

とくとくとくとメニュー

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……



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

5/5 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

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	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ベジロール				
豚モモ肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	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				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
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

作り方

② ベジロール

- ① 豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
- 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。
- ③ ②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
- 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。

① 具沢山カレースープ

- 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て器に盛る。

5/6 チキンピカタ

じゃこサラダ・ひじきの炒め煮

エネルギー 564kcal
たんぱく質 32.3g
脂質 37.3g

調理時間 約40分

日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃこことひじきから補給しましょう! カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンピカタ				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでリボン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	ケチャップ、マヨネーズ 各	適宜	適宜	適宜
③ じゃこサラダ				
しらす干し		10g	15g	20g
	ゴマ油	少々	少々	少々
大根	短冊切りにして水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参		20g	30g	40g
大葉	せん切りして水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
① ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

作り方

② チキンピカタ

- ① 鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。
- ② フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中~弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。
- ③ 器に②を置いてケチャップをかける。
- ④ 胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

③ じゃこサラダ

- ① フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとするとまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)
- ② ボウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。
- ③ ②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

① ひじきの炒め煮

- ① 鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
- ② 煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。

5/7 チーズハンバーグ

野菜サラダ

エネルギー 589kcal
たんぱく質 32.5g
脂質 33.0g

調理時間 約40分

先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたくハンバーグの種で包んでもOK。中であとろりと楽しみも広がります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	A { パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	水又は牛乳	大2	大3	大4
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
	B { ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

作り方

② チーズハンバーグ

- ① 玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
- ② 大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
- ③ ②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ④ ③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
- ⑤ 肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
- ⑥ フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
- ⑦ ④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ

- ① 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。



とくとくメニュー



5/8 木 牛玉井
コロケ・白菜の胡麻醤油かけ



エネルギー 912kcal
たんぱく質 24.2g
脂質 35.3g

調理時間 約30分

※『胡麻』は体にも美容にも良い料理の名脇役！肝機能の向上作用や二日酔い防止に効果があるのでアルコールを多飲するときにはもってこいの食材です。

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉井				
牛バラスライス肉	薄切り	100g	150g	200g
玉葱	油	小1こ 少々	2/3こ 少々	1こ 少々
A	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② コロケ				
コロケ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株 少々	1/7株 少々	1/6株 少々
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
A	だし汁	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
	貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P

③ 牛玉井
①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。
Aを入れて煮含め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② コロケ
①コロケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

① 白菜の胡麻醤油かけ
①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
②白胡麻とAを混ぜ合わせる。
③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

5/9 金 あじフライ
厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー 459kcal
たんぱく質 29.5g
脂質 20.2g

調理時間 約30分

プラス +1
あじフライの「あじフライ」を追加できます。
02 あじフライ 1枚 **85円**

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじフライ				
あじフライ	油	4枚 適宜	6枚 適宜	8枚 適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
A	油	少々	少々	少々
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
A	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
	青のり	1/2P	2/3P	1P

③ あじフライ
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント “とろろ”をすりおろす時は、おろしがねでなく、“すり鉢”ですると、きめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

5/10 土 ジャンボオムレツ
スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー 521kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 28.3g

調理時間 約30分

※『ジャンボオムレツ』は多種食材がたっぷり入った人気メニューです。中の具材がポロポロなのが気になる方は①に水溶性片栗粉で全体にとろみをつけると具材がしっとりとして食べやすくなります。

ケチャップ、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 ジャンボオムレツ					
合挽き肉		50g	75g	100g	
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ	
じゃが芋	}さいの目切りにし茹でる	約180g	約270g	約360g	
★人参		20g	30g	40g	
卵	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々	
	2こずつ溶いておく	4こ	6こ	8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	
① スパゲティサラダ	ケチャップ	適宜	適宜	適宜	
	ローズハム	半分に切り5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
	スパゲティ	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
	胡瓜	せん切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g	
② コンソメスープ	マヨネーズ	大2	大3	大4	
	塩コショウ	少々	少々	少々	
ベーコン	}1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚	
		少々	少々	少々	
白菜		1こ	1と1/2こ	2こ	
固形スープ		2C	3C	4C	
パセリ<乾燥>	水	少々	少々	少々	
	塩コショウ	少々	少々	少々	

③ ジャンボオムレツ
①フライパンに油を熱して挽き肉を入れて炒め、色が変わる前に玉葱を加えて更に炒める。じゃが芋、人参を加えて全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
②フライパンに油を熱して卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて巻き終わりが下になるようにする。
③器に水気をきったキャベツを置き、②を盛り付け、ケチャップをかけて頂く。

① スパゲティサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ローズハム、①、水気をきった人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

② コンソメスープ
①鍋にベーコンを入れて炒め、更に白菜を加えて炒める。
②①に水と固形スープを加えて煮立て、塩コショウで調味し、器に注いでパセリを散らす。

5/11 日 塩焼きうどん
えびカツ・中華スープ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 15.1g

調理時間 約20分

かんたんアレンジレシピ
〜塩焼きうどんをピリッと!〜
辛いのが好きな方必見!
ラー油をかけて食べてみましょう♪
♪出来上がった塩焼きうどんにお好きなだけラー油を振って召し上がれ♪

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 塩焼きうどん				
豚モモスライス肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	短冊切り	20g	30g	40g
きくらげ	水で戻しせん切り	少々	少々	少々
うどん玉	ゴマ油	少々	少々	少々
	だし汁	2玉	3玉	4玉
オイスターソース	大1	大1と1/2	大2	
	2P	3P	4P	
卵	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	2こ	3こ	4こ	
葱	油	少々	少々	少々
	水	大1	大1と1/2	大2
② えびカツ	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	油	2こ	3こ	4こ
サニーレタス又はグリーンリーフ	適宜	適宜	適宜	
	手でちぎり水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 塩焼きうどん
①鍋にゴマ油を熱して豚肉を入れて炒め、キャベツ、人参、きくらげを加えて更に炒める。
②①にうどんを加えてだし汁を入れてうどんをほぐしながら炒め、塩、塩コショウ、オイスターソースを加え、サッと炒めて調味する。
③別のフライパンに油を熱して卵を割って焼き、塩コショウをし、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
④皿に②を盛り、③のをせて葱を散らす。

② えびカツ
①鍋に油を熱してえびカツを揚げる。
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。

5月7日(水) ~ 5月11日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/317Kcal ■蛋白質/25.5g ■脂質/12.0g

豚肉のしょうが焼き

お買い得 MEMO ●酒

35分

作り方

■豚肉のしょうが焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、おろししょうが、Aを合わせたたれに漬け込み、下味をつける。
- ②たまねぎ(みそ汁に一部使用)は薄切りにしておく。
- ③フライパンに油を熱して①、②を焼いて、せん切りキャベツと盛り合わせる。

■みそ汁

- ①じゃがいもは一口大、たまねぎは薄切りにする。
- ②だし汁を煮立て①を煮、火が通ったらみそを溶き入れ、ゆでた絹さやをのせる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のしょうが焼き			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
たまねぎ	1個	2個	2個
しょうが	少々	少々	少々
キャベツ	適宜	適宜	適宜
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
酒	大1/2	大3/4	大1
●みそ汁			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ(しょうが焼きの一部用)	少々	少々	少々
絹さや	少々	少々	少々
みそ	大2	大3	大4
だし汁	2C	3C	4C

(F2)メニュー



■熱量/472Kcal ■蛋白質/24.5g ■脂質/33.7g

鶏肉のマヨコーン焼き

お買い得 MEMO ●こしょう ●マヨネーズ ●バター

35分

作り方

■鶏肉のマヨコーン焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、Aで下味をつける。
- ②ホールコーンはサッと熱湯に通してBと合わせる。
- ③フライパンに油とバターを熱し、①の皮側を下にして焼き、裏返して蓋をし、中まで火を通す。
- ④アルミ箔に③をのせ、②を塗り、オーブントースター等で焼き目をつける。
- ⑤ブロッコリーは熱湯でゆで、④に添える。

■海のサラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎり、①、②と合わせてドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のマヨコーン焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ホールコーン♥	80g	120g	160g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター	適量	適量	適量
●海のサラダ			
たまねぎ	小1個	1個	1個
海藻サラダミックス♥	適宜	適宜	適宜
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング?*	2P	3P	4P