

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……



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

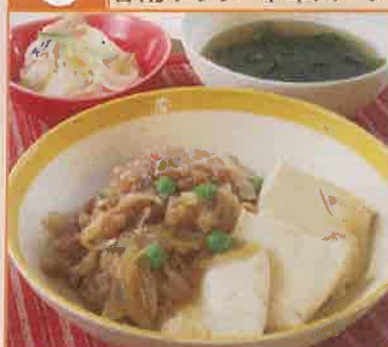
※5人用以上につきましてはご相談ください。

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

12/1 月 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



エネルギー
627kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
32.7g

調理時間
約40分

プラス
+1

牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」
を追加できます。

02 牛モモ肉
1パック(100g) **238 円**

マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み 牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす 片栗粉 油	180g 適宜 少々	270g 適宜 少々	360g 適宜 少々
玉葱	スライス だし汁	小1こ 3/4C	2/3こ 1C強	1こ 1と1/2C
豆腐 グリーンピース	A〔酒、砂糖、味噌、醤油 各 大きめの角切り サッと茹でる〕	大2 1丁	大3 1と小1丁	大4 2丁
① 春雨サラダ ロースハム 胡瓜	半分に切りせん切り せん切りにし塩もみ 塩	1枚 小1/2本	1と1/2枚 小2/3本	2枚 小1本
春雨	熱湯で茹でてザク切り マヨネーズ 塩コショウ	30g 適宜 少々	45g 適宜 少々	60g 適宜 少々
③ 中華スープ 生わかめ 中華スープの素<顆粒>	水で戻しザク切り 水 醤油 塩コショウ	10g 小2 2C 小1/2 少々	10g 小3 3C 小2/3 少々	15g 小4 4C 小1 少々
白胡麻		2g	3g	4g

作り方

② 牛肉の味噌煮込み

- 鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火～中火で煮る。
- ①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
- 器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

① 春雨サラダ

- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
- 器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ

- 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、醤油と塩コショウで調味する。
- 器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

12/2 火 白身フライ&ウインナー 筑前煮・味噌汁



エネルギー
477kcal
たんぱく質
20.1g
脂質
24.6g

調理時間
約30分

プラス
+1

白身フライ&ウインナーの
「白身フライ」を追加できます。

01 白身フライ
1こ **85 円**

ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身フライ&ウインナー 白身フライ あらびきウインナー	油	2こ 2本 適宜	3こ 3本 適宜	4こ 4本 適宜
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 A〔ケチャップ マヨネーズ〕	1/2枚 大1 大1	2/3枚 大1と1/2 大1と1/2	1枚 大2 大2
① 筑前煮 鶏ムネ肉 こんにゃく	一口大 塩でもみ水洗いし ちぎって茹でる 塩 油	30g 1/4枚 少々 少々	45g 1/3枚 少々 少々	60g 1/2枚 少々 少々
里芋 筍 人参	乱切り	100g 60g 40g	150g 90g 60g	200g 120g 80g
いんげん	だし汁 砂糖、みりん 各 酒、醤油 各	1C 大1 大1と1/2	1と1/2C 大1と1/2 大2と1/4	2C 大2 大3
③ 味噌汁 即席生味噌汁	斜め切り	20g	30g	40g
		2P	3P	4P

作り方

② 白身フライ&ウインナー

- フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。
- 鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。
- Aを合わせておく。
- 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、①と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。

① 筑前煮

- 鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。
- 煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸みるまで煮合わせる。
- いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

12/3 水 鶏肉のパリパリ焼き さけの香り胡麻サラダ



エネルギー
635kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
47.8g

調理時間
約30分

プラス
+1

鶏肉のパリパリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155 円**

最初に「鶏肉」を漬け込み、「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

オリーブオイル、マヨネーズ、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉のパリパリ焼き 鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
卵 らっきょう パセリ	A〔酒、オリーブオイル 各 塩コショウ〕 茹でて粗みじん切り B〔マヨネーズ 塩コショウ〕 みじん切り	大1 少々 1こ 20g 少々 大2 少々	大1と1/2 少々 1と1/2こ 30g 少々 大3 少々	大2 少々 2こ 40g 少々 大4 少々
① さけの香り胡麻サラダ 銀さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り 塩コショウ、油 各 小麦粉	1切 少々 適宜	1と1/2切 少々 適宜	2切 少々 適宜
大根 人参 貝割れ 香り胡麻ドレッシング	せん切りにし水にさらす 根元を落とし半分に切る	1/8本 20g 1/2P 2P	1/7本 30g 2/3P 3P	1/6本 40g 1P 4P

作り方

② 鶏肉のパリパリ焼き

- 鶏肉とAを袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
- ボウルに卵、らっきょう、パセリ、Bを入れて混ぜ合わせる。
- グリル等に①の鶏肉の皮目を上にして並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
- ③を食べやすく切って器に盛り、②のソースをかける。

① さけの香り胡麻サラダ

- 鮭に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。
- 大根、人参、貝割れの水気をきり、混ぜ合わせて器に盛る。
- ③に②の鮭のをせ、ドレッシングをかけて頂く。



とくとくメニュー



12/4 木 麻婆豆腐 春巻き・中華スープ



エネルギー
526kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
31.3g



カンタンアレンジレシピ

～大人の麻婆豆腐～

仕上げに辛味をプラスして、大人用に・・・
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD!お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2コ	小2/3コ	小1コ
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	水	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② 春巻き				
春巻き		4コ	6コ	8コ
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
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
① 麻婆豆腐
①フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)を香り立つまで炒める。
②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。
③②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。
② 春巻き
①春巻きは油で色よく揚げる。
②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、①を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

12/5 金 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



※「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

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
	醤油	1/2P	2/3P	1P
キャベツ	せん切りにし水にさらす	小1	小1と1/2	小2
② 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1コ	1と1/2コ	2コ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	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。

12/6 土 さんまの塩焼き 揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え



エネルギー
693kcal
たんぱく質
38.6g
脂質
46.8g



プラス +1 さんまの塩焼きの「生さんま」を追加できます。
02 生さんま 1尾 210円
※先に「揚げ出し豆腐」の豆腐の水きりをしておくと、更に段取り良く調理できます。
油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さんまの塩焼き				
生さんま	塩を振る	2尾	3尾	4尾
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	醤油	適宜	適宜	適宜
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	水気をきって等分にする	1丁	1と1/2丁	2丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ピーナッツ和え				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白菜	1cm幅に切り茹でる	1/8株	1/7株	1/6株
人参	千六本に切り茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの素		6g	9g	12g
	醤油	小1	小1と1/2	小2

作り方
③ さんまの塩焼き
①さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。
②器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。
② 揚げ出し豆腐
①豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。
②Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。
① ピーナッツ和え
①ボウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの素と醤油で調味し、器に盛る。

12/7 日 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



※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	せん切りにし水にさらす	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コ	6コ	8コ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちちょう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2コ	2/3コ	1コ
固形スープ		1コ	1と1/2コ	2コ
	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。
③②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。

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。

12月1日(月) ~ 12月7日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



牛肉野菜炒め

作り方

■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ②なべに油を熱し、卵をいため、半熱になったらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、(A)で調味し、②を戻しいため合わせる。

■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。

お買い得
MEMO

●酒
●中華スープの素
●ドレッシング



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉野菜炒め			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1 1/2	大2強	大3
酒	大1	大1 1/2	大2
スープ	小2	小3	小4
●桜えびあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび	少々	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



ぎょうざ

作り方

■ぎょうざ

- ①フライパンに油を熱してぎょうざを並べ、焼き色がついたら水を加え、ふたをして蒸し焼きにし、水分がなくなったら、ごま油を回し入れ、カリッと焼く。
- ②枝豆は、熱湯で3〜4分ゆで、塩をふり、①に添える。

■さっぱり春雨スープ

- ①春雨は熱湯で戻し、水にとって水分をきり、2〜3か所包丁を入れる。
- ②たけのこは薄切りにし、ハムは短冊に切る。
- ③なべに④を煮立て、①、②、青菜を入れて煮、⑤で調味する。

お買い得
MEMO

●ごま油 ●酢
●ラー油
●ごしょう
●酒



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●ぎょうざ			
ぎょうざ	16個	24個	32個
枝豆	120g	180g	240g
塩	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	適量
酢、しょうゆ、ラー油(各)	適量	適量	適量
●さっぱり春雨スープ			
緑豆春雨	30g	45g	60g
たけのこ	適宜	適宜	適宜
ハム	2枚	3枚	4枚
青菜	適宜	適宜	適宜
中華だし	少々	少々	少々
水	2C	3C	4C
塩、ごしょう、酒(各)	少々	少々	少々
■ぎょうざ…小量、乳使用 ハム…小量、乳、卵使用			