

# 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

### 4/13 牛肉の味噌煮込み



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  
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」  
を追加できます。  
02 牛モモ肉 238円  
1パック(100g)

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
	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
	サッと茹でる	10g	15g	20g
豆腐				
グリーンピース				
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
白胡麻		2g	3g	4g

作り方

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。

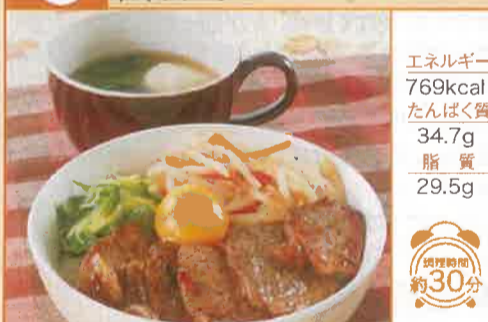
① 春雨サラダ

- 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、白胡麻を散らす。

### 4/14 韓国風焼肉丼



エネルギー  
769kcal  
たんぱく質  
34.7g  
脂質  
29.5g

調理時間  
約30分

※『丼メニュー』はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 韓国風焼肉丼				
豚モモ肉韓国風たれ漬	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
	油	少々	少々	少々
太もやし	サッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A [ 砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
	七味	少々	少々	少々
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
	B [ 砂糖、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② 中華スープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
ほうれん草		40g	60g	80g
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方

① 韓国風焼肉丼

- もやしと人参は水気をきり、Aで和える。
- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- 丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② 中華スープ

- 鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。

### 4/15 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め



エネルギー  
509kcal  
たんぱく質  
35.0g  
脂質  
24.3g

調理時間  
約30分

カンタンアレンジレシピ  
~鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを  
タイ風にリメイク!~  
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...  
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	A [ だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

作り方

② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め

- フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
- ①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

① 南瓜の煮物

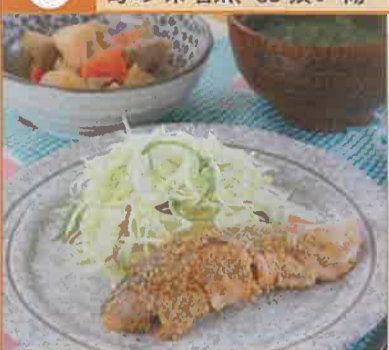
- 鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
- 7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。



# とくとくメニュー



## 4/16 木 たらの胡麻焼き



エネルギー 273kcal  
たんぱく質 22.4g  
脂質 10.0g

調理時間 約40分

- ① 先にたらの胡麻焼きの「たら」を漬け込んでおく、更に段取りよく調理できます。
- ② 「胡麻」は大きく分けて白胡麻、黒胡麻、金胡麻の三種類。「白胡麻」は油の含有量が最も多く、胡麻油に適しています。「黒胡麻」はアントシアニンやリグナンを含み、栄養価に富んでいます。金胡麻のフラボノイドには抗菌作用があります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たらの胡麻焼き				
たら		2切	3切	4切
豆板醤	好みで加減する	1P	1P	1P
白胡麻<9g>	A { 酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
キャベツ	油	1P	1と1/2P	2P
大葉	} せん切りにし水にさらす	大1	大1と1/2	大2
① 筍の味噌煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗いし茹でてちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
筍	乱切り	100g	150g	200g
人参	砂糖、みりん 各	40g	60g	80g
	味噌	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		大1と1/3	大2	大2と2/3
		10g	15g	20g
③ お吸い物				
とろろ昆布	だし汁	2枚	3枚	4枚
	塩	2C	3C	4C
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
		小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
② たらの胡麻焼き
① 豆板醤をAで溶き、水気をふき取った鱈を10分程度漬けておく。
② ①の表面に白胡麻を押しつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
③ 水気をきったキャベツと大葉を混ぜて器に盛り、手前に②を置く。
① 筍の味噌煮
① 鍋にこんにゃくを入れて乾煎りし、だし汁、筍、人参を加えて煮る。
② 人参が軟らかくなったら砂糖、みりんを加えて10分程度煮、味噌を入れて沸騰させないように煮含める。
③ おろし際にグリーンピースを加えてひと混ぜし、器に盛る。
③ お吸い物
① 鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら塩と醤油で調味する。
② 器にとろろ昆布を入れ、①を注ぎ、葱を散らす。

## 4/17 金 ポークソテーおろしソース



エネルギー 696kcal  
たんぱく質 30.1g  
脂質 23.8g

調理時間 約30分

- ① 「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
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
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
	A	小1	小1と1/2	小2
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
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	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。
② ①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。
③ ①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。

## 4/18 土 和風オムレツ



エネルギー 399kcal  
たんぱく質 25.2g  
脂質 21.2g

調理時間 約30分

- ① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 和風オムレツ				
鶏挽き肉	油	60g	90g	120g
		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
生椎茸	だし汁	1枚	1と1/2枚	2枚
	A { 醤油、みりん 各	1C	1と1/2C	2C
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/3	大1/2	大2/3
		大1	大1と1/2	大2
山芋	皮をむき酢水につけてアクをとる	約100g	約150g	約200g
卵	酢	小2	小3	小4
	塩を加えて溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	少々	少々	少々
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め				
竹輪	斜め切り	2本	3本	4本
ほうれん草	ザク切り	50g	75g	100g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
キャベツ	} せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参	だし汁	20g	30g	40g
	味噌	1/2C	3/4C	1C
		大1と1/3	大2	大2と2/3
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P

作り方
② 和風オムレツ
① 鍋に油を熱し、挽き肉を入れて炒め、火が通ったら玉葱、人参、生椎茸を加えてサッと炒める。だし汁とAを加えて煮、野菜が軟らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
② 山芋は水洗いし、卵の中にすりおろしてよく混ぜる。
③ フライパンに油を熱し、②を等分にして流し入れ、半熟程度になったらクルクルと巻く。
④ 皿に③を盛り、①をかけて水気をきった貝割れを散らす。
① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め
① フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたらほうれん草と竹輪を入れて炒め、塩コショウと醤油で調味して器に盛る。
③ 味噌汁
① 鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
② 器に①を注ぎ、貝割れを添える。

## 4/19 日 サーモンタルタルフライ



エネルギー 529kcal  
たんぱく質 16.0g  
脂質 28.6g

調理時間 約30分

- ① サーモンタルタルフライの「サーモンタルタルフライ」を追加できます。
- ④ サーモンタルタルフライ 1こ 180円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーモンタルタルフライ				
サーモンタルタルフライ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
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
レモン	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
① マセドアンサラダ				
ロースハム	小さい角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	小さい角切りにし塩茹で	約150g	約220g	約300g
ミックスベジタブル	塩茹で	40g	60g	80g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
② 金平ごぼう				
ごぼう	細切りにし水にさらす	1/2本	2/3本	1本
人参	細切り	40g	60g	80g
	A { 醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	大2	大3	大4
	油、七味 各	少々	少々	少々
④ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
③ サーモンタルタルフライ
① サーモンタルタルフライは油で揚げる。
② 皿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、①を盛ってレモンを添える。
① マセドアンサラダ
① ロースハム、じゃが芋、ミックスベジタブルをマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② 金平ごぼう
① フライパンに油を熱してごぼう、人参を炒め、Aで調味する。
② 器に①を盛り付け、好みで七味を振る。

# 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。

4月13日(月) ~ 4月19日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)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

●酒  
●かたくり粉  
●酢

#### 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、Aをもみこんでおく。
- ②長ねぎはみじん切り、野菜はザク切りにする。
- ③長ねぎ、②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と野菜を皿に盛り、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!

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏のから揚げ ねぎソース</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
野菜	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
<b>●きゅうりとザーサイのサラダ</b>			
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…小変更使用

## (F2)メニュー



■熱量/468Kcal ■蛋白質/16.8g ■脂質/38.9g

### 牛肉の豆板醤焼き

●ごま油  
●酢

#### 作り方

#### ■牛肉の豆板醤焼き

- ①牛肉は豆板醤、Aを合わせたたれにつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れていためる。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

#### ■即席漬け

- ①きゅうりは塩をまぶして板ずりをして洗い、水けをふく。
- ②①をすりごぎ棒等でたたき、一口大にちぎる。
- ③ごま油でせん切りのしょうが、桜えびをいため、⑥を加える。
- ④②に③をかけて冷蔵庫で冷やす。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉の豆板醤焼き</b>			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
豆板醤	少々	少々	少々
白ごま	少々	少々	少々
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
A 砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
<b>●即席漬け</b>			
きゅうり	1本	2本	2本
桜えび	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
B 酢、しょうゆ(各)	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	少々	少々	少々