

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。

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……

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



0120-17-4931

イーナ ショクザイ

4/7 月 豚丼 ～目玉焼きのせ～ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー
934kcal
たんぱく質
33.8g
脂質
41.1g



※『豚肉』は“ビタミンB1”がすごく豊富です。
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼～目玉焼きのせ～				
豚肩ロース味噌漬け		200g	300g	400g
卵		2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹で	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素(顆粒)		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼～目玉焼きのせ～
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③丼にご飯を盛り、①をのせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

ポイント 目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② わかめスープ
①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加える。
②再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めてゴマ油を加える。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

4/8 火 照り焼きチキン さつま揚げと白菜の煮浸し・胡瓜とわかめの酢物



エネルギー
405kcal
たんぱく質
26.5g
脂質
19.8g



プラス +1 照り焼きチキンの「鶏もも肉」を追加できます。
01 鶏もも肉 155円
1パック(100g)

※先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬け込んでおくと、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
③ 照り焼きチキン				
鶏もも肉		240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	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
① さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さ切る	1/7株	1/6株	1/5株
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しサッと熱湯を	20g	30g	40g
	かけザク切り			
	A 酢、だし汁 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩、醤油 各	少々	少々	少々

③ 照り焼きチキン
①生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くついたらひっくり返し、中までしっかり焼く。
③皿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。

① さつま揚げと白菜の煮浸し
①鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。
②器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物
①胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

4/9 水 さばの塩焼き 豚大根・マヨサラダ



エネルギー
456kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
34.4g



プラス +1 さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。
04 生さば切身 165円
1切

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 さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
ピーマン	縦4等分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩	少々	少々	少々
① 豚大根				
豚もも肉	一口大	40g	60g	80g
生姜	せん切り	少々	少々	少々
大根	乱切り	1/8本	1/7本	1/6本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖、酒、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
② マヨサラダ				
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ホールコーン		20g	30g	40g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4

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
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 マヨサラダ
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マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。



とくとくメニュー



4/10 薄切り肉の重ねステーキ マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
498kcal
たんぱく質
28.6g
脂質
30.0g

調理時間
約30分

プラス
+1
薄切り肉の重ねステーキの「牛もも肉」を追加できます。
01 牛もも肉
1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ 牛もも肉		200g	300g	400g
	塩コショウ、油 各 小麦粉	少々 適宜	少々 適宜	少々 適宜
サニーレタス又はグリーンリーフ 大根 ミニトマト	手でちぎり水にさらす すりおろす スライス	1枚 1/8本 2こ	1と1/2枚 1/7本 3こ	2枚 1/6本 4こ
① マカロニサラダ マカロニ 卵 ミックスベジタブル	10分程度茹でて冷ます 茹でてザク切り サッと茹でる	30g 1こ 20g	45g 1と1/2こ 30g	60g 2こ 40g
	塩コショウ マヨネーズ	少々 大2	少々 大3	少々 大4
③ 味噌汁 麩 生わかめ	水で戻しザク切り だし汁 味噌	4こ 10g 2C	6こ 10g 3C	8こ 15g 4C
	葱 小口切り	大1と1/3 1/2本	大2 2/3本	大2と2/3 1本

② 薄切り肉の重ねステーキ
①牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に付けて並べ、塩コショウを振る。
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
ポイント 重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!
③フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。
ポイント 牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

① マカロニサラダ
①ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。

③ 味噌汁
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

4/11 豚バラ肉の塩だれ焼き 玉子とじ・味噌汁



エネルギー
525kcal
たんぱく質
21.1g
脂質
39.0g

調理時間
約30分

豚肉は塩だれに漬け込んであるので炒めるだけで!好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚バラ肉の塩だれ焼き 豚バラ塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
	油	少々	少々	少々
キャベツ ミニトマト	せん切りにし水にさらす 1/4に切る	1/8玉 2こ	1/7玉 3こ	1/6玉 4こ
① 玉子とじ 人参 玉葱	せん切り 薄くスライス	40g 小1/2こ	60g 小2/3こ	80g 小1こ
	だし汁 砂糖 醤油 塩	1C 大1 小1 少々	1と1/2C 大1と1/2 小1と1/2 少々	2C 大2 小2 少々
卵 さや豆	溶きほぐす 茹でる	1こ 10g	1と1/2こ 15g	2こ 20g
③ 味噌汁 即席味噌汁		2P	3P	4P

② 豚バラ肉の塩だれ焼き
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトのをせる。
ポイント 塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!

① 玉子とじ
①鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

4/12 チキンプレート 照焼きチキン ゆかりご飯・さつま芋の甘煮・かき玉スープ



エネルギー
888kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
22.2g

調理時間
約30分

〜定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を!〜
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて食べると美味しいです。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンプレート 照焼きチキン 鶏もも肉 生姜	厚みを均等に開く すりおろす	240g 少々	360g 少々	480g 少々
	砂糖 醤油、みりん 各 ゴマ油 油	大2/3 大1 少々 少々	大1 大1と1/2 少々 少々	大1と1/3 大2 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
④ ゆかりご飯 ゆかり<2g> ご飯		1/2P 480g	2/3P 720g	1P 960g
② さつま芋の甘煮 さつま芋	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g
	水 砂糖 みりん 醤油 塩	2C 大2と1/2 大1 大2/3 少々	3C 大4強 大1と1/2 大1 少々	4C 大5 大2 大1と1/3 少々
③ かき玉スープ 卵 鶏がらスープ<顆粒>	溶きほぐす	1こ 小2	1と1/2こ 小3	2こ 小4
	水 醤油 塩コショウ	2C 小1 少々	3C 小1と1/2 少々	4C 小2 少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

① チキンプレート 照焼きチキン
①ボウルに生姜(好みで加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
③皿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、食べやすい大きさに切った②を盛る。

④ ゆかりご飯
①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② さつま芋の甘煮
①鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火〜弱火でさつま芋が軟らかくなるまで煮る。
②チキンプレートに①を添える。

③ かき玉スープ
①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。
②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引いて入れば出来上がり。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

4/13 焼きそば メンチカツ



エネルギー
528kcal
たんぱく質
16.1g
脂質
16.8g

調理時間
約30分

プラス
+1
メンチカツの「メンチカツ」を追加できます。
03 メンチカツ
1こ **100円**

焼きそばソース又はお好みソース
ウスターソース、ケチャップ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きそば 豚もも肉 焼きそば玉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ	一口大 薄切り 短冊切り 細切り ザク切り	60g 2玉 1/2こ 40g 1/2こ 1/8玉	90g 3玉 2/3こ 60g 2/3こ 1/7玉	120g 4玉 1こ 80g 1こ 1/6玉
	油、塩コショウ 各 焼きそばソース 又はお好みソース ウスターソース	少々 適宜 少々	少々 適宜 少々	少々 適宜 少々
青のり		1/2P	2/3P	1P
① メンチカツ メンチカツ サニーレタス又はグリーンリーフ ミニトマト	手でちぎり水にさらす	2こ 1枚 2こ	3こ 1と1/2枚 3こ	4こ 2枚 4こ
	ケチャップ、油 各	適宜	適宜	適宜

② 焼きそば
①フライパンに油を熱して豚肉を入れて炒め、玉葱、人参、ピーマン、キャベツを加えて炒め合わせる。
②①に焼きそば玉を加えて更に炒め、塩コショウとAで味を調える。
③器に②を盛り、青のりを散らす。

① メンチカツ
①メンチカツは油でカラッと揚げる。
②皿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、①を盛り付けてお好みでケチャップをかけ、ミニトマトを添える。

【★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

※カットとくた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7日(月) ~ 4月13日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/468Kcal ■蛋白質/16.8g ■脂質/38.9g

牛肉の豆板醤焼き

お買い得 MEMO ●ごま油 ●酢



作り方

■牛肉の豆板醤焼き

- ①牛肉は豆板醤、(A)を合わせたたれにつける。
- 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る。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

■即席漬け

- ①きゅうりは塩をまぶして板ずりをして洗い、水けをふく。
- ②①をすりこぎ棒等でたたき、一口大にちぎる。
- ③ごま油でせん切りのしょうが、桜えびをいため、(B)を加える。
- ④②③にかけて冷蔵庫で冷やす。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の豆板醤焼き			
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
豆板醤	少々	少々	少々
白ごま	少々	少々	少々
(A) しょうゆ	大1	大1	大2
砂糖	小1	小1	小1
ごま油	小1	小1	小2
●即席漬け			
きゅうり	1本	2本	2本
桜えび	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
(B) 酢、しょうゆ(各)	大1	大3	大1
砂糖	小1	小3	小1
ごま油	少々	少々	少々

(F2)メニュー



■熱量/586Kcal ■蛋白質/19.5g ■脂質/28.1g

いかリングフライ

作り方

■いかリングフライ

- ①いかリングフライは170℃の油で3~4分揚げ
- ②(1)にパセリ、ソースを添える。

■みそマヨ焼き

- ①じゃがいも、にんじんは輪切りにしてゆでる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③ベーコンは一口大に切る。
- ④①~③は油を塗った耐熱容器に入れ、(A)をかけて、オーブン又はオーブントースターで焼く。

所要時間
35分

お買い得 MEMO

●ソース
●マヨネーズ

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■いかリングフライ			
いかリングフライ♥	10個	15個	20個
パセリ	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
■みそマヨ焼き			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	1個	2個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
(A) マヨネーズ	大2	大3	大4
みそ	小1	小1 1/2	小2

■いかリングフライ…小麦、卵使用
ベーコン…小麦、卵使用