

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。



あなたとのふれあいを
たいせつに……

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人用以上につきましてはご相談ください。



0120-17-4931
イーナ ショクザイ

1/5月

ごま照りチキン

切干大根煮・味付もずく

エネルギー

565kcal

たんぱく質

33.7g

脂質

20.8g

調理時間

約30分

プラス

+1

ごま照りチキンが「鶏もも肉」を
追加できます。

02 鶏もも肉

1パック(100g)

155円

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ごま照りチキン				
鶏もも肉	小さめに削ぎ切り 片栗粉	240g 適宜	360g 適宜	480g 適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす 塩コショウ、油 各	1/2P 少々	2/3P 少々	1P 少々
ニンニク	すりおろす A 酒、砂糖、醤油 各	少々 大1	少々 大1と1/2	少々 大2
白胡麻		3g	5g	5g
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り ゴマ油	1/2枚 少々	2/3枚 少々	1枚 少々
	A だし汁 醤油	1と1/3C 大2	2C 大3	2と2/3C 大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

② ごま照りチキン

①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。
②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。
③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。
④器に③を盛り、②を添える。

① 切干大根煮

①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

1/6火

牛肉のロールカツ

南瓜の煮物・味噌汁

エネルギー

532kcal

たんぱく質

29.2g

脂質

23.3g

調理時間

約30分

プラス

+1

牛肉のロールカツが「牛もも肉」を
追加できます。

02 牛もも肉

1パック(100g)

238円

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉のロールカツ				
牛もも肉	塩コショウ	200g 少々	300g 少々	400g 少々
棒チーズ	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
卵	溶きほぐす 小麦粉、パン粉、油 各	1/2こ 適宜	2/3こ 適宜	1こ 適宜
	A ケチャップ ウスターソース	大2 小1	大3 小1と1/2	大4 小2
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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 南瓜の煮物				
南瓜	一口大 だし汁	約200g 1C	約300g 1と1/2C	約400g 2C
	A 砂糖、みりん 各 醤油	大1 大1と1/2	大1と1/2 大2と1/4	大2 大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 牛肉のロールカツ

①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。
②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。
③鍋に油を170度に熱し、②をこんがりと揚げる。
④皿に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

① 南瓜の煮物

①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピース加え、味をなじませて器に盛る。

1/7水

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。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、ドレッシング(お好み)

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				
鶏もも肉	塩コショウ、油 各 小麦粉	240g 適宜	360g 適宜	480g 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	ゴマ油	10g 少々	15g 少々	20g 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 ドレッシング	1枚 適宜	1と1/2枚 適宜	2枚 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 油	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
	A だし汁 砂糖、みりん 各 醤油	1C 大1/2 大1	1と1/2C 大2/3 大1と1/2	2C 大1 大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

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、カリッとすするまで炒める。(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。
③②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。

【★材の材料】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。



とくとくメニュー



17/8 さばの塩焼き 木 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よいです！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 { 醤油 ゴマ油	小1/4 小1	小1/3 小1と1/2	小1/2 小2
		小1/2	小2/3	小1
① そぼろ肉じゃが				
鶏挽き肉	油	40g	60g	80g
	酒	少々	少々	少々
		大1	大1と1/2	大2
じゃが芋	乱切りにし水にさらす	約160g	約240g	約320g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A { 砂糖 醤油、みりん 各	大1/2 大1	大2/3 大1と1/2	大1 大2
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	10g	15g	20g
		小1	小1と1/2	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。

17/9 えびクリームコロッケ 金 豚肉と白菜のソース炒め



エネルギー
453kcal
たんぱく質
18.9g
脂質
23.8g

調理時間
約30分

プラス
+1
えびクリームコロッケ
1パック(2こ) **155円**

油、ケチャップ(お好みで)、ウスターソース、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① えびクリームコロッケ				
えびクリームコロッケ	油	4こ 適宜	6こ 適宜	8こ 適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8こ	1/7こ	1/6こ
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで
② 豚肉と白菜のソース炒め				
豚モモ肉	一口大に切り醤油をまぶす	50g	75g	100g
	油	小1	小1と1/2	小2
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
白菜	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株
	油、塩 各	少々	少々	少々
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A { 水 ウスターソース 片栗粉	1/4C 大3/4 小1	1/3C 大1と1/4 小1と1/2	1/2C 大1と1/2 小2

作り方
① えびクリームコロッケ
①鍋に油を中温(170度)に熱し、えびクリームコロッケを入れてカラリと揚げる。
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。お好みでケチャップ等をかけて頂く。
② 豚肉と白菜のソース炒め
①Aを混ぜておく。
②フライパンに油を熱し、卵を流し入れて軽くかき混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
③②のフライパンに豚肉を入れ、炒めて取り出す。
④フライパンに油を足して玉葱と白菜を入れて炒め、塩を加えて更に炒める。③を戻し入れ、①を加えてとろみがつくまで加熱して②を戻し入れ、軽く混ぜ合わせて器に盛る。

17/10 鶏肉の治部煮 土 野菜サラダ・味噌汁



エネルギー
624kcal
たんぱく質
30.2g
脂質
28.5g

調理時間
約40分

プラス
+1
鶏肉の治部煮の「鶏モモ肉」を追加
できます。
② 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

片栗粉、練りわさび(お好みで)、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
① 鶏肉の治部煮				
鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
厚揚げ	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
里芋	湯通しし一口大	100g	150g	200g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A { みりん、酒、醤油 各	大2	大3	大4
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
さや豆	だし汁	10g	15g	20g
	B { 酒、醤油、みりん 各	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	練りわさび	少々	少々	少々
③ 野菜サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
葱	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
① 鶏肉の治部煮
①鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。
②別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返しながら煮る。
③器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みで練りわさびを添える。
③ 野菜サラダ
①野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。
②器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。
② 味噌汁
①鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて火にかける。
②白菜に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

17/11 牛肉の胡麻焼き 日 マカロニエッグサラダ・白菜の煮浸し



エネルギー
865kcal
たんぱく質
34.9g
脂質
62.1g

調理時間
約30分

プラス
+1
牛肉の胡麻焼きが牛ハラミ切り肉とし
ても作れます。
① 牛ハラミ切り
肉とし肉<味付>
1パック(100g) **238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 牛肉の胡麻焼き				
牛ハラミ切り肉<味付>		240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	5mm幅にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	5g
① マカロニエッグサラダ				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	約10分塩茹で	40g	60g	80g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	かた茹で	1こ	1こ	1こ
② 白菜の煮浸し				
人参	細切り	20g	30g	40g
厚揚げ	湯通しし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
白菜	3cm幅に削ぎ切り	1/6株	1/5株	1/4株
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

作り方
③ 牛肉の胡麻焼き
①フライパンに油を熱して玉葱、ピーマン、キャベツを入れて炒め、塩コショウで調味して皿に移す。
②①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①を戻し入れ、サッと炒めて器に盛る。
① マカロニエッグサラダ
①胡瓜はサッと水洗いして余分な塩気を除き、水気を絞る。
②ボウルに①とロースハム、マカロニを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。玉子を粗く切ってざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。
② 白菜の煮浸し
①鍋にだし汁と人参、Aを入れて煮立て厚揚げ、白菜を加えて煮る。火が通ったらそのまましばらく置き、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。

1月5日(月) ~ 1月11日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/235Kcal ■蛋白質/19.7g ■脂質/13.3g

豚肉としめじの炒めもの

作り方

■豚肉としめじの炒めもの

- ①しめじは根元を切り落として、小分けにする。にんじん(千切りサラダに一部使用)は3cmの長さの短冊に切る。
- ②にんにくは薄切り、赤とうがらしは種をとり輪切りにしてフライパンに油を熱したため、カリッとなったら取り出す。
- ③②のフライパンに豚肉と酒または白ワインを入れて白くなるまでいためる。
- ④③に人参としめじを加え、④で調味し、最後に②のにんにくと赤とうがらしを散らす。

■千切りサラダ

- ①野菜を細切りにして、水にさらす。
- ②①の水分をきって⑥であえる。

●酒または白ワイン
●酢
●ごま油
●こしょう

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉としめじの炒めもの			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
しめじ	1P	2P	2P
にんじん	小1本	1本	1本
にんにく	少々	少々	少々
赤とうがらし	少々	少々	少々
酒または白ワイン	小1	小1/2	小2
A(しょうゆ、塩)(各)	適量	適量	適量
●千切りサラダ			
だいこん	80g	120g	160g
きゅうり	1本	1本	2本
にんじん(千切り用)	少々	少々	少々
マッシュポテト	少々	少々	少々
B(ごま油)	大1	大1/2	大2

(F2)メニュー



■熱量/477Kcal ■蛋白質/21.0g ■脂質/28.3g

ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

作り方

■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

- ①ハンバーグの種は一口大にまとめてフライパンで焼き、④を加えて煮からめる。
- ②食べやすく切ったアスパラガス、にんじん(サラダに一部使用)はゆでる。
- ③なべて③をあたため、マッシュポテトを加えて練り合わせる。
- ④耐熱容器に①～③を入れ、マヨネーズをかけてオーブントースターでマヨネーズに焼き目がつくまで焼く。

■チーズサラダ

- ①スティックチーズ、にんじんは細切りにする。
- ②サラダ用菜は食べやすく切り、①と共に盛り合わせてドレッシングをかける。

●ケチャップ
●ソース
●マヨネーズ
●牛乳 ●バター
●ドレッシング

40分

材 料	2人用	3人用	4人用
●ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き			
ハンバーグの種	200g	300g	400g
グリーンアスパラガス	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
マッシュポテト	40g	60g	80g
A(ケチャップ、ソース)(各)	適量	適量	適量
水	②/2C	1C	1 1/2C
B(牛乳)	②/2C	1 1/2C	2 1/2C
バター	小1/2	小1	小1 1/2
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量
●チーズサラダ			
スティックチーズ	2本	3本	4本
にんじん(マヨネーズ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量
■ハンバーグの種…小寒、乳、卵使用 スティックチーズ…乳使用			