

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。

※お申し込みは前日までにお電話ください。

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

2/9 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
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	180g	270g	360g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A〔酒、砂糖、味噌、醤油 各〕	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
グリーンピース	サッと茹でる	10g	15g	20g
① 春雨サラダ ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ 生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
白胡椒		2g	3g	4g

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。

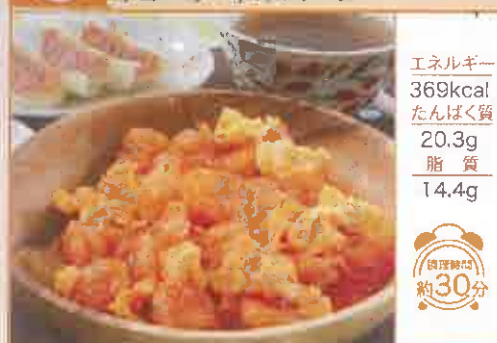
① 春雨サラダ

- 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、白胡椒を散らす。

2/10 ふわとろエビチリソース ギョーザ・中華スープ



エネルギー
369kcal
たんぱく質
20.3g
脂質
14.4g

調理時間
約30分

①「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単！炒めて絡めての2段階調理のみ！「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷり美味しくなります。

ケチャップ、片栗粉、ぽん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
	A〔酒、砂糖、片栗粉〕	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
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	小1と1/2	小2
	水	1/3C	1/2C	2/3C
	ケチャップ	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
② ギョーザ ギョーザ		6こ	9こ	12こ
	油	少々	少々	少々
	水	大2	大3	大4
	ぽん酢	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ 即席中華スープ		2P	3P	4P

① ふわとろエビチリソース

- フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。
- ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)
- ①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。
- ③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。
- ④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

①むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗うことで臭みと汚れがとれます。

② ギョーザ

- フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
- 皿に①のをせてぽん酢等で頂く。

2/11 とり天 切干大根の煮物・じゃこピー



エネルギー
559kcal
たんぱく質
34.9g
脂質
25.9g

調理時間
約40分

プラス
+1
04 鶏モモ肉
1パック(100g) **155 円**

小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ とり天 鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
	A〔酒、醤油 各〕	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	B〔小麦粉、片栗粉、水 各〕	1/3C	1/2C	2/3C
レタス	油	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	せん切りにし水にさらす	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	半分に切る	2こ	3こ	4こ
① 切干大根の煮物 切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
人参	千本	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A〔みりん〕	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
さや豆	スライス	10g	15g	20g
② じゃこピー しらす干し ピーマン	スライス	10g	15g	20g
	ゴマ油	2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
かつおパック		1/2P	2/3P	1P
	A〔醤油〕	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々

③ とり天

- ボウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みで加減する)、ニンニクとAを入れて混ぜる。
- 別のボウルに卵とBを入れてサックリと混ぜ合わせ、①を加える。
- 鍋に油を中温(170度)に熱し、②をカラリと揚げる。
- 器に水気をきったレタスを敷き、③を盛ってミニトマトを添える。

① 切干大根の煮物

- 鍋に油を熱し、切干大根と人参を入れて炒め、油揚げとAを加えて煮合わせる。
- 大根に味が浸みたらさや豆を加え、サッと煮て器に盛る。

② じゃこピー

- フライパンにゴマ油としらす干しを入れて加熱し、ピーマンを加えて炒める。
- 火が通ったらかつお節とAを加え、全体に絡めて器に盛る。



とくともメニュー



2/12 木 白身魚のベーコン巻き 豆腐のおろしかけ



エネルギー
368kcal
たんぱく質
24.6g
脂質
21.4g



※「大根」にはビタミンCと消化酵素のジアスターゼがたっぷりと含まれ、胃腸の弱い方や便秘に効果を発揮します。また辛辣成分は胃液の分泌を促すほか、強い抗酸化作用もあり、発ガン物質を無毒化するといわれています。

小麦粉、妻楊枝

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 白身魚のベーコン巻き				
白身魚	半分に切り塩コショウを振る	2枚	3枚	4枚
ベーコン	塩コショウ	少々	少々	少々
妻楊枝	油	4枚	6枚	8枚
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
② 豆腐のおろしかけ				
豆腐	4等分にし水気をきり小麦粉をまぶす	1/2丁	2/3丁	1丁
人参	適宜	適宜	適宜	
枝豆	少々	少々	少々	
	型抜き又は輪切り	40g	60g	80g
	サヤから取り出す	10g	15g	20g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本

作り方
① 白身魚のベーコン巻き ①白身魚にベーコンを巻き、巻き終わりを妻楊枝で留める。 ②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼き、焦げ目が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。 ③器に水気をきったキャベツ、②を盛り、ミニトマトを添える。
② 豆腐のおろしかけ ①鍋にだし汁と人参を入れて加熱し、人参が軟らかくなったらAを加えて加熱し、枝豆を加えて煮立ったら火を止める。 ②フライパンに油を熱し、豆腐を入れて両面をこんがり焼く。 ③器に②を盛り、水気をきった大根を添え、①をかける。

2/13 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

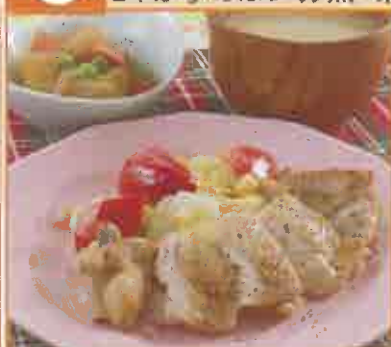


※「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

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	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢	醤油	1/2P	2/3P	1P
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 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し	油	20g	30g	40g
	少々	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	塩コショウ	3g	5g	5g
	少々	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。

2/14 土 チキンソテー じゃが芋のほっくり煮・味噌汁



エネルギー
496kcal
たんぱく質
25.5g
脂質
24.1g



プラス
チキンソテーの「鶏モモ肉」を1パック(100g)で155円

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ホールコーン		20g	30g	40g
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
① じゃが芋のほっくり煮				
じゃが芋	大き目の乱切りにし水にさらす	約180g	約270g	約360g
玉葱	くし形切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
人参	乱切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	酒	大2	大3	大4
	A(砂糖、みりん 各)	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② チキンソテー ①鶏肉に小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。 ②フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。 ③器に②を盛り付け、手前に①を盛る。
① じゃが芋のほっくり煮 ①鍋に油を熱し、水気をきったじゃが芋と玉葱、人参を入れて炒め、だし汁と酒を加えて煮る。 ②じゃが芋に火が通ったらAとグリーンピースを入れて火を強め、煮汁を蒸発させながら時々混ぜ、煮含めて器に盛る。

2/15 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吸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	棒状に切り茹でる	200g	300g	400g
★人参		60g	90g	120g
いんげん	油	20g	30g	40g
	少々	少々	少々	少々
	A(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こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	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。

2月9日(月) ~ 2月15日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/604Kcal ■蛋白質/31.9g ■脂質/32.6g

鶏肉のみそマヨ焼き

作り方

■鶏肉のみそマヨ焼き

- ①鶏肉は厚さを均等にし、皮側をフォーク等で刺し、(A)につけておく。
- ②青菜はゆでてザク切りにする。
- ③たまねぎはくし形に切る。
- ④フライパンに油を熱し、①をつけ汁ごと入れ両面焼き、中まで火を通す。
- ⑤②、③をいため、⑥で調味し④に添える。

■和風ビーフン

- ①ビーフンは熱湯でゆでる。
- ②枝豆は熱湯で3~4分ゆで、さやから実を取り出し、さつま揚げは熱湯をかけ、好みに切る。
- ③油を熱し、①、②をいため合わせ、④で調味し、しょうゆ、ごま油をなべ肌から加え、香りをつける。

お買い得 MEMO
●マヨネーズ
●みりん
●しょうゆ
●ごま油

30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のみそマヨ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
みそ、マヨネーズ、みりん、しょうゆ	大1 1/2	大2 1/4	大3
A しょうゆ、塩	少々	少々	少々
B 塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
●和風ビーフン			
ビーフン	60g	90g	120g
枝豆	60g	90g	120g
さつま揚げ	1枚	2枚	2枚
C 塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々

(F2)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g

牛肉とれんこんのピリ辛いため

作り方

■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- ①れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- ②赤とうがらしは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ④③のフライパンをきれいにして油、②をあため、香りが出たら(A)を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- ⑤枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

■春雨サラダ

- ①春雨は熱湯で戻す。
- ②かにかまぼこは手でほぐす。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ④①~③は合わせてドレッシングを添える。

お買い得 MEMO
●許
●ごま油
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉とれんこんのピリ辛いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん	120g	180g	240g
枝豆	60g	90g	120g
赤とうがらし	少々	少々	少々
A しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1	大1 1/2	大2
ごま油	少々	少々	少々
●春雨サラダ			
かにかまぼこ	1本	2本	2本
緑豆春雨	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用