

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。

まずはお気軽に電話ください！！

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

12/8 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

④ 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、更に取り出しよく調理できます。
チーズは折りたたんでハンバーグの横で包ん
でもOK。中でとろりと楽しさも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース
ケチャップ、ドレッシング(お好みの)

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	みじん切り	220g	330g	440g
玉葱	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
パセリ	塩、油、塩コショウ 各 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

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。
- ③②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。
- ④③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。
- ⑦④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。

12/9 鶏肉のカリカリ焼き マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー
604kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
36.4g

調理時間
約40分

プラス
① 鶏肉のカリカリ焼きの「鶏もも肉」を
追加できます。

01 鶏もも肉
1パック(100g) 155 円

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏もも肉	厚い部分を開きフォーク で穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
A	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	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 マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり 1分前に加えて茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
大根	いちょう切り	少々	少々	少々
人参	20g	30g	40g	
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

② 鶏肉のカリカリ焼き

- ①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をま
ぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。
- 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
を食べやすい大きさに切って盛る。

① マカロニサラダ

- ①ボウルにマカロニとミックスベジタブル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。

③ 味噌汁

- ①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったら
わかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。
- ②器に①を注ぐ。

12/10 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

調理時間
約30分

プラス
① さばの塩焼きの「さば」を追加
できます。

04 生さば切身
1切 165 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
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



12/11 豚バラ肉の塩だれ焼肉



エネルギー
621kcal
たんぱく質
21.6g
脂質
46.5g

調理時間
約30分

プラス
+1

豚バラ肉の塩だれ焼肉用
1パック(100g)

195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 豚バラ肉の塩だれ焼肉				
豚バラ肉の塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
キャベツ	油 せん切りにし水にさらす	少々 1/8玉	少々 1/7玉	少々 1/6玉
② くずし豆腐の香味和え				
絹豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁
トマト	一口大	小1/2コ	小2/3コ	小1コ
大葉	せん切りにし水にさらす	2枚	3枚	4枚
	A ① ② ③			
	ゴマ油、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	酢	小1	小1と1/2	小2
① 南瓜の揚げ浸し				
南瓜	5mm幅にスライス	約140g	約210g	約280g
	油	適宜	適宜	適宜
	A ① ② ③			
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

作り方
③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉
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)
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②を盛り、水気をきったキャベツを添える。
塩だれ焼肉は網焼きにしてもGood!!
② くずし豆腐の香味和え
①ボウルにAを混ぜ合わせておく。
②ボウルにスプーンでけずった豆腐、トマト、水気をきった大葉を入れ、混ぜ合わせて器に盛り、①をかけて頂く。
① 南瓜の揚げ浸し
①鍋にAを煮立てる。
②鍋に油を中温(170度)に熱し、南瓜をカラリと素揚げにし、器に盛って①をかけ、かつお節を散らす。

12/12 うどん入りすき焼き



エネルギー
701kcal
たんぱく質
20.2g
脂質
35.5g

調理時間
約20分

一つの鍋で肉・野菜・豆腐・うどんが摂れる「うどん入りすき焼き」。食品数は割りと少なめなので厚ご飯には主菜・副菜・汁物が揃った定食がオススメです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① うどん入りすき焼き				
牛バラ肉	一口大	140g	210g	280g
	油	少々	少々	少々
	A ① ② ③			
	砂糖	大3	大4と1/2	大6
	醤油、みりん 各	大3と1/2	大5と1/4	大7
白菜	3~5cmの斜ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
糸こんにゃく	茹でて適当な幅に切る	1/2P	2/3P	1P
玉葱	スライス	1/2コ	2/3コ	1コ
人参	型に抜くか輪切り	40g	60g	80g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
うどん玉	食べやすくほぐす	1玉	1と1/2玉	2玉
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
② 佃煮				
佃煮		30g	45g	60g

作り方
① うどん入りすき焼き
①鍋に油を熱して牛肉を入れて炒め、火が通ったらAを入れ、更に加熱する。
②①に白菜、糸こんにゃく、玉葱、人参、だし汁を加えて煮込む。
③火が通ったらうどん、豆腐を加え、味がなじんだら器に取り分けて頂く。

12/13 豚肉の生姜焼き丼



エネルギー
728kcal
たんぱく質
30.3g
脂質
20.0g

調理時間
約30分

先に「豚肉の生姜焼き丼」の「豚肉」を漬けておくと、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 豚肉の生姜焼き丼				
豚モモ肉		180g	270g	360g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A ① ② ③			
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	みりん	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1	大1と1/2	大2
玉葱	スライス	1/2コ	2/3コ	1コ
★人参	短冊切り	20g	30g	40g
ピーマン	スライス	1コ	1と1/2コ	2コ
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
① コールスローサラダ明太子風味				
ロースハム	1cm位の角切り	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
ホールコーン	塩茹でする	20g	30g	40g
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 豚肉の生姜焼き丼
①パット等にAと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせ、豚肉を漬けておく(10分程度)。
②フライパンに油を熱し、玉葱、人参を入れて炒める。火が通ったらピーマンを加え、塩コショウを振ってサッと炒め、一旦取り出す。
③②のフライパンに油を足して熱し、①の両面を焼く。
④器にご飯を盛り、②と③をのせる。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
① コールスローサラダ明太子風味
①ボウルにロースハム、キャベツ、人参、水気をきったコーンを入れて明太子ドレッシングで和え、塩コショウで調味する。
②器に①を盛る。

12/14 肉じゃが



エネルギー
691kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
37.4g

調理時間
約40分

★「こんにゃく」に含まれている食物繊維は水溶性の「グルコマンナン」。胃で消化されず腸まで届き、老廃物を排除してくれます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラ肉	一口大	150g	220g	300g
糸こんにゃく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約300g	約450g	約600g
玉葱	くし形切り	1コ	1と1/2コ	2コ
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	酒	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
② 白身フライ				
白身フライ		2コ	3コ	4コ
	油	適宜	適宜	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
★人参		10g	15g	20g

作り方
① 肉じゃが
①鍋に油を熱して糸こんにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。
②牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。
③②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。
② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でからりと揚げる。
②器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、手前に①を盛る。

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。

12月8日(月) ~ 12月14日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/570Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/33.3g

鶏肉のピリリ

作り方

■鶏肉のピリリ

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし、④をもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて香りを出し、①をいため、カントリーポテトを加えて更にいためる。
- ④ザク切りのにらを加えてひといためし、⑤で調味する。

■ドレッシングあえ

- ①にんじんは粗みじん切りにする。
- ②ホールコーンはゆでて冷ます。
- ③①、②はドレッシングであえサラダ用菜を添える。



●酒 ●かたくり粉
●ごま油
●みりん
●ドレッシング



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のピリリ			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	180g	240g	320g
にら	適宜	適宜	適宜
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
酒、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●ドレッシングあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
ホールコーン♥	60g	90g	120g
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/611Kcal ■蛋白質/21.1g ■脂質/39.5g

香味焼き

作り方

■香味焼き

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにし、④と合わせ、半量を①にもみ込む。
- ④フライパンに油を熱して②、もやしをいため、⑤をふり、皿に取る。
- ⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切にした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。
- ⑥④、⑤を盛り合わせる。

■じゃがコーンサラダ

- ①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽く⑥をふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。



●酒 ●こしょう
●ごま油
●マヨネーズ



40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●香味焼き			
豚肉(バラ)	200g	300g	400g
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ピーマン	1個	1個	2個
もやし	100g	150g	200g
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
A しょうゆ	大2	大3	大4
酒	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
●じゃがコーンサラダ			
じゃがいも	3個	5個	6個
ホールコーン♥	30g	45g	60g
パセリ	少々	少々	少々
C 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量