカレー風味**  
①鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。  
②蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなってじゃが芋に竹串がスッと通るようになったら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。

**③ ニラ玉**  
①フライパンに油を熱し、ベーコンとニラを炒め、ニラがしんなりしてきたら塩コショウを振り、卵を流し入れて大きく混ぜ、ふんわりと火を通して器に盛る。

**② 胡瓜の風味和え**  
①胡瓜は余分な塩気を洗って落とし、2cm程度に乱切りする。  
②①をAで和えて器に盛り、かつお節を散らす。

## 11/15 ロールキャベツ グリーンサラダ



エネルギー  
278kcal  
たんぱく質  
13.2g  
脂質  
14.1g

調理時間  
約40分

ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ				
ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
固形スープ	バター	大1	大1と1/2	大2
		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
A	ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
		少々	少々	少々
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
A	醤油	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

**① ロールキャベツ**  
①鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。  
②①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。  
③器に②を盛り付け、パセリを散らす。

**② グリーンサラダ**  
①しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。  
②Aとレモン汁を混ぜ合わせる。  
③グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

## 11/16 鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ・コンソメスープ



エネルギー  
550kcal  
たんぱく質  
24.9g  
脂質  
32.9g

調理時間  
約30分

鶏肉のケチャップ煮の「鶏モモ肉」を2パック(200g)を追加できます。

プラス  
+1  
01 鶏モモ肉  
1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、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
③ 鶏肉のケチャップ煮				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウをすりこぎでたく	240g	360g	480g
ニンニク	半分は切り包丁の背で潰す	少々	少々	少々
★玉葱	塩コショウ、オリーブオイル 各	適宜	適宜	適宜
小麦粉		適宜	適宜	適宜
A	ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	大1	大1と1/2	大2
	砂糖、醤油 各	小1/2	小2/3	小1
	水	1C	1と1/2C	2C
★固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
ローリエ		1枚	1枚	1枚
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
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① コールスローサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	大きめのみじん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
ポールコーン		40g	60g	80g
マヨネーズ		大2	大3	大4
塩コショウ		少々	少々	少々
② コンソメスープ				
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
★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
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

**③ 鶏肉のケチャップ煮**  
①鶏肉に小麦粉を振っておく。  
②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱して香りが出てきたらニンニクを取り出す。鶏肉の皮目を下にして強火で焼き、裏面も焼き目がつくまで焼き、玉葱を加えてサッと炒める。  
③②にAと固形スープ、ローリエを入れて強火にかけ、アクが出たら取り除き、弱火にして煮込む。  
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を盛ってパセリを散らす。

**① コールスローサラダ**  
①キャベツ、人参、コーンを茹でて水気をきる。  
②ボウルに①とロースハムを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

**② コンソメスープ**  
①鍋に固形スープと水、じゃが芋、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、塩コショウで調味する。  
②器に①を盛り、パセリを散らす。

## 11/17 牛肉とピーマンのせん切り炒め ギョーザ・かき玉スープ



エネルギー  
632kcal  
たんぱく質  
19.5g  
脂質  
43.4g

調理時間  
約30分

牛肉とピーマンのせん切り炒めの「牛バラスライス肉」を追加できます。

プラス  
+1  
01 牛バラスライス肉  
1パック(100g) **238円**

片栗粉、ゴマ油、ほん酢、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉とピーマンのせん切り炒め				
牛バラスライス肉	せん切りにしてAで下味をつける	160g	240g	320g
A	醤油、酒 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
ペーパータオル	片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
玉葱	ゴマ油	少々	少々	少々
人参	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
筍	せん切り	20g	30g	40g
ピーマン	サッと湯通ししてせん切り	60g	90g	120g
		2こ	3こ	4こ
B	醤油、酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	味噌	大1/3	大1/2	大2/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② ギョーザ				
ギョーザ		6こ	9こ	12こ
油		少々	少々	少々
水		大2	大3	大4
ほん酢		適宜	適宜	適宜
③ かき玉スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
だし汁		2C	3C	4C
A	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
卵	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1

**① 牛肉とピーマンのせん切り炒め**  
①ボウル等にBを合わせておく。  
②牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。  
③②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒める。  
④③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。

**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、ほん酢等で頂く。

**③ かき玉スープ**  
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。  
②器に①を注ぐ。

【★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ください。

11月11日(月) ~ 11月17日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/519Kcal ■蛋白質/39.9g ■脂質/29.1g

### 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たまねぎは薄切りにする。
- ③油、バターを各適量熱し、①、②をいためて(A)で調味し、なべ肌からしょうゆ少々を加えて香りをつける。
- ④③にサラダ用菜を添える。

#### ■マカロニサラダ

- ①ウインナーは斜め切りにし、サッとゆでる。
- ②マカロニは塩少々加えた熱湯で約11分ゆでる。
- ③ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
- ④①～③は(B)であえる。



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉のオニオンソテー</b>			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
たまねぎ	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B しょうゆ、みりん(各)	適量	適量	適量
<b>●マカロニサラダ</b>			
ウインナー	4本	6本	8本
マカロニ	60g	90g	120g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
B マヨネーズ	適量	適量	適量
C 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■ウインナー…小麦、乳、卵使用 ツイストマカロニ…小麦使用			

## (F2)メニュー



■熱量/449Kcal ■蛋白質/23.5g ■脂質/27.0g

### 鶏肉の和風いため

作り方

#### ■鶏肉の和風いため

- ①鶏肉は一口大に切り、(A)をもみ込む。
- ②にんじん(とろみ煮に一部使用)は短冊切りにする。
- ③さやいんげんはブツ切りにする。
- ④油を熱したフライパンで①を焼き、②、③をいため合わせて(B)を加えてからめる。

#### ■大根と青菜のとろみ煮

- ①大根、にんじんは乱切りにする。
- ②かにかまぼこはほぐす。
- ③なべに①、②を入れ、蓋をして中火で煮る。
- ④③の野菜に火が通ったら②、ゆでてザク切りにした青菜を加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉の和風いため</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大2/3	大3/4	大1
B しょうゆ、砂糖(各)	大2/3	大1	大1 1/2
C 酒、みりん(各)	大2/3	大1	大1 1/2
<b>●大根と青菜のとろみ煮</b>			
かにかまぼこ	1本	2本	2本
大根	200g	300g	400g
にんじん(和風いため一部使用)	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
だし	2C	3C	4C
塩	小1/2	小3/4	小1
C しょうゆ	小1	1 1/2	小2
みりん	大2/3	大1	大1 1/2
かたくり粉	適量	適量	適量
■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用			