

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。

まずはお気軽にお電話下さい!!

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
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	5,300円	6,360円	1,150円
3人前	6,750円	8,100円	1,450円
4人前	8,600円	10,320円	1,850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)	5,800円	7,450円	9,500円

3/23 月 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

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種で包んでもOK。中であとろ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		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	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	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。
- ③ ②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。
- ④ ③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。
- ⑦ ④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。

3/24 火 豚肉の味噌焼き 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		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 各	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を加えて煮含める。
- ② 器に①を盛る。

3/25 水 鶏肉のプルコギ 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

鶏肉のプルコギの「鶏モモ肉」を追加できます。

04 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

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				
鶏モモ肉	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	半片	半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	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		6こ	9こ	12こ
	ぼん酢	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。

3/26 木 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
ホールコーン		50g	75g	100g
ブロッコリー	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	いちよ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
	塩	少々	少々	少々
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		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2/3	小1	小1と1/3
葱	斜め切り	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、両面をこんがり焼き、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。(好みで潰す)
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。

3/27 金 牛肉とニンニクの芽の焼肉

胡瓜の中華酢和え・水ギョーザスープ



エネルギー
427kcal
たんぱく質
30.5g
脂質
18.9g

調理時間
約30分

※ ニンニクの芽はニンニクの茎(くき)を若いうちに切ったもので、日本ではニンニクの芽と呼ばれますが芽ではありません。ビタミンA、Cが豊富に含まれています。

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
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		20g	30g	40g
① 胡瓜の中華酢和え				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
胡瓜	せん切りにし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	5g
	A			
	醤油、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	酢	大1と1/3	大2	大2と2/3
	塩	少々	少々	少々
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
② 水ギョーザスープ				
水ギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	A			
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	3cm幅に切る	1/2本	2/3本	1本

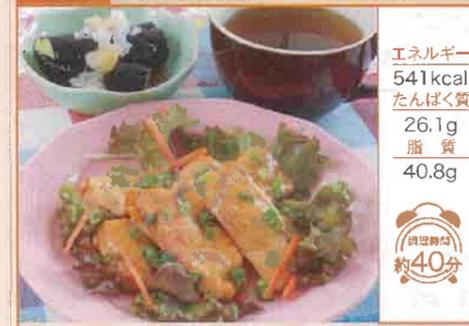
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉
①フライパンに油を熱して玉葱を軽く炒め、牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けを加えて炒め合わせる。
②ボウルに水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛る。

① 胡瓜の中華酢和え
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①とかにかまぼこ、白胡麻を入れ、Aで和えて器に盛る。

② 水ギョーザスープ
①鍋に水、中華スープの素と水ギョーザを入れて加熱し、Aと葱を加え、味を調えて器に注ぐ。

3/28 土 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め

揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ



エネルギー
541kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
40.8g

調理時間
約40分

プラス
+1
02 鶏モモ肉
1パック(100g)
155円

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	A			
	マヨネーズ	50g	75g	100g
	酒	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	七味	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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
人参	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2~3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくすみます)
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

② 揚げ茄子のおろしだれかけ
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

3/29 日 ビーフ焼きカレー

マカロニサラダ・コンソメスープ



エネルギー
1004kcal
たんぱく質
27.4g
脂質
46.2g

調理時間
約40分

※ カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいに♪玉子を混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン<赤>、ケチャップ、ウスターソース、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 ビーフ焼きカレー				
牛バラスライス	一口大	80g	120g	160g
	クッキングワイン<赤>	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
カレールウ<甘口>	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A			
	ウスターソース	40g	60g	80g
	ケチャップ	小1	小1と1/2	小2
ご飯		大1	大1と1/2	大2
卵		480g	720g	960g
シュレットチーズ		2こ	3こ	4こ
		30g	45g	60g
② マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ コンソメスープ				
大根	せん切り	少々	少々	少々
かにかまぼこ	手で裂く	1本	1と1/2本	2本
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	B			
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P

① ビーフ焼きカレー
①フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。
②①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールウを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調え、少し煮て火を止める。
③グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とす。卵の上にかぶせるようにチーズをかける。
④オーブンを300度で予熱し、卵が半熱になるまで6分程度焼く。
※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけください。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ロースハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ コンソメスープ
①鍋に水と固形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくた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。

3月23日(月) ~ 3月29日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/339Kcal ■蛋白質/22.7g ■脂質/15.6g

豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

作り方

■豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

- ①豚肉は食べやすく切り、Aで下味をつける。
- ②にんじん(みそ煮に一部使用)はせん切りにする。
- ③①にかたくり粉をまぶして多めの油でカリカリに焼く。
- ④②でもやし、②を煮、野菜が柔らかくなったら細切りの絹さやを加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、③にかける。

■みそ煮

- ①油揚げは熱湯をかけ、食べやすく切る。
- ②にんじんは半月切りにする。
- ③里芋、②はCで煮詰め、途中①を加えて煮る。

●酒
●かたくり粉

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
もやし	100g	150g	200g
にんじん	小1本	1本	1本
絹さや♥	少々	少々	少々
A(しょうゆ、酒(各))	少々	少々	少々
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
B(酒)	小1/2	小3/4	小1
塩	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
かたくり粉	適量	適量	適量
■みそ煮			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
里芋♥	200g	300g	400g
にんじん(かりゆし用一部使用)	少々	少々	少々
みそ	大1	大1 1/2	大2
C(砂糖)	大1/2	大3/4	大1
酒	小1	小1 1/2	小2
しょうゆ	少々	少々	少々
水	1/2C	3/4C	1C

(F2)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/28.0g ■脂質/35.2g

鶏肉とポテトのピリ辛いため

作り方

■鶏肉とポテトのピリ辛いため

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにしAをもみ込むようにして下味をつける。
- ②赤とうがらしは、種を除いて小口切りにする。
- ③フライパンに油、②を熱し、①をいため、カントリーポテトを加えていため合わせる。
- ④③にブツ切りのさやいんげんを加えてサツといためBで調味する。

■中華酢

- ①もやしは熱湯でゆでる。
- ②焼き豚、きゅうりは細切りにする。
- ③①、②はCであえる。

●酒
●かたくり粉
●みりん
●酢
●ごま油

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
■鶏肉とポテトのピリ辛いため			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
カントリーポテト♥	160g	240g	320g
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
さやいんげん	少々	少々	少々
A(しょうゆ、カラダ油(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
■中華酢			
焼き豚♥	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1本	1本	2本
もやし	100g	150g	200g
C(しょうゆ、酢(各))	大1	大1 1/2	大2
ごま油、みりん(各)	小1	小1 1/2	小2

■焼き豚…小麦、卵使用