

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

3/30 月 牛肉としめじの混ぜご飯 コロッケ



エネルギー
796kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
29.3g

調理時間
約30分

プラス
+1

コロッケの「コロッケ」を追加
できます。

05 コロッケ
1パック(1こ)

80円

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 砂糖 塩 油 }	小1/2 少々 少々	小2/3 少々 少々	小1 少々 少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
	B { 醤油 砂糖 }	大1と1/2 大1/2	大2と1/4 大2/3	大3 大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方
① 牛肉としめじの混ぜご飯
① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
② 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったらいしめじ(好みに加減する)としめじを入れて煮合わせる。
③ 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。
② コロッケ
① コロッケは油でカラッと揚げる。
② 器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

3/31 火 豚バラ肉の塩だれ焼き 玉子とじ・味噌汁



エネルギー
525kcal
たんぱく質
21.1g
脂質
39.0g

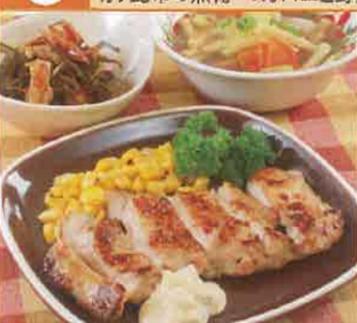
調理時間
約30分

豚肉は塩だれに漬け込んであるので炒めるだけで！好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用	油	200g 少々	300g 少々	400g 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
ミニトマト	1/4に切る	2こ	3こ	4こ
① 玉子とじ				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	A { だし汁 砂糖 醤油 塩 }	1C 大1 小1 少々	1と1/2C 大1と1/2 小1と1/2 少々	2C 大2 小2 少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 豚バラ肉の塩だれ焼き
① フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
② 豚肉に火が通ったらたれ(好みに加減する)を加えて絡める。
③ 皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。
👉 塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!
① 玉子とじ
① 鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

4/1 水 鶏肉のパリパリ焼き 切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー
524kcal
たんぱく質
25.4g
脂質
35.3g

調理時間
約30分

鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
	A { 酒、オリーブオイル 各 }	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
ホールコーン	塩、バター 各	40g 少々	60g 少々	80g 少々
★パセリ		2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { だし汁 砂糖 醤油 }	2/3C 大1 大1/3	1C強 大1と1/2 大1/2	1と1/2C 大2 大2/3
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	いちよう切り	40g	60g	80g
固形スープ	水	1こ 2C	1と1/2こ 3C	2こ 4C
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

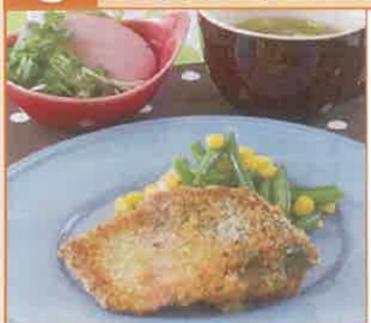
作り方
③ 鶏肉のパリパリ焼き
① 鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
② グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつかずまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
③ 鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。
④ ②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。
① 切り昆布の煮物
① 鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。
② マカロニと野菜のスープ
① 鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。



とくとくメニュー



4/2 木 あじのミラノソテー ハムサラダ・コンソメスープ



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
あじのミラノソテーの「あじ切身」を追加できます。
02 あじ切身 170円
1切

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	適宜	適宜	適宜
粉チーズ	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
	パン粉	大3	大4と1/2	大6
	油	少々	少々	少々
いんげん		20g	30g	40g
ホールコーン		20g	30g	40g
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	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		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	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。

4/3 金 一口カツ ヘルシーサラダ・こんにゃくのオランダ煮



エネルギー
556kcal
たんぱく質
25.8g
脂質
30.8g

調理時間
約40分

※「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、スポーツ選手やダイエット中の人にもピッタリ! エネルギーを無駄に摂りたくない人にオススメ!!。

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く	2枚	3枚	4枚
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	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
	とんかつソース	適宜	適宜	適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにゃくのオランダ煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗い	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩、油 各	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油、みりん 各	大2	大3	大4
	酒、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3
	七味	少々	少々	少々

作り方
③ 一口カツ
① 豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
② 皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。
② ヘルシーサラダ
① わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。
② ①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。
① こんにゃくのオランダ煮
① こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。
② ①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

4/4 土 牛肉とピーマンのせん切り炒め ギョーザ・かき玉スープ



エネルギー
632kcal
たんぱく質
19.5g
脂質
43.4g

調理時間
約30分

プラス
+1
牛肉とピーマンのせん切り炒めの「牛バラスライス肉」を追加できます。
01 牛バラスライス肉 238円
1パック(100g)

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉とピーマンのせん切り炒め				
牛バラスライス肉	せん切りにしてAで下味をつける	160g	240g	320g
	醤油、酒 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
ペーパータオル	片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
	ゴマ油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
筍	サッと湯通ししてせん切り	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	2こ	3こ	4こ
	醤油、酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	味噌	大1/3	大1/2	大2/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
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
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ かき玉スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
	だし汁	2C	3C	4C
	A	小1/3	小1/2	小2/3
	塩	小1/2	小2/3	小1
	醤油	1/2こ	2/3こ	1こ
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1

作り方
① 牛肉とピーマンのせん切り炒め
① ボウル等にBを合わせておく。
② 牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
③ ②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒める。
④ ③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。
② ギョーザ
① 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。
② 皿に①をのせて、ぼん酢等で頂く。
③ かき玉スープ
① 鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。
② 器に①を注ぐ。

4/5 日 ボリューム豚汁 焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー
438kcal
たんぱく質
22.6g
脂質
16.7g

調理時間
約20分

プラス
+1
焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。
01 焼き鳥モモ串 105円
1パック(2本)

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	} いちょう切り	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		1玉	1と1/2玉	2玉
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
	七味	少々	少々	少々
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。

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30日(月) ~ 4月5日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

牛すき煮



●みりん
●酒



35分

作り方

■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③はAで煮る。
- ⑤④を卵につけてお召し上がりください。

■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまは②とよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛すき煮			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
酒、砂糖(各)	大1	大1½	大2
だし汁	3/4C	1C強	1½C
●ごまあえ			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
白すりごま♥	少々	少々	少々
B しょうゆ、砂糖(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/547Kcal ■蛋白質/26.8g ■脂質/29.3g

照り焼きチキン



●酒
●みりん



40分

作り方

■照り焼きチキン

- ①鶏肉は厚みを均等にして皮目をフォーク等で刺す。
- ②たまねぎは薄めのくし形切り、さやいんげんは斜め切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①を皮の方から焼く。
- ④③の皮全体にこんがり焼き目がついたら裏返し、肉を寄せる。
- ⑤④のフライパンの空いたところに②を入れていため、Aを全体に回しかける。
- ⑥⑤の野菜がしんなりしたら取り出し、鶏肉は汁けがなくなるまで煮からめる。
- ⑦鶏肉と野菜を盛り合わせ、ザク切りの貝割れ菜を添える。

■みそ田楽

- ①こんにゃくは好みに切る。
- ②①、里芋はゆでる。
- ③②を煮つめ、②にかけていただく。

材 料	2人用	3人用	4人用
●照り焼きチキン			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
たまねぎ	1個	1個	2個
貝割れ菜	1P	1P	1P
さやいんげん♥	適宜	適宜	適宜
A しょうゆ、砂糖、酒(各)	大1	大1½	大2
水	大2	大3	大4
●みそ田楽			
こんにゃく	½枚	1枚	1枚
里芋♥	160g	240g	320g
B みそ	大2	大3	大4
砂糖、みりん(各)	大1	大1½	大2
だし汁	少々	少々	少々