

とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

料金表	5日分(月～金)	6日分(月～土)	単品価格
2人前	4,000円	4,800円	880円
3人前	5,450円	6,540円	1,180円
4人前	6,800円	8,160円	1,500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)	4,500円	5,950円	7,300円

T-POINT
貯まる!使える!

まずはお気軽にお電話下さい!!
コッペリア

受付時間:午前8時～午後7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 ショクサイ

8/14 月 豚ロース味噌漬け焼き
南瓜のそぼろあん・味噌汁

482kcal
たんぱく質 29.9g
脂質 20.0g

プラス +1
豚ロース味噌漬け焼きの「豚肩ロース味噌漬け」を追加できます。
04 豚肩ロース味噌漬け 1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② 豚ロース味噌漬け焼き					①豚肉は焼き網等で焼く。 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を盛り付ける。
豚肩ロース味噌漬け		2枚	3枚	4枚	
	サニーレタス又はグリーンリーフ	1枚	1と1/2枚	2枚	
① 南瓜のそぼろあん					①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。 ②鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。 ③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶性片栗粉でとろみをつける。 ④③を②の器にかける。
鶏挽き肉		50g	75g	100g	
南瓜		約240g	約360g	約480g	
	だし汁	1C	1と1/2C	2C	
	塩	少々	少々	少々	
	醤油	大1と1/2	大2	大3	
	砂糖	大1	大1と1/2	大2	
	みりん	小1	小1と1/2	小2	
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1	
③ 味噌汁					①器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、キャベツ、ホールコーン、ロースハムを盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。 ②オニオンスープ
即席味噌汁		2P	3P	4P	

8/15 火 ス克蘭ブルナポリタン
盛り合わせサラダ・オニオンスープ

708kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.7g

卵に牛乳を少し入れると牛乳の乳脂肪分が溶け出してふんわりと仕上がります。また卵は火の通りがいいのでお好みの焼き加減より少し早目に火を止めましょう。

オリーブオイル、バター、ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、牛乳、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	作り方
③ ス克蘭ブルナポリタン					①鍋に湯(スパゲティ100gに対し1L)を沸かし、塩を入れて沸騰したらスパゲティを加え、7分程度茹でる。 ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を入れて炒め、玉葱が透き通ってきたらピーマンを加えてサッと炒める。 ③②に①を入れて炒め、バターとAを加え、全体に絡めるように炒めて皿に盛る。 ④フライパンにバターを入れて火にかけ、半分溶いたら卵を流し入れて箸で大きく混ぜ、半熟位で③にのせてパセリを散らす。
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚	
★玉葱	スライス	1こ	2/3こ	1こ	
ピーマン	輪切り	1こ	1と1/2こ	2こ	
	オリーブオイル	少々	少々	少々	
	塩コショウ	少々	少々	少々	
	バター	大1	大1と1/2	大2	
	ケチャップ	90g	135g	180g	
	マヨネーズ	大1/3	大1/2	大2/3	
	ウスターソース	大1/3	大1/2	大2/3	
スパゲティ		160g	240g	320g	
卵	卵を室温で置いておく	2こ	3こ	4こ	
	牛乳	大1/2	大2/3	大1	
	塩コショウ	少々	少々	少々	
	バター	大1	大1と1/2	大2	
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々	
① 盛り合わせサラダ					①器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、キャベツ、ホールコーン、ロースハムを盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。 ②オニオンスープ
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2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	
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	
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g	
	塩	少々	少々	少々	
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜	
② オニオンスープ					①鍋に固形スープと玉葱を入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで調味する。 ②器に①を注ぎ、パセリを散らす。
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ	
固形スープの素		1こ	1と1/2こ	2こ	
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々	
	水	2C	3C	4C	
	塩コショウ	少々	少々	少々	

8/16 水 ごま照りチキン
切干大根煮・味付もずく

エネルギー 565kcal
たんぱく質 33.7g
脂質 20.8g

ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。
02 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② ごま照りチキン					①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。 ②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。 ③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。 ④器に③を盛り、②を添える。
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g	
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g	
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P	
	塩コショウ、油	少々	少々	少々	
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々	
	A[酒、砂糖、醤油]	大1	大1と1/2	大2	
白胡麻		3g	5g	5g	
① 切干大根煮					①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。 ②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g	
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚	
	ゴマ油	少々	少々	少々	
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C	
	醤油	大2	大3	大4	
	砂糖、みりん	各 大1	大1と1/2	大2	
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g	
③ 味付もずく					①器に③を盛り、②を添える。
味付もずく		2P	3P	4P	

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせた分量でのお届けとなります。切り分けてお使いください。 ※掲載の写真は調理例です。 ■色付きの品は、セットには含まれておりません。ご家庭の調味料をご使用ください。

8/17 豚肉の生姜焼き

ピーマンと昆布の和え物・かき玉汁



エネルギー 341kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 13.8g

カンタンアレンジレシピ
～ピーマンと昆布の和え物を中華風で♪風味と辛さがUP!～
ラー油を使って風味と辛さを加え、大人向けに♪
おつまみにも最適♪
ピーマンと昆布の和え物の仕上げにラー油を
2～3滴振りましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	A (醤油、みりん、酒 各)	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	油	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
② ピーマンと昆布の和え物				
ピーマン	縦にせん切り	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
塩吹き昆布		10g	15g	20g
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

① 豚肉の生姜焼き
①ポウル等にA、生姜(好みで加減する)と玉葱を入れて混ぜ合わせ、豚肉を加えて漬け込む。(10分程度)
②①を網焼き又は油を熱したフライパンで手早く焼く。
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を盛る。

② ピーマンと昆布の和え物
①ポウルにピーマン、キャベツ、塩吹き昆布を入れて和え、器に盛る。

③ かき玉汁
①鍋にだし汁とAを加えて煮立て、卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止める。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

8/18 さばの味噌煮

キャベツとえびのサラダ・冷やしそうめん汁



エネルギー 568kcal
たんぱく質 22.2g
脂質 31.8g

カンタンアレンジレシピ
～カレー味はみんな大好きな味!～
万人受けするカレー味とマヨネーズ味!マヨネーズに
カレーをプラスしてサラダと和えてみて下さい♪
★作り方(2人分)★
①マヨネーズ(大2)とカレー粉(小1/2)をよく混ぜる。
②具材と①を和える。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① さばの味噌煮				
さば	サッと湯通しする	2切	3切	4切
生姜	薄切り	少々	少々	少々
	A (水、砂糖、みりん 各)	3/4C	1C強	1と1/2C
	酒	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2	大3	大4
	味噌	大1/2	大2/3	大1
	味噌	大1	大1と1/2	大2
白葱	白髪葱にして水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
② キャベツとえびのサラダ				
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	せん切り	20g	30g	40g
むきえび	塩水で洗い水で洗う	30g	45g	60g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 冷やしそうめん汁				
そうめん		1束	1と1/2束	2束
	A (だし汁)	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
三つ葉	ザク切り	1/8束	1/6束	1/4束

作り方

① さばの味噌煮
①鍋にAを入れて煮立て、生姜(好みで加減する)、さばを加えて煮る。
②味噌は煮汁で溶き、①に加えてとろみがつくまで煮詰め、器に盛って水気をきいた白髪葱を添える。

② キャベツとえびのサラダ
①鍋に水と酒を入れて加熱し、沸騰したら塩を入れ、えびとキャベツ、人参を加えて茹でる。えびに火が通ったらザルにとり、醤油を振って混ぜ、10分程度置く。
②①の水気をしっかり絞り、ポウルに入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ 冷やしそうめん汁
①Aをひと煮立ちさせて火を止め、10分位置いてこし、冷やしておく。
②そうめんは熱湯に入れ、沸騰するかしないか位の火加減で茹でてザルにとり、ぬめりがなくなるまで水で洗い、冷やしておく。
③器に②を盛り、①をかけて、三つ葉をのせる。

8/19 塩焼きうどん

えびカツ・中華スープ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 15.1g

カンタンアレンジレシピ
～塩焼きうどんをピリッと!～
辛いのが好きな方必見!
ラー油をかけて食べてみましょう♪
♪出来上がった塩焼きうどんにお好きなだけ
ラー油を振って召し上がれ♪

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 塩焼きうどん				
豚モモスライス肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	短冊切り	20g	30g	40g
きくらげ	水で戻しせん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油	少々	少々	少々
うどん玉		2玉	3玉	4玉
オイスターソース	だし汁	大1	大1と1/2	大2
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		2こ	3こ	4こ
	油	少々	少々	少々
	水	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
② えびカツ				
えびカツ		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	1/2枚	2/3枚	1枚
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① 塩焼きうどん
①鍋にゴマ油を熱して豚肉を入れて炒め、キャベツ、人参、きくらげを加えて更に炒める。
②①にうどんを加えてだし汁を入れてうどんをほぐしながら炒め、塩、塩コショウ、オイスターソースを加え、サッと炒めて調味する。
③別のフライパンに油を熱して卵を割って焼き、塩コショウをし、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
④皿に②を盛り、③をのせて葱を散らす。

② えびカツ
①鍋に油を熱してえびカツを揚げる。
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を盛る。

8/20 肉じゃが

いわしフライ・味噌汁



エネルギー 655kcal
たんぱく質 22.9g
脂質 36.6g

カンタンアレンジレシピ
肉じゃがの「牛バラスライス肉」を追加できます。

プラス +1
03 牛バラスライス肉 1パック(100g) 190円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラスライス肉	一口大	100g	150g	200g
糸こんにゃく	ザク切りにし茹でる	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	3/4こ	1こ	1と1/2こ
人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ いわしフライ				
いわしフライ		2枚	3枚	4枚
	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
② 味噌汁				
★玉葱	5mm幅にスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
油揚げ	油抜きし半分切り短冊切り	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

作り方

① 肉じゃが
①鍋に油を熱して糸こんにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。
②牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。
③②に砂糖、みりん、醤油を加え、落とし蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

③ いわしフライ
①いわしフライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
②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、①を盛る。

② 味噌汁
①鍋にだし汁、玉葱を入れて加熱し、煮立ったら油揚げ、わかめを加える。
②沸騰したら火を弱め、玉葱が透き通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
③器に②を注ぐ。

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。

8月16日(水) ~ 8月20日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■ 熱量 / 659Kcal ■ 蛋白質 / 26.0g ■ 脂質 / 40.6g

牛肉のさっぱりオニオンソース

作り方

■牛肉のさっぱりオニオンソース

- ①たまねぎはごく薄く切って④であえる。
- ②牛肉は塩少々をふってフライパンで焼き、皿に盛って①のをせサラダ用菜を添える。

■チーズマヨサラダ

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②ブロッコリーは熱湯にサッと通す。
- ③スティックチーズは小口切りにし、①、②と合わせて、⑤であえる。

● 酢
● マヨネーズ
● こしょう

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉のさっぱりオニオンソース			
牛肉(肩ロース)	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
④ 酢	大2/3	大3	大4
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
●チーズマヨサラダ			
かぼちゃ	160g	240g	320g
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
スティックチーズ	1本	2本	2本
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■ スティックチーズ…乳使用			

(F2)メニュー



■ 熱量 / 333Kcal ■ 蛋白質 / 20.6g ■ 脂質 / 14.0g

ピーマンの肉詰め

作り方

■ピーマンの肉詰め

- ①たまねぎ(ビーフンスープに一部使用)はみじん切りにし、いためて冷ます。
- ②ひき肉に①、④を加えて練り混ぜる。
- ③ピーマンは半分に切って種を除き、肉側に小麦粉をまぶして②を詰め、小麦粉を軽くまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③を肉の方から中まで火が通るように両面焼いて皿に取る。
- ⑤④のフライパンに⑥を入れひと煮し、④にかける。

■ビーフンスープ

- ①ピーマンは熱湯でゆでて2~3ヶ所包丁を入れ、軽く油をまぶしておく。
- ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④なべにスープ、③を入れ煮立て①、②を入れて煮、⑥で調味する。

● こしょう ● 卵
● パン粉 ● 小麦粉
● ケチャップ ● 酒
● ソース
● 中華スープの素

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●ピーマンの肉詰め			
合いびき肉	160g	240g	320g
ピーマン	4個	6個	8個
たまねぎ	1個	1個	1個
④ 塩、こしょう(各)	適宜	適宜	適宜
卵、パン粉(各)	適宜	適宜	適宜
小麦粉	適宜	適宜	適宜
⑥ ケチャップ、ソース(各)	適宜	適宜	適宜
●ビーフンスープ			
たまねぎ(ピーマンの肉詰め一部)	少々	少々	少々
わかめ	1P	2P	2P
かにかまぼこ	1本	2本	2本
ビーフン	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
⑥ 酒	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ、塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
油	少々	少々	少々
■ かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用			