

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

4/27 鶏肉の胡麻唐揚げ



エネルギー
523kcal
たんぱく質
33.6g
脂質
28.7g

調理時間
約40分

カンタンアレンジレシピ
~辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!~
タイの調味料で甘いスイートチリソースにマヨネーズをプラス。つけながら食べてみましょう。
☆作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
※配合はあくまでも目安です!お好みで配合をかえて下さい

片栗粉、油、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 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏もも肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	A { 酒、水 各 少々 塩コショウ 少々 すりおろす } B { 砂糖 少々 醤油 少々 塩 少々 }	大1 少々 少々	大1と1/2 少々 少々	大2 少々 少々
白胡麻	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
ペーパータオル				
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人參	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
ドレッシング	塩	2P	3P	4P
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人參	拍子木切り	20g	30g	40g
油揚げ	油 だし汁	少々 1C	少々 1と1/2C	少々 2C
いんげん	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { 砂糖、みりん 各 少々 醤油 少々 }	大1 大1と1/2	大1と1/2 大2と1/4	大2 大3
	斜め切り	20g	30g	40g

作り方

① 鶏肉の胡麻唐揚げ

- 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
- 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
- 器に胡瓜と人參を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。
ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

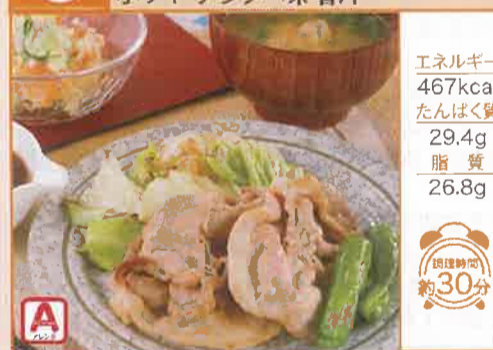
③ 冷やっこ

- 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

② ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと人參を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮含める。
- ①を器に盛る。

4/28 豚の生姜しょうゆ



エネルギー
467kcal
たんぱく質
29.4g
脂質
26.8g

調理時間
約30分

カンタンアレンジレシピ
~メインをミルフィーユカツに!使いまわしテクニック!~
☆作り方☆
豚肉に塩コショウをし、重ねてフライ衣をつけて揚げます。重ねる時に大葉やチーズを入れても美味しいです。少し取っておいて、次の日のお弁当や冷凍してお休みの日に解凍して卵でとじてカツ丼に!

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚の生姜しょうゆ				
豚もも肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
生姜	塩コショウ、油 各 少々 すりおろす	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人參	いちょう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

③ 豚の生姜しょうゆ

- 豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
- ①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
- Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜しょうゆを作る。
- 皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

① ポテトサラダ

- 胡瓜は細切りにする。
- じゃが芋は好みで潰す。
- ①②、ロースハム、水気をきった人參をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② 味噌汁

- 鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

4/29 かれいの煮付け



エネルギー
484kcal
たんぱく質
35.9g
脂質
7.1g

調理時間
約30分

プラス +1
かれいの煮付けの「切かれい」を追加できます。
01 切かれい 1切 **135円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かれいの煮付け				
切かれい		2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
① 豚じゃが				
豚もも肉	一口大	60g	90g	120g
じゃが芋	くし形切り	約250g	約370g	約500g
玉葱	油 だし汁	少々 1と1/3C	少々 2C	少々 2と2/3C
	A { 砂糖、酒 各 少々 醤油 少々 }	大1と1/2 大2	大2と1/4 大3	大3 大4
グリーンピース	塩茹で	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
③ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサツと茹でる	1/2P	2/3P	1P
白胡麻	油 だし汁、砂糖 各	5g	9g	9g
	A { 塩 少々 酢 少々 だし汁、砂糖 各 少々 }	小1/6 大1 大2と2/3	小1/5 大1と1/2 大1	小1/3 大2 大1と1/3

作り方

② かれいの煮付け

- 鍋にAと生姜(好みで加減する)を入れて煮立てる。
- ①にかれいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。
- 器に②を盛り付ける。

① 豚じゃが

- 鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。
- ①にAを加えて中火で煮含める。
- 器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

③ 胡麻酢和え

- 白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。
- 器に①を盛り付ける。

4/30 木 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

【※】「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でも味もまろやかになります。

🍳 ケチャップ、片栗粉、ぼん酢

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
卵	A { 酒 塩コショウ 片栗粉	大1 少々 適宜	大1と1/2 少々 適宜	大2 少々 適宜
豆板醤	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
鶏がらスープ<顆粒>	好みに加減する	1/2P 小1	2/3P 小1と1/2	1P 小2
生姜	B { 水 ケチャップ 砂糖、酒 各	1/3C 大1と1/2	1/2C 大2と1/4	2/3C 大3
ニンニク	塩	大1	大1と1/2	大2
玉葱	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	みじん切り	少々	少々	少々
		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
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

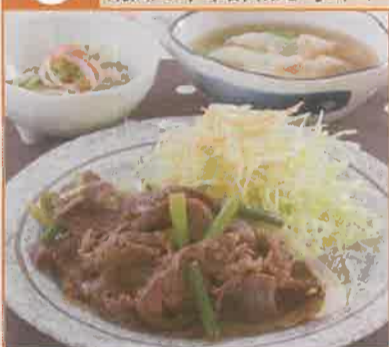
作り方

① ふわとろエビチリソース
①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。
②ポウルに豆板醤、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)
③①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。
④③のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)、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。
⑤④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。

👉 **ポイント** 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いすることで臭みと汚れがとれます。

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のをのせてぼん酢等で頂く。

5/1 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
キャベツ	油	少々	少々	少々
人参	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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
白胡麻	塩	少々	少々	少々
	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
	水	2C	3C	4C
	A { 塩コショウ 醤油	少々 小1/2	少々 小2/3	少々 小1
葱	3cm幅に切る	1/2本	2/3本	1本

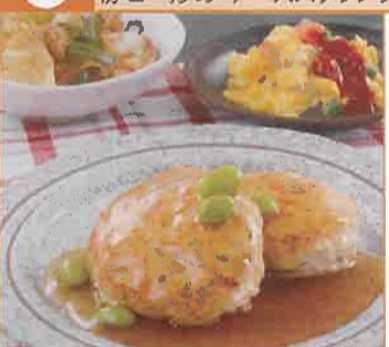
作り方

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ポ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ポウルに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。

5/2 土 豆腐ハンバーグ 豚ピー炒め・チーズスクランブルエッグ



エネルギー
566kcal
たんぱく質
45.9g
脂質
29.3g

調理時間
約40分

カンタンアレンジレシピ
〜豚ピー炒めに辛さプラス!〜
赤唐辛子とみそ味でこってりピリ辛に♪
レシピ②の合わせ調味料Aの中に赤唐辛子を加え、レシピ通りに作ります。

🍳 片栗粉、赤味噌、牛乳、バター、ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐ハンバーグ				
鶏挽き肉	} みじん切り 溶きほぐす 重石をするかレンジで水気をとばす	180g	270g	360g
人参		20g	30g	40g
生椎茸		1枚	1と1/2枚	2枚
★卵		1/2こ	2/3こ	1こ
豆腐	小1丁	2/3丁	1丁	
	A { 酒、片栗粉 各	小1 小1/4	小1と1/2 小1/3	小2 小1/2
	塩	少々	少々	少々
	油	小1	小1と1/2	小2
	B { だし汁 みりん 砂糖 醤油 塩	1C 大1/2 小1/2 大1 大1	1と1/2C 大2/3 小2/3 大1と1/2 大1	2C 大1 小1 大2 大1
枝豆	片栗粉(尚ほの水で溶く) 茹でてサヤから出す	大1/2	大2/3	大1
① 豚ピー炒め				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	A { 砂糖 醤油 酒	小1 大1 大1/2	小1と1/2 大1 大2/3	小2 大2 大1
③ チーズスクランブルエッグ				
★卵		2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		15g	20g	30g
	A { 牛乳 塩コショウ	20cc 少々	30cc 少々	40cc 少々
ミックスベジタブル	バター ケチャップ	30g 少々	45g 少々	60g 少々
		お好みで	お好みで	お好みで

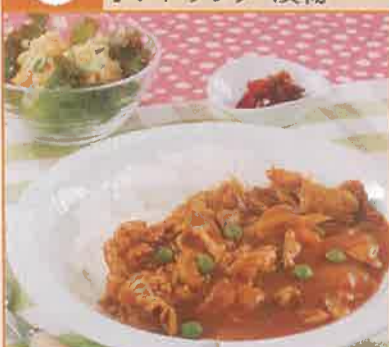
作り方

② 豆腐ハンバーグ
①鶏挽き肉、人参、生椎茸、卵をよく混ぜ、豆腐を潰しながら加える。
②①にAを加えて必要数に形成し、中央をくぼませる。
③油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。
④鍋にBを入れて加熱し、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、枝豆を加える。
⑤器に③を盛り、④をかける。

① 豚ピー炒め
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ある程度火が通ったらピーマンとキャベツを加えて炒め、塩コショウを振る。
②全体がしんなりしてきたらAを加え、絡めながら炒めて器に盛る。

③ チーズスクランブルエッグ
①ポウルに卵を割り入れ、チーズとAを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
②フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒めて①を流し入れ、ざっくりと混ぜ合わせながらまだ火が通っていないところが残る程度で器に盛る。(お好みでケチャップ等かけて頂く。)

5/3 日 ハヤシライス ポテトサラダ・漬物



エネルギー
922kcal
たんぱく質
28.9g
脂質
35.3g

調理時間
約30分

【※】1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか？実際に350g食べるのは大変！生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

🍳 ケチャップ、バター、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 ハヤシライス				
豚切り落とし肉	一口大	150g	230g	300g
玉葱	2mm程度にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	水	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C
	ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
ハヤシルウ		40g	60g	80g
グリーンピース		10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
② ポテトサラダ				
ロースハム	1cm幅に切る	2枚	3枚	4枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約150g	約230g	約300g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
卵	茹でて殻を剥きザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩、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枚	1と1/2枚	2枚
③ 漬物				
福神漬け		2P	3P	4P

作り方

① ハヤシライス
①鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。
②①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。
③弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
④器にご飯を盛り、③をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② ポテトサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。
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を盛り付ける。

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。

4月27日(月) ~ 5月3日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/519Kcal ■蛋白質/39.9g ■脂質/29.1g

豚肉のオニオンソテー

作り方

■豚肉のオニオンソテー

- ①豚肉は食べやすく切って(A)をふる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③油、バターを各適量熱し、①、②をいためて(A)で調味し、なべ肌からしょうゆ少々を加えて香りをつける。
- ④③にサラダ用菜を添える。

■マカロニサラダ

- ①ウインナーは斜め切りにし、サッとゆでる。
- ②マカロニは塩少々加えた熱湯で約11分ゆでる。
- ③ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
- ④①～③は⑥である。

お買い得 MEMO
●こしょう
●バター
●マヨネーズ

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のオニオンソテー			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
たまねぎ	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
(A)塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター、しょうゆ(各)	適量	適量	適量
●マカロニサラダ			
ウインナー	4本	6本	8本
マカロニ	60g	90g	120g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
(B) マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■ウインナー…小麦、乳、卵使用 ツイストマカロニ…小麦使用			

(F2)メニュー



■熱量/255Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/17.0g

牛肉のピリ辛焼き

作り方

■牛肉のピリ辛焼き

- ①牛肉は豆板醤、(A)を合わせたたれをつける。
- 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。

■浅漬け

- ①なすは縦半分になり、斜め薄切りにする。
- ②①に塩を振ってしばらくおき、水けが出てきてしんなりしたら、水けを絞る。
- ③②を盛り付け、かつお節をかける。

お買い得 MEMO
●ごま油

30分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のピリ辛焼き			
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
白ごま	少々	少々	少々
豆板醤	少々	少々	少々
(A) しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●浅漬け			
なす	1個	2個	2個
かつお節	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々