

2018.6.11(月)~6.17(日)の献立

とくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



T-POINT
貯まる!使える!

やりくり上手な奥様に!

お財布にも
やさしくて、
栄養バランスも
バッチリ★



1週間分通しての予約制です。
材料も時間も舞鶴なく使えます。
固定価格で家計にも安心。

まずはお気軽に電話下さい!!

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

コッペリア

あなたとのふれあい
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	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

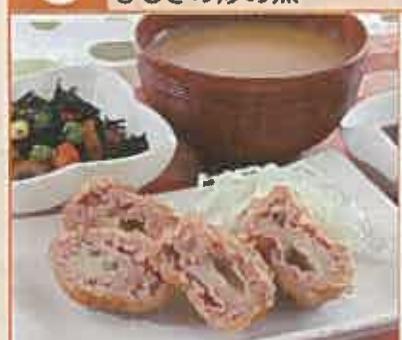
*5人用以上につきましてはご相談ください。

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

6/11 月 手作りチーズメンチカツ
ひじきの炒め煮



エネルギー
511kcal
たんぱく質
30.0g
脂質
30.0g



手作りチーズメンチカツの「ハンバーグの種」を追加できます。

01 ハンバーグの種
1パック(120g) 210円

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターーソース

6/11

② 手作りチーズメンチカツ

ハンバーグの種 シュレッドチーズ 卵	等分に分けておく 溶きほぐす 小麥粉、パン粉、油 各 A〔ケチャップ ウスターーソース	200g 20g 1/2C A〔 せん切りにし水にさらす	300g 30g 2/3C 大2 大1 1/8玉	400g 40g 1C 適宣 大3 大4 大2
キャベツ			1/7玉	1/6玉

① ひじきの炒め煮

ちくわ ひじき	輪切り 水洗いし戻す 油 だし汁 砂糖、みりん 各 A〔 醤油	1本 10g 少々 3/4C 大2/3 大1	1と1/2本 15g 少々 1C強 大1 20g	2本 20g 少々 1と1/2C 大1と1/3 大2 40g
ミックスベジタブル		1/8玉	1/7玉	1/6玉

③ 味噌汁

即席生味噌汁

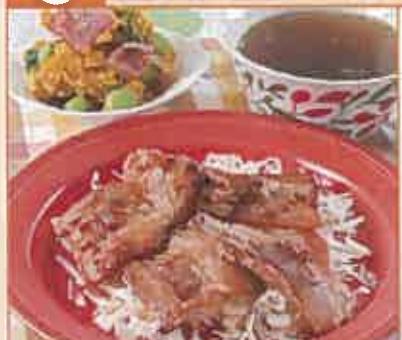
② 手作りチーズメンチカツ

- ①ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
- ②鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
- ③器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
- ④皿に水気をきいたキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。

① ひじきの炒め煮

- ①鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
- ②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加え、サッと煮て器に盛る。

6/12 火 豚肉の韓国風だれ焼肉
パンプキンとベーコンのサラダ・中華スープ



エネルギー
634kcal
たんぱく質
18.9g
脂質
45.8g



豚肉の韓国風だれ焼肉の「豚バラ韓国風だれ焼肉用」を追加できます。

02 豚バラ韓国風
だれ焼肉用
1パック(100g) 195円

マヨネーズ

6/12

② 豚肉の韓国風だれ焼肉

豚バラ韓国風だれ焼肉用	油	180g	270g	360g
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉

① ハンフキンとベーコンのサラダ

ベーコン 南瓜	短冊切り 一口大に切りレンジ で蒸す マヨネーズ 塩コショウ	1枚 約250g	1と1/2枚 約380g	2枚 約500g
枝豆	塩茹でしサヤから出す 塩	20g 少々	30g 少々	40g 少々

③ 中華スープ

即席中華スープ

② 豚肉の韓国風だれ焼肉

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取つておく)
- ②①に火が通ったたられ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。
- ③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。

① ハンフキンとベーコンのサラダ

- ①フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。
- ②ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(好みで南瓜は漬しても良いです。)
- ③器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

6/13 水 さけの塩焼き
揚げ出し豆腐・胡瓜の酢物



エネルギー
347kcal
たんぱく質
21.8g
脂質
19.6g



カンタンアレンジレシピ
～揚げ出し豆腐を山椒塩で！～
ちょっと山椒風味を生かして、刺激的に食べてみましょう…
☆作り方(2人前)
器に粉山椒(小1/2)、七味(2~3振り)、粗塩又は味塩(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつけながら食べる。

片栗粉、油

6/13

③ さけの塩焼き

さけ	塩を振る 塩	2切 少々	3切 少々	4切 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本

② 揚げ出し豆腐

豆腐	等分にして水気をきる 片栗粉、油 各 A〔 だし汁 みりん、醤油 各	小1丁 1/2C A〔 斜め切り	2/3丁 3/4C 大1 1/2本	1丁 1C 大2 2/3本
葱		1/2本	2/3本	1本

① 胡瓜の酢物

胡瓜	輪切りにし塩を振る 塩	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切り 酢 砂糖 醤油	20g 大1と1/2 大2/3 小1/3	30g 大2と1/4 大1 小1/2	40g 大3 大1 小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

③ さけの塩焼き

- ①さけは焼き網又はグリル等で焼く。
- ②皿に①を盛り、大根を添える。

② 揚げ出し豆腐

- ①豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。
- ③器に①を盛り、②をかけて葱のせる。

① 胡瓜の酢物

- ①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
- ②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ③Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこのせる。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合計され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、セットには含まれません。ご家庭の調味料をご使用ください。

とくとくメニュー

6/14 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

時間短縮
30分

①「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味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、ぽん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① ふわとろエビチリソース むきえび	Aをまぶす A [酒 塩コショウ 片栗粉 溶きほぐす 好みで加減する	120g 大1 少々 適宜 2g 1/2P 小1	180g 大1と1/2 少々 適宜 3g 2/3P 小1と1/2	240g 大2 少々 適宜 4g 1P 小2	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ボウルに豆板醤、鶏がらスープと日を合わせる。(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足し、生姜(好みで加減する)、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。 ④④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。 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。
卵 豆板醤 ■がらスープ<顆粒>	B [水 ケチャップ 砂糖、酒 各 塩	1/3C 大1と1/2 大1 小1/3 少々 1/2C 少々	1/2C 大2と1/4 大1と1/2 小1/2 少々 2/3C 少々	2/3C 大3 大2 小2/3 少々 1C 少々	② ギョーザ ギョーザ
生姜 ニンニク 玉葱	みじん切り 油	1/2C 少々 2/3C 少々	1/2C 少々 2/3C 少々	1/2C 少々 2/3C 少々	③ ④のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、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。
② ギョーザ ギョーザ	油 水 ぽん酢	6g 少々 大2 適宜	9g 少々 大3 適宜	12g 少々 大4 適宜	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をのせてぽん酢等で頂く。
③ 中華スープ 即席中華スープ		2P	3P	4P	

6/15 金 肉じゃがカレー風味
ニラ玉・胡瓜の風味和え



エネルギー
708kcal
たんぱく質
20.0g
脂 質
48.0g

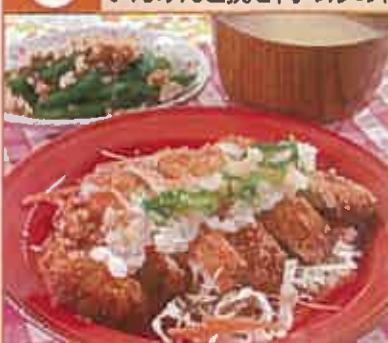
時間短縮
40分

①ほんのりカレー風味の肉じゃがは鍋に具材と調味料を加えて煮込むだけ。蓋を上手く利用して、火が通るまでは蓋をして、通ったらホクホクに仕上げるために蓋を取りて煮るとふっくらホクホクの肉じゃがになります。

ゴマ油、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① 肉じゃがカレー風味 牛バラスライス肉 玉葱	一口大 薄切り ゴマ油	140g 1/2C 少々	210g 2/3C 少々	280g 1C 少々	①肉じゃがカレー風味 ①鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。
カレー粉 じゃが芋 竹串	A [砂糖、みりん、醤油 各 大きめの一口大	小1/2 大1 約300g	小2/3 大1と1/2 約450g	小1 大2 約600g	②蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなってきたら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。
人参	乱切り 水	50g 1Cと1/2C	75g 2Cと1/4C	100g 3C	
② ニラ玉 ベーコン ニラ	5mm幅に切る 4cm幅に切る 油、塩コショウ 各 溶きほぐす	1枚 1/4束 少々	1と1/2枚 1/3束 少々	2枚 1/2束 少々	③ ニラ玉 ①フライパンに油を熱し、ベーコンとニラを炒め、ニラがしんなりしてたら塩コショウを振り、卵を流し入れて大きく混ぜ、ふんわりと火を通して器に盛る。
卵		2C	3C	4C	
③ 胡瓜の風味和え 胡瓜	塩をすり込みすりこぎ でたたく 塩 A [ゴマ油、醤油 各 砂糖	1本 少々 小1 大1/2 1/2P	1と1/2本 少々 小1と1/2 大2/3 2/3P	2本 少々 小2 大1 1P	② 胡瓜の風味和え ①胡瓜は余分な塩気を洗って落とし、2cm程度に乱切りする。 ②①をAで和えて器に盛り、かつお節を散らす。
かつおパック					

6/16 土 おろしチキンカツ
いんげんと挽き肉の炒め物・味噌汁



エネルギー
527kcal
たんぱく質
34.6g
脂 質
27.4g

時間短縮
40分

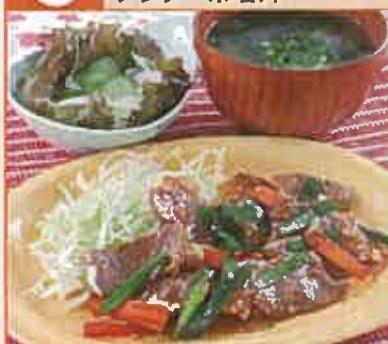
プラス +1 おろしチキンカツの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

小麦粉、パン粉、油、ぽん酢、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① おろしチキンカツ 鶏モモ肉	人数分に切り薄く開いてAをまぶす A [酒、塩コショウ 各 小麦粉、油 各	200g 少々 適宜	300g 少々 適宜	400g 少々 適宜	① おろしチキンカツ ①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます)
卵	溶きほぐす パン粉	1/2C 1/2C	2/3C 3/4C	1C 1C	② 鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3~5分程度揚げる。
キャベツ 人参 大根 大葉	せん切りにし水にさらす すりおろす せん切り ぽん酢	1/8玉 20g 1/8本 2枚 1/8玉	1/7玉 30g 1/7本 3枚 1/7玉	1/6玉 40g 1/6本 4枚 1/6玉	③ 水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に敷き、②を食べやすい大きさに切って盛り、大根と大葉をお好みでぽん酢をかけて頂く。
② いんげんと挽き肉の炒め物 合挽き肉 いんげん	斜め切り ゴマ油、塩コショウ 各	80g 100g 少々	120g 150g 少々	160g 200g 少々	② いんげんと挽き肉の炒め物 ①フライパンにゴマ油を熱し、いんげんを炒めて塩コショウをして一旦取り出す。
ニンニク	みじん切り 油	少々 少々 少々 少々	少々 少々 少々 少々	少々 少々 少々 少々	② ①のフライパンに油を足し、ニンニクと挽き肉を入れて炒め、Aで調味して①を戻し入れ、サッと炒め合わせて器に盛る。
③ 味噌汁 即席生味噌汁	A [みりん、醤油、酒 各	大1 大1と1/2	大2/3 2/3P	大2 1P	
		2P	3P	4P	

6/17 日 スタミナ焼肉
サラダ・味噌汁



エネルギー
260kcal
たんぱく質
18.4g
脂 質
12.3g

時間短縮
30分

プラス +1 スタミナ焼肉の「牛肩味付け肉」を追加できます。

02 牛肩味付け肉 1パック(100g) 240円

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 スタミナ焼肉 牛肩味付け肉 ニラ ★玉葱 人参 キャベツ	ザク切り 薄くスライス 短冊切り 油 せん切りにし水にさらす	140g 1/3束 1/2C 40g 1/8玉	210g 1/2束 2/3C 60g 1/7玉	280g 2/3束 1C 80g 1/6玉	③ スタミナ焼肉 ①フライパンに油を熱し、ニラ、玉葱、人参、牛肉を入れて炒め合わせる。 ②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。
① サラダ サニーレタス又はグリーンリーフ ★玉葱 胡瓜	手でちぎり水にさらす スライス 薄い輪切り ドレッシング	1枚 1/2C 少々 適宜	1と1/2枚 2/3C 少々 適宜	2本 1C 少々 適宜	① サラダ ①水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、玉葱、胡瓜を混ぜ合わせて器に盛り付け、食べる直前にお好みのドレッシングをかける。
② 味噌汁 生わかめ 葱	水で戻しザク切り 小口切り だし汁 味噌	10g 1/2本 2C 大1と1/3	10g 2/3本 3C 大2	15g 1本 4C 大2と2/3	② 味噌汁 ①鍋にだし汁を煮立て、煮立ったらわかめを入れ、火を止めて味噌を溶き入れる。 ②器に①を注ぎ、葱を散らす。
		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。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくと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。

6月11日(月) ~ 6月17日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/604Kcal ■蛋白質/31.9g ■脂質/32.6g

鶏肉のみそマヨ焼き

●マヨネーズ
●みりん
●こしょう
●ごま油

30分
TIME

作り方

■鶏肉のみそマヨ焼き

- ①鶏肉は厚さを均等にし、皮側をフォーク等で刺し、Aにつけておく。
- ②青菜はゆでてザク切りにする。
- ③たまねぎはくし形に切る。
- ④フライパンに油を熱し、①をつけ汁ごと入れ両面焼き、中まで火を通す。
- ⑤②、③をいため、⑥で調味し④に添える。

■和風ピーフン

- ①ピーフンは熱湯でゆでる。
- ②枝豆は熱湯で3~4分ゆで、さやから実を取り出し、さつま揚げは熱湯をかけ、好みに切る。
- ③油を熱し、①、②をいため合わせ、Cで調味し、しょうゆ、ごま油をなべ肌から加え、香りをつける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のみそマヨ焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A マヨネーズ、みりん(各)	大1/4	大21/4	大3
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々
B 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
●和風ピーフン			
ピーフン	60g	90g	120g
枝豆♥	60g	90g	120g
さつま揚げ♥	1枚	2枚	2枚
C 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々

材 料	2人用	3人用	4人用
●和風ピーフン			
ピーフン	60g	90g	120g
枝豆♥	60g	90g	120g
さつま揚げ♥	1枚	2枚	2枚
C 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々

(F2)メニュー



牛肉野菜炒め

●酒
●中華スープの素
●ドレッシング

35分
TIME

作り方

■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ②baneに油を熱し、卵をいため、半熟にならたらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、Aで調味し、②を戻しいため合わせる。

■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉野菜炒め			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
A ショウガ	大1/2	大2	大3
酒	大1	大1/2	大2
スープ	小2	小3	小4

材 料	2人用	3人用	4人用
●桜えびあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.8g ■脂質/20.4g