

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……



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

10/13 鶏の味噌焼き

和風サラダ 雷こんにやく



エネルギー
たんぱく質
脂質
361kcal
24.3g
20.7g

調理時間
約30分

鶏肉はグリルで焼いてもOK!! 焦げすぎる場合はアルミホイルで覆うと焦げ目は付かず火だけ通ります。油を使わないのでカロリーダウンにもなります。

七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏の味噌焼き				
鶏もも肉<味噌漬け>	油	250g 少々	380g 少々	500g 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
② 和風サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
貝割れ	根元を落し半分に切る	1/2P	2/3P	1P
かつおパック		1P	1と1/2P	2P
ぼん酢		2P	3P	4P
① 雷こんにやく				
こんにやく	塩もみし水洗いする	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	小1	小1と1/2	小2
	みりん、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	七味	少々	少々	少々

作り方
③ 鶏の味噌焼き
①鶏肉は油を熱したフライパンで焼き、食べやすく切る。
②①を皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。
② 和風サラダ
①水気をきった大根、人参、貝割れを器に彩りよく盛り、かつお節をのせ、ぼん酢をかけて頂く。
① 雷こんにやく
①こんにやくは両面に斜め格子の細かい切り目を入れ、一口大の角切りにし、水から茹でて煮立ったら2～3分火を通し、アクを抜く。
②①を鍋に入れて強火にかけ、水気がなくなるまで乾煎りし、油を足して更に炒める。
③②にAを入れ、汁気がなくなるまで中火で煮、七味(好みで加減をする)を加えて火を強め、鍋を揺すりながら残った煮汁を絡めて器に盛る。

10/14 牛肉としめじの混ぜご飯

火 コロッケ



エネルギー
たんぱく質
脂質
796kcal
21.2g
29.3g

調理時間
約30分

プラス
+1
05 コロッケ
1パック(1こ) 80円

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A 砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
	B 醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4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
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方
① 牛肉としめじの混ぜご飯
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
②鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。
③炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② コロッケ
①コロッケは油でカラッと揚げる。
②器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

10/15 ふわとろエビチリソース

水 ギョーザ・中華スープ



エネルギー
たんぱく質
脂質
369kcal
20.3g
14.4g

調理時間
約30分

『エビチリ』は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単! 炒めて絡めての2段階調理のみ! “ふんわり玉子”を加えると、ボリュームたっぷりて味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
	A 酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	B 水	1/3C	1/2C	2/3C
	ケチャップ	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	水	少々	少々	少々
	ぼん酢	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 ふわとろエビチリソース
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。
②ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)
③①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。
④③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。
⑤④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

ポイント
むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いをすることで臭みと汚れがとれます。

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のをのせてぼん酢等で頂く。



とくとくメニュー



10/16 さばの塩焼き そぼろ肉じゃが・味噌汁



エネルギー
470kcal
たんぱく質
23.4g
脂質
26.2g

調理時間
約40分

このメニューはワンプレートにしても見栄えが良いです！大皿と小皿を用意して小皿にそぼろ肉じゃがを入れ、大皿の上の方に置き、横にキャベツの即席漬けを置き、手前にさばを盛ってワンプレートにするのも見た目が違ってオススメです。

ゴマ油、片栗粉、ビニール袋

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切 少々	3切 少々	4切 少々
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A 塩 醤油 ゴマ油	小1/4 小1 小1/2	小1/3 小1と1/2 小2/3	小1/2 小2 小1
ビニール袋		適宜	適宜	適宜
① そぼろ肉じゃが				
鶏挽き肉	油 酒	40g 少々 大1	60g 少々 大1と1/2	80g 少々 大2
じゃが芋	乱切りにし水にさらす いちよう切り	約160g 20g	約240g 30g	約320g 40g
★人参	だし汁 砂糖 醤油、みりん 各	3/4C 大1/2 大1	1C 大2/3 大1と1/2	1と1/2C 大1 大2
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	10g 小1	15g 小1と1/2	20g 小2
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② さばの塩焼き
①ビニール袋にキャベツ、人参とAを入れてよく揉んで10分程度置き、皿に盛る。
②鯖は焼き網又はグリル等でこんがり焼き、①の手前に置く。
① そぼろ肉じゃが
①鍋に油を熱し、挽き肉と酒を入れてほぐしながら火にかけ、色が変わってきたら水気をきったじゃが芋、人参を加えてサッと炒め、だし汁とAを加えて中火で10分程度煮る。
②じゃが芋に火が通ったらグリーンピースを加え、サッと煮て味をなじませ、水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛る。

10/17 ポークソテーおろしソース 玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー
696kcal
たんぱく質
30.1g
脂質
23.8g

調理時間
約30分

カンクンアレシシ
〜チャーハンをタイ風に!〜
スイートチリソースを加えることでタイ風に♪
仕上げにスイートチリソースをかけ、混ぜながら食べてみましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
大根	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ぼん酢	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ	醤油 } A せん切りにし水にさらす	小1 小1 小1	小1と1/2 小1と1/2 小1と1/2	小2 小2 小2
② 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し	油	20g 少々	30g 少々	40g 少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻	塩コショウ	3g 少々	5g 少々	5g 少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
① ポークソテーおろしソース
①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。
②大根にAを合わせてソースを作る。
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。
② 玉子とじゃこの炒飯
①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。
④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

10/18 チキンのオニオンソースかけ 南瓜と玉子のサラダ・味噌汁



エネルギー
572kcal
たんぱく質
28.2g
脂質
33.0g

調理時間
約30分

管理栄養士からのアドバイス
『鶏肉』は皮目から焼くことで、皮と身の間に脂肪が溶け出し、きれいな焼き色がつきます。

ブラックペッパー、小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
Ⅱ チキンのオニオンソースかけ				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し 塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	塩コショウ、ブラックペッパー 各 小麦粉	少々 適宜	少々 適宜	少々 適宜
玉葱	スライス オリーブオイル	少々 少々	少々 少々	少々 少々
	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	A 醤油、酒、みりん 各 砂糖	大1 大1/3 大1/2	大1と1/2 大1/2 大2/3	大2 大1/2 大2
しめじ	石突きを落としてほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g
	油、塩コショウ 各	少々 少々	少々 少々	少々 少々
Ⅰ 南瓜と玉子のサラダ				
南瓜	皮を取り一口大に切る	160g	240g	320g
塩		少々	少々	少々
ローズハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	茹でてフォーク等で粗く潰す	1/2こ	2/3こ	1こ
	マヨネーズ 塩コショウ、塩 各	大2 少々	大3 少々	大4 少々
Ⅲ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	だし汁 味噌	2C 大1と1/3	3C 大2	4C 大2と2/3

作り方
Ⅱ チキンのオニオンソースかけ
①フライパンに油を熱し、しめじ、パプリカ、いんげんを入れて炒め、塩コショウとブラックペッパーで調味して器に盛る。
②フライパンにオリーブオイルとニンニク(好みで加減する)を入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火から強火に変え、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。
③両面をしっかりと焼き、中まで火を通したら取り出し、食べやすい大きさに切って①の手前に盛る。
④③の肉汁の残ったフライパンに玉葱を入れて炒め、Aを加えて煮て、チキンにかける。
Ⅰ 南瓜と玉子のサラダ
①南瓜に塩を振り、レンジにかけるか蒸す。
②ボウルに①とローズハムとゆで玉子を入れて、マヨネーズと塩コショウと塩で調味して器に盛る。
Ⅲ 味噌汁
①鍋にだし汁を入れて火にかけ、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。

10/19 豆腐の落とし揚げ 大根の酢物・かき玉汁



エネルギー
384kcal
たんぱく質
28.3g
脂質
17.7g

調理時間
約40分

豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿に載せ、ラップをせずに電子レンジで約5分位加熱した後、豆腐の上に皿をのせて約20分置いて水きりしてもOKです。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐の落とし揚げ				
豆腐	重石をして水きりする	1/2丁 160g	2/3丁 240g	1丁 320g
鶏挽き肉	みじん切り又はせん切り	20g	30g	40g
★人参	みじん切り又はスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
生椎茸	A 塩 酒 片栗粉	小1/3 大1 大1/2	小1/2 大1と1/2 大2/3	小2/3 大2 大1
	油	適宜	適宜	適宜
	B だし汁 砂糖 みりん、醤油 各	2/3C 大2/3 大1	1C 大1 大1と1/2	1と1/3C 大1と1/3 大2
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	20g 大1/2	30g 大2/3	40g 大1
① 大根の酢物				
しらす干し	湯通しする	10g	15g	20g
大根	せん切り	1/7本	1/6本	1/5本
★人参	乾煎り	40g	60g	80g
白胡麻<5g>	A 酢 砂糖 塩 醤油	大1 大1/2 少々 小1/2	大1と1/2 大2/3 少々 小2/3	大2 大1 少々 小1
③ かき玉汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	A 塩 醤油	小1/3 小1/2	小1/2 小2/3	小2/3 小1
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ

作り方
② 豆腐の落とし揚げ
①ボウル等に豆腐、鶏挽き肉、人参、生椎茸とAを入れて混ぜる。
②鍋に油を熱し、①を好みの大きさにまとめたがら中温(170度)でこんがり揚げ。
③鍋にBを入れて熱し、沸騰したらグリーンピースを加える。再沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④器に②を盛り、③のあんをかける。
① 大根の酢物
①Aを混ぜ合わせる。
②大根と人参は塩もみし、水洗いして余分な塩気を取り絞る。
③ボウルに②としらす干し、白胡麻を加え、①で和えて器に盛る。
③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したらわかめを加えて更に加熱し、Aで調味し、再沸騰したら弱〜中火にし、卵を糸状に入れる。
②卵がふわりと浮きあがってきたら火を止め、器に注ぐ。

【★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14日(火) ~ 10月19日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

鶏つくねの照り焼き

作り方

■鶏つくねの照り焼き

- ①にはみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種に①と④を加えて練り、丸くまとめて、フライパンで焼く。
- ③⑥を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分を切る。
- ③①、②と⑤を混ぜる。

●酒
●みりん
●マヨネーズ

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏つくねの照り焼き			
鶏つくねの種♥	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
A 酒、しょうゆ(各)	大1	大1 1/2	大2
塩	少々	少々	少々
B みりん、しょうゆ(各)	大3	大4 1/2	大6
だし	大2	大3	大4
●カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	1個	1個	1個
ミックスベジタブル♥	60g	90g	120g
C マヨネーズ	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小変使用

(F2)メニュー



■熱量/315Kcal ■蛋白質/22.3g ■脂質/12.9g

豚肉のしそごま照り焼き

作り方

■豚肉のしそごま照り焼き

- ①青しそは色紙切りにし、白ごまと共にバット等に広げる。
- ②豚肉はAをもみ込み、①の上に広げてのせ、表面に青しそとごまがつくように押さえる。
- ③ししとうは切り込みを入れる。
- ④フライパンに油を熱して③を焼き、皿に取る。
- ⑤④に油を足して②を両面焼き、⑥を加えてからめる。
- ⑥⑤にゆでてザク切りにしたキャベツを添える。

■煮物

- ①しらたきは下ゆでをし、2~3か所包丁を入れる。
- ②れんこんは薄切りにし、酢水に放す。
- ③①、②はCで煮る。

●酒
●みりん
●酢

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のしそごま照り焼き			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
青しそ	4枚	6枚	8枚
ししとう	2本	3本	4本
キャベツ	適宜	適宜	適宜
白ごま♥	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2 1/3	大1	大1 1/3
B みりん	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1	小1 1/2	小2
●煮物			
しらたき	100g	150g	200g
れんこん	60g	90g	120g
C しょうゆ、みりん(各)	大1	大1 1/2	大2
だし汁	1/3C	1/2C	2/3C
酢	少々	少々	少々