

2025. 12. 22 (月) ~ 2025. 12. 28 (日) の献立

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。

※5人用以上につきましてはご相談ください。

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

12/22 ササミのパン粉焼き

胡瓜の酢物・かき玉汁



エネルギー
221kcal
たんぱく質
29.0g
脂質
6.1g

調理時間
約30分

プラス
+1
05 鶏ササミ
1パック(100g) **155 円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大	180g	270g	360g
粉チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	10g	15g	20g
キャベツ	パン粉	少々	少々	少々
① 胡瓜の酢物	油	少々	少々	少々
胡瓜	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
生わかめ	輪切りにし塩を振りしんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
しらす干し	塩	少々	少々	少々
③ かき玉汁	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
卵	塩	10g	15g	20g
④ 調味料	A 酢 大1と1/2 大2と1/4 大3			
	砂糖 大3/4 大1強 大1と1/2			
	醤油 小1/2 小2/3 小1			
	溶きほぐす だし汁	1/2こ 2C	2/3こ 3C	1こ 4C
	A 塩 小1/3 小1/2 小2/3			
	醤油 小1/2 小2/3 小1			
	葱 小口切り	1/2本	2/3本	1本

② ササミのパン粉焼き

- ①ササミは塩コショウをする。
- ②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の酢物

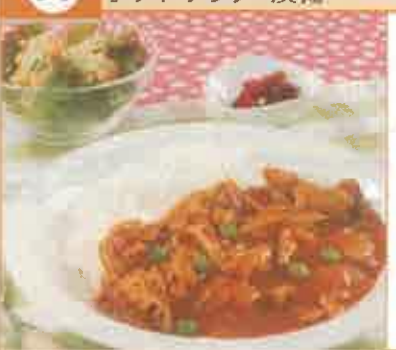
- ①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。

③ かき玉汁

- ①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
- ②器に①を注ぎ、葱を散らす。

12/23 ハヤシライス

ポテトサラダ・漬物



エネルギー
922kcal
たんぱく質
28.9g
脂質
35.3g

調理時間
約30分

※ 1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか？実際に350g食べるのは大変！生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

ケチャップ、バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ハヤシライス				
豚切り肉とし肉	一口大	150g	230g	300g
玉葱	2mm程度にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	水	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C
	ケチャップ	60g	90g	120g
		大1	大1と1/2	大2
		10g	15g	20g
		480g	720g	960g
② ポテトサラダ				
ロースハム	1cm幅に切る	2枚	3枚	4枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約150g	約230g	約300g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
卵	茹でて殻を剥きザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
③ 漬物	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
福神漬		2P	3P	4P

① ハヤシライス

- ①鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。
- ②①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。
- ③弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
- ④器にご飯を盛り、③をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② ポテトサラダ

- ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ②ロースハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。
- ③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、②を盛り付ける。

12/24 白身魚のチーズ焼き

ポテトサラダ・鶏団子のお吸い物



エネルギー
423kcal
たんぱく質
28.0g
脂質
20.3g

調理時間
約40分

プラス
+1
05 ホキ切身
1切 **155 円**

小麦粉、バター、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
③ 白身魚のチーズ焼き				
ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
粉チーズ	小麦粉に混ぜる	10g	15g	20g
	小麦粉	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
④ 調味料	油	50g	75g	100g
	小房に分け塩茹で	1/4株	1/3株	1/2株
	バター	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ、塩 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
人参	いちょう切りにし塩を振る	20g	30g	40g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 鶏団子のお吸い物				
鶏挽き肉	溶きほぐす	60g	90g	120g
卵	溶きほぐす	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A 酒 大1/2 大2/3 大1			
	醤油 大2/3 大1 大1と1/3			
	味噌 小1/2 小2/3 小1			
	片栗粉 大1/3 大1/2 大2/3			
	だし汁 2C 3C 4C			
	B 塩 小1/2 小2/3 小1			
	醤油 小1/2 小2/3 小1			
	酒 小1/2 小2/3 小1			
	片栗粉 1/2本 2/3本 1本			

③ 白身魚のチーズ焼き

- ①フライパンに油を熱し、ホキに小麦粉(粉チーズ入り)をまぶし、両面をこんがり焼く、取り出す。
- ②①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
- ③器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。

① ポテトサラダ

- ①人参、胡瓜は塩もみ後、サッと洗って絞る。
- ②じゃが芋は茹でて茹であがったら鍋の湯を捨て、弱火で鍋をゆすりながら余分な水分を除き、粉ふき芋にする。(好みで漬す)
- ③①②をマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 鶏団子のお吸い物

- ①ボウルに鶏挽き肉とA、卵を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ②鍋にだし汁とBを入れて加熱し、煮立ったら①の種を丸めながら加える。途中アクを取り除く。
- ③つくねに火が通ったら器に注ぎ、葱を散らす。



とくとくメニュー



12/25 煮込みハンバーグ 木 グリーンサラダ



エネルギー
508kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
31.6g

調理時間
約30分

プラス

+1

煮込みハンバーグの「ハンバーグ」
万個、各店にてお取り扱い。

01 ハンバーグの種
1パック(120g)

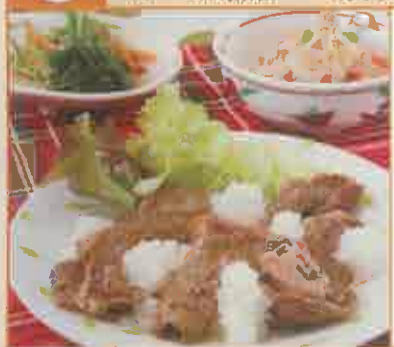
210円

バター、ケチャップ、クッキングワイン(赤)(酒でも良い)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 煮込みハンバーグ ハンバーグの種	油	240g 少々	360g 少々	480g 少々
固形スープ	水 ケチャップ クッキングワイン(赤)又は酒 砂糖 醤油 塩コショウ バター	1/2こ 大4 大1 大2/3 大1/3 少々 大1/2	2/3こ 大6 大1と1/2 大1 大1/2 少々 大2/3	1こ 大8 大2 大1と1/3 大2/3 少々 大1
じゃが芋 ホールコーン いんげん	拍子木切り 斜め切り バター、塩コショウ	約100g 30g 20g 少々	約150g 45g 30g 少々	約200g 60g 40g 少々

作り方
② 煮込みハンバーグ ①ハンバーグの種は人数分に等分し、好みの形にまとめて中心をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼いて取り出す。 ②鍋に固形スープとAを煮立て、①を入れて煮込み、分量のバターで調味する。 ③フライパンにバターを熱してじゃが芋を炒め、コーン、いんげんを加えて更に炒め合わせ、塩コショウで調味する。 ④器に②を盛り、③を添える。
① グリーンサラダ ①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ②皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、胡瓜を盛り、①をかけて頂く。

12/26 牛肉のおろし焼き 金 いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー
381kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
17.4g

調理時間
約40分

プラス

+1

牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を
追加できます。

02 牛モモ肉
1パック(100g)

238円

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉のおろし焼き 牛モモ肉	一口大 A(酒、醤油 各 油)	180g 大1と1/2 少々	270g 大2と1/4 少々	360g 大3 少々
サニーレタス又はグリーンリーフ 大根	手でちぎり水にさらす すりおろし軽く水気をきる	1枚 1/7本	1と1/2枚 1/6本	2枚 1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ ★人参	茹でて斜め切り せん切りにし茹でる A(酢、醤油 各 砂糖 塩)	80g 20g 大1 大1/2 少々	120g 30g 大1と1/2 大2/3 少々	160g 40g 大2 大1 少々
すり胡麻 生わかめ	水で戻しザク切り	3.6g 20g	5.5g 30g	5.5g 40g
① 切干大根の煮物 切干大根 油揚げ ★人参	水で戻す 細切り せん切り A(だし汁 砂糖 うすくち醤油)	30g 1/2枚 20g 大1と2/3 大2/3 大1	45g 2/3枚 30g 大1 大1 大1と1/2	60g 1枚 40g 大1と1/3 大2 大2
グリーンピース		10g	15g	20g

作り方
③ 牛肉のおろし焼き ①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。 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いて①を盛り、大根をのせる。
② いんげんの胡麻酢だれ ①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。
① 切干大根の煮物 ①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮含める。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。
切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。 乾物は戻す間に5〜10倍の量に膨れます。この作業はお子様には…科学の芽が開くかも？

12/27 クリームシチュー 土 マカロニサラダ・漬物



エネルギー
670kcal
たんぱく質
24.3g
脂質
37.9g

調理時間
約40分

②

牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材！加熱しても栄養素には変化がない優れたものでシチューにはもってこい！パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① クリームシチュー 鶏モモ肉	一口大 バター	140g 少々	210g 少々	280g 少々
玉葱 じゃが芋 人参	薄切り 4つ割り 一口大 バター 水	1/2こ 約200g 40g 大1 2C	2/3こ 約300g 60g 大1と1/2 3C	1こ 約400g 80g 大2 4C
クリームシチューの素 牛乳	塩コショウ	50g 1/2P 少々	75g 2/3P 少々	100g 1P 少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② マカロニサラダ ロースハム 胡瓜	半分に切り5mm幅のスライス せん切り 塩	1枚 小1/2本 少々	1と1/2枚 小2/3本 少々	2枚 小1本 少々
卵 マカロニ	茹でて放射線状に切る 熱湯で10分位茹でザルに上げる	1こ 40g	1と1/2こ 60g	2こ 80g
③ 漬物 柴漬け	マヨネーズ 塩コショウ	大2と1/2 少々	大3と3/4 少々	大5 少々

作り方
① クリームシチュー ①鶏肉は塩コショウを振る。 ②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。 ③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。 ④野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、牛乳(お好みで加減する)、塩コショウを加えて味を調え、器に注ぎ、パセリを散らす。
② マカロニサラダ ①胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り絞る。 ②①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

12/28 肉天 日 野菜炒め・パンプキンサラダ



エネルギー
678kcal
たんぱく質
29.3g
脂質
37.3g

調理時間
約40分

②

卵が入った衣はかき揚げより少しゆるめの衣になります。手でひと口大につかんでなるべく平べったい塊にしたほうが、火が通りやすく早く揚がります。

小麦粉、油、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 肉天 豚切り落とし肉 玉葱 生姜	食べやすい大きさに切る スライス すりおろす A(醤油、みりん、酒、各)	200g 小3/4こ 少々 大1	300g 3/4こ 少々 大1と1/2	400g 3/4こ 少々 大2
白胡麻 卵	溶きほぐす 小麦粉 油	3g 1/2こ 1/3C 適宜	5g 2/3こ 1/2C 適宜	5g 1こ 2/3C 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 野菜炒め ベーコン 人参 ピーマン もやし	3cm幅に切る 短冊切り 乱切り 油、塩コショウ 各 醤油	1枚 20g 1/2こ 1/2袋 少々 小1	1と1/2枚 30g 2/3こ 2/3袋 少々 小1と1/2	2枚 40g 1こ 1袋 少々 小2
① パンプキンサラダ 南瓜 玉葱 ロースハム	一口大に切り蒸す 極薄切りにし水にさらす 1cm厚に切る マヨネーズ 塩コショウ	約200g 小1/4こ 1枚 大2 少々	約300g 1/4こ 1と1/2枚 大3 少々	約400g 1/4こ 2枚 大4 少々

作り方
③ 肉天 ①ボウルに豚肉、玉葱、生姜(好みで加減する)とAを入れてよく混ぜ、10分程度置く。 ②①の余分な汁気をきり、白胡麻と卵を加えてよく混ぜ、更に小麦粉を振り入れてよく混ぜる。 ③鍋に油を中温(170度)に熱し、②を食べやすい大きさにまとめ、中まで火が通るよう4分程度揚げる。 ④器に水気をきったキャベツを敷き、③を盛る。
揚げるのはちょっと面倒という時には③をフライパンに替えて焼いてもOK!
② 野菜炒め ①フライパンに油を熱してベーコン、人参、ピーマン、もやしを入れて炒め、塩コショウで調味する。全体に火が通ったら醤油を回し入れて火を止め、器に盛る。
① パンプキンサラダ ①ボウルに水気をきった玉葱、南瓜、ロースハムを入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和えて塩コショウで味を調える。 ②器に①を盛り付ける。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくとか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ください。

12月22日(月) ~ 12月28日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/515Kcal ■蛋白質/27.9g ■脂質/37.6g

鶏肉のチーズ焼き

作り方

■鶏肉のチーズ焼き

- 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 ビーマンは輪切りにする。
- 3 フライパンに油を熱して①を両面焼いて中まで火を通す。
- 4 ③にケチャップをかけ、チーズ、②をのせて蓋をし、蒸し焼きにする。

■カリカリベーコンサラダ

- 1 ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまでいためる。
- 2 キャベツはせん切りにする。
- 3 ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- 4 ①～③は盛り合わせてドレッシングをかける。

所要時間
35分

お支払い
MEMO

- こしょう
- ケチャップ
- ドレッシング

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■鶏肉のチーズ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
スライスチーズ	2枚	3枚	4枚
ビーマン	1個	1個	2個
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ケチャップ	適量	適量	適量
■カリカリベーコンサラダ			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
ドレッシング	適量	適量	適量

- スライスチーズ…乳使用
- ベーコン…小麦、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/511Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/40.0g

ポークロースのマヨ照り

作り方

■ポークロースのマヨ照り

- 1 豚肉はAを合わせた漬け汁に5～10分漬けておく。
- 2 ホールコーンはサッと湯通しする。
- 3 カントリーポテトは約180℃の油で3～4分揚げる。
- 4 フライパンに油を熱し、①の汁けをきって両面焼く。(漬け汁は取っておく)
- 5 マヨネーズと漬け汁を混ぜ合わせ、④に加えて焼きからめる。
- 6 器に⑤を盛り、②、③、ミニトマトを添える。

■じゃこサラダ

- 1 青菜はゆでて、ザク切りにする。
- 2 しらす干しは⑥で、カリッといため、しょうゆを加え、①にかける。

所要時間
MEMO

- 酒
- こしょう
- マヨネーズ
- ごま油

40分

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
●ポークロースのマヨ照り			
豚肉(肩ロース)	160g	240g	320g
ホールコーン♥	40g	60g	80g
カントリーポテト♥	80g	120g	160g
ミニトマト	2個	3個	4個
しょうゆ、酒(各)	大1	大1	大1
A 砂糖	小さ1	小さ1	小さ1
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
マヨネーズ	大1	大1	大1
●じゃこサラダ			
しらす干し♥	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
サラダ油(ごま油可)	大1	大1	大1
しょうゆ	小さ1	小さ1	小さ1