

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。

※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

1/26 チーズハンバーグ 月 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

① 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、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの體で包んでもOK。中にとりと楽しみも広がります。

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
スパゲティ	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
	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	少々	少々	少々
	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。

1/27 豚肉の味噌焼き 火 がんもと大根の煮物・お吸い物



エネルギー
439kcal
たんぱく質
26.0g
脂質
28.0g

調理時間
約30分

① 豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵	油、塩コショウ 各	2こ	3こ	4こ
	少々	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	1/2枚	2/3枚	1枚
① がんもと大根の煮物				
がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A { みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

② 豚肉の味噌焼き

- ①フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
- 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を盛って①を添える。

① がんもと大根の煮物

- ①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮合わせる。
- ②器に①を盛る。

1/28 鶏肉のプルコギ 水 蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め



エネルギー
500kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
31.0g

調理時間
約40分

① 『プルコギの調味液』は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使えて便利!調味料の配合を変えて自分好みの黄金比率を試してみたい?

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のプルコギ				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
レモン	A { 醤油	大1	大1と1/2	大2
	酒、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
	適宜	適宜	適宜	適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

③ 鶏肉のプルコギ

- ①ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
- ②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかりと揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。

② 蒸しシューマイ

- ①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げても良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

① わかめとしらすのゴマ油炒め

- ①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきって加え、更に炒め合わせる。
- ②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。



とくとくメニュー



1/29 木 あじのミラノソテー



エネルギー
276kcal
たんぱく質
23.6g
脂質
12.4g

調理時間
約30分

プラス
+1
あじ切身
1切
170円

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
卵	小麦粉 溶きほぐす	適宜	適宜	適宜
粉チーズ	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
いんげん	パン粉	大3 少々	大4と1/2 少々	大6 少々
ホールコーン	油	20g	30g	40g
	バター	20g	30g	40g
	塩コショウ	小1 少々	小1と1/2 少々	小2 少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎりに水にさらす	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り 水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
固形スープ	水	1こ 2C	1と1/2こ 3C	2こ 4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方
③ あじのミラノソテー
① 鱈に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
② フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。
③ 器に①を盛り付け、②を添える。
① ハムサラダ
① 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。
② コンソメスープ
① 鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

1/30 金 薄切り肉の重ねステーキ



エネルギー
498kcal
たんぱく質
28.6g
脂質
30.0g

調理時間
約30分

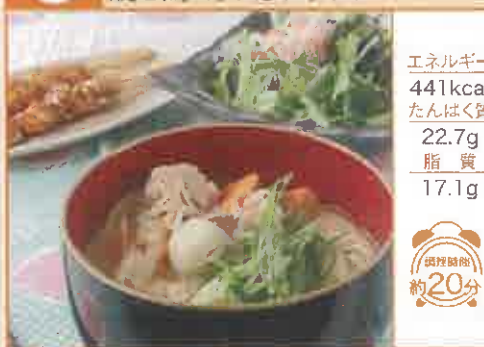
プラス
+1
牛モモ肉
1パック(100g)
238円

小麦粉、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉	塩コショウ、油 各	200g	300g	400g
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎりに水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	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				
麩	水で戻しザク切り	4こ	6こ	8こ
生わかめ	だし汁	10g	10g	15g
	味噌	2C	3C	4C
	小口切り	大1と1/3 1/2本	大2 2/3本	大2と2/3 1本
葱				

作り方
② 薄切り肉の重ねステーキ
① 牛肉は両面になるものを半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。
② ①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。
重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!
③ フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。
④ 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、③を盛って大根のをせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。
牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。
① マカロニサラダ
① ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。
③ 味噌汁
① 鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び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。

1/31 土 ボリューム豚汁



エネルギー
441kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
17.1g

調理時間
約20分

プラス
+1
焼き鳥モモ串
1パック(2本)
105円

七味(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
② ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	いちよう切り	少々	少々	少々
人参	40g	60g	80g	
里芋	半分に切る	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り 5mm幅に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
こんにゃく	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉	斜め切り	1玉	1と1/2玉	2玉
葱	七味	1/2本	2/3本	1本
③ 焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
① はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

作り方
② ボリューム豚汁
① 鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。
② 碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。
③ 焼き鳥
① 焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。
① はりはりサラダ
① 器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

2/1 日 かに玉風



エネルギー
417kcal
たんぱく質
17.4g
脂質
19.4g

調理時間
約30分

かに玉風はしっかり熱したフライパンで一気に焼き上げましょう。卵は予熱でも火が通りやすいのでお好みの固さより少し早目にお皿に取り出すと食べる時、丁度よい仕上がりになります。

ゴマ油、片栗粉、ペーパータオル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かに玉風				
卵	半分に切りほぐす	4こ	6こ	8こ
かにかまぼこ	塩、ゴマ油 各	1本	1と1/2本	2本
ペーパータオル		適宜	適宜	適宜
鶏がらスープの素<顆粒>		小2/3	小1	小1と1/3
オイスターソース		1P	1と1/2P	2P
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	酒、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	みりん、酢 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 茄子とピーマンのピリ辛炒め				
茄子	乱切り	1本	1と1/2本	2本
ピーマン	1こ	1と1/2こ	2こ	2こ
	油	適宜	適宜	適宜
ニンニク	包丁の腹で潰す	少々	少々	少々
生薑	みじん切り	少々	少々	少々
赤唐辛子	種を取り除く	1/2本	2/3本	1本
	A 砂糖、酒 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② ギョーザ				
ギョーザ	油	4こ	6こ	8こ
		少々	少々	少々
④ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
③ かに玉風
① ボウルに卵、かにかまぼこ塩を入れて混ぜ合わせる。
② 熱したフライパンにゴマ油をひき、①を流し入れて菜箸でクルクルとかき混ぜ、半熟状態になったら火を止めて器に盛る。
③ ②のフライパンをペーパータオル等で拭き、Aと水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱する。
④ ②に③をかけて蒸を散らす。
① 茄子とピーマンのピリ辛炒め
① 鍋に多めの油を熱し、茄子とピーマンを揚げ焼きして一旦取り出す。
② ①の鍋にニンニクと生薑(好みで加減する)、赤唐辛子を加えて香りが立つまで炒め、Aを加えて煮立ったら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。
② ギョーザ
① フライパンに油を熱してギョーザを焼き、『茄子とピーマンのピリ辛炒め』の器に盛る。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくど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。

1月26日(月) ~ 2月1日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/659Kcal ■蛋白質/26.0g ■脂質/40.6g

牛肉のさっぱりオニオンソース

作り方

■牛肉のさっぱりオニオンソース

- ①たまねぎはごく薄く切って④であえる。
- ②牛肉は塩少々をふってフライパンで焼き、皿に盛って①のをせサラダ用菜を添える。

■チーズマヨサラダ

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②ブロッコリーは熱湯にサッと通す。
- ③スティックチーズは小口切りにし、①、②と合わせて、⑤であえる。

お買い得 MEMO
●酢
●マヨネーズ
●こしょう

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のさっぱりオニオンソース			
牛肉(肩ロース)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
A 酢	大2	大3	大4
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
●チーズマヨサラダ			
かぼちゃ	160g	240g	320g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
スティックチーズ	1本	2本	2本
B マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■スティックチーズ…乳使用

(F2)メニュー



■熱量/342Kcal ■蛋白質/22.6g ■脂質/17.6g

鶏のから揚げ ねぎソース

作り方

■鶏のから揚げ ねぎソース

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切って、④をもみこんでおく。
- ②長ねぎはみじん切り、水菜はザク切りにする。
- ③長ねぎ、⑤をあわせてソースをつくる。
- ④①にかたくり粉をまぶしつけ、油で揚げる。
- ⑤④と水菜を皿に盛り、③をかける。

■きゅうりとザーサイのサラダ

- ①きゅうりは輪切りにし、ザーサイは食べやすく切り、ミニトマトは好みに切る。
- ②①をあわせて器に盛る。

鶏のから揚げ ねぎソース

揚げたてのから揚げにねぎの香味豊かなソースをかけてどうぞ!

お買い得 MEMO
●酒
●かたくり粉
●酢

40分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏のから揚げ ねぎソース			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
水菜	適宜	適宜	適宜
A 酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
かたくり粉	大3	大4 1/2	大6
しょうゆ	大3	大4 1/2	大6
B 酢	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1	小1 1/2	小2
粉さんしょう	少々	少々	少々
●きゅうりとザーサイのサラダ			
きゅうり	1本	1本	2本
味付けザーサイ	40g	60g	80g
ミニトマト	2個	3個	4個

■味付けザーサイ…小麦使用