2019. 5. 20 (月) ～5. 26 (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

お財布にも
やさしくて、
栄養バランスも
バッチリ★

料金表	5日分(月～金)	6日分(月～土)	単品価格
2人前	4,500円	5,400円	980 円
3人前	5,950円	7,140円	1280 円
4人前	7,300円	8,760円	1600 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)	5,000円	6,450円	7,800円

T-POINT
貯まる!使える!

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!!
コッペリア
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たいせつに……
0120-17-4931（イーナ　ショクザイ）

5/20 (月) 牛肉の味噌煮込み
春雨サラダ・中華スープ

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 1パック(100g) 238円

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
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
グリンピース	サッと茹でる	10g	15g	20g
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
①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。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリンピースを散らす。

① 春雨サラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ
①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。
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

5/21 (火) 白身魚のベーコン巻き
糸こんにゃくとごぼうの炒め煮・冷やっこ

エネルギー 417kcal
たんぱく質 24.7g
脂質 24.2g
調理時間 約30分

プラス+1　白身魚のベーコン巻きの「ホキ切身」を追加できます。
01 ホキ切身 1切 155円

小麦粉、妻楊枝、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のベーコン巻き				
ホキ切身	縦半分に切り	2切	3切	4切
	軽く塩コショウする			
塩コショウ		少々	少々	少々
ベーコン	細長く半分に切る	4枚	6枚	8枚
妻楊枝		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
① 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮				
ごぼう	6～7cmのせん切り	1/2本	2/3本	1本
糸こんにゃく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
油		少々	少々	少々
A 砂糖		大2/3	大1	大1と1/3
A みりん、醤油 各		大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
A だし汁		1C	1と1/2C	2C
② 冷やっこ				
豆腐	等分に切る	1/2丁	2/3丁	1丁
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
醤油		適宜	適宜	適宜

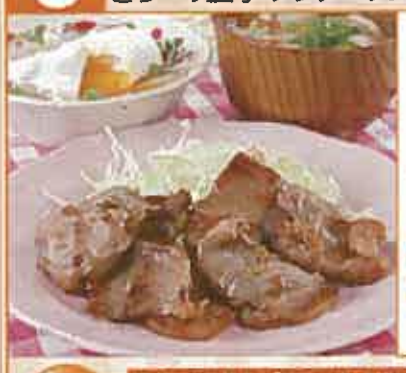
作り方

③ 白身魚のベーコン巻き
①白身魚にベーコンを巻いて妻楊枝で留める。
②フライパンにバターを熱し、①の両面を焼き上げる。
③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、②を盛る。

① 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮
①ごぼうは水にさらし、ザルに上げて水気をきる。
②鍋に油を熱し、①と糸こんにゃくを炒め、Aを加えて炒り煮にする。
③器に②を盛る。

② 冷やっこ
①器に豆腐を置き、葱と生姜を添え、醤油等をかけて頂く。

5/22 (水) 豚肉の生姜焼き
とろ～り玉子サラダ・のっぺい汁



エネルギー 457kcal
たんぱく質 32.0g
脂質 19.5g
調理時間 約30分

プラス+1　豚肉の生姜焼きの「豚モモ肉」を追加できます。
02 豚モモ肉生姜焼き用 1パック(100g) 168円

最初に『豚モモ肉』を漬け込んでおくと(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。

ドレッシング(お好みの)、片栗粉、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
③ 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉生姜焼き用		200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
A 醤油、みりん、酒 各		大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
A 油		少々	少々	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
② とろ～り玉子サラダ				
卵		2こ	3こ	4こ
湯		1L	1L	1L
酢		大1	大1	大1
大根	せん切りにし水にさらす	1/7本	1/6本	1/5本
★人参		20g	30g	40g
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
ペーパータオル		適宜	適宜	適宜
ドレッシング 各		適宜	適宜	適宜
① のっぺい汁				
里芋	半分に切る	100g	150g	200g
★人参	半月切り又はいちょう切り	20g	30g	40g
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
A 醤油、みりん 各		大1/2	大2/3	大1
A 塩		小1/2	小2/3	小1
片栗粉(同量の水で溶く)		大1/2	大2/3	大1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

③ 豚肉の生姜焼き
①豚肉は1枚ずつ広げ、Aと生姜(好みで加減する)を合わせたものに漬け込み(10分程度)、油を熱したフライパンで両面を焼く。
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。

② とろ～り玉子サラダ
①鍋に湯と酢を入れて加熱し、沸騰しない程度に火を調整する。
②①に静かに卵を割り入れて黄身を包み込むようにフォーク等で白身をまとめる。2～3分茹でて白身が耳たぶ程度の固さになったら、穴じゃくしですくい、ペーパータオルで水気をとる。
③器に水気をきった大根、人参、貝割れを混ぜ合わせて盛り、②を上に置き、お好みのドレッシングをかけて頂く。

① のっぺい汁
①鍋にだし汁、里芋、人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら油揚げを加え、Aで調味し、水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで加熱する。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

【★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。

とくとくメニュー

5/23 木 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ

エネルギー 541kcal / たんぱく質 26.1g / 脂質 40.8g

約40分

プラス+1 鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」を追加できます。
02 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❶ 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	A マヨネーズ	50g	75g	100g
	A 酒	大2	大3	大4
	A 醤油	大1	大1と1/2	大2
	A 七味	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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
人参	せん切り	20g	30g	40g
❷ 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
❸ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

❶ 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2～3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくてすみます)
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。

❷ 揚げ茄子のおろしだれかけ
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。
②①に大根をのせ、めんつゆをかける。

5/24 金 あじフライ
厚揚げの中華炒め・とろろ汁

エネルギー 459kcal / たんぱく質 29.5g / 脂質 20.2g

約30分

プラス+1 あじフライの「あじフライ」を追加できます。
02 あじフライ 1枚 85円

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❸ あじフライ				
あじフライ		4枚	6枚	8枚
	油	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
❷ 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	3～5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	A 醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	A 塩コショウ、ゴマ油 各	少々	少々	少々
❶ とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	A だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	A 塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

作り方

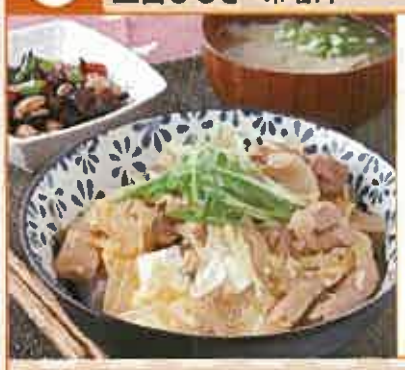
❸ あじフライ
①あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

❷ 厚揚げの中華炒め
①油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

❶ とろろ汁
①Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
②山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント "とろろ"をすりおろす時は、おろしがねでなく、"すり鉢"ですると、きめの細かい舌触りの良い"とろろ"になります。

5/25 土 親子丼
五目ひじき・味噌汁



エネルギー 847kcal / たんぱく質 36.9g / 脂質 23.1g

約40分

栄 『ひじき』のビタミンB群は大豆や肉などのたんぱく質と組み合わせると吸収率が高まります。今回はひじきに大豆を組み合わせています。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❸ 親子丼				
鶏モモ肉	一口大	160g	240g	320g
玉葱	スライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	A だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	A 醤油、みりん 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
卵	1こずつ割りほぐす	2こ	3こ	4こ
★葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
ご飯		480g	720g	960g
❶ 五目ひじき				
こんにゃく	塩でもみ水洗い後さいの目切り	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
ひじき	水で戻す	5g	7.5g	10g
人参	さいの目切り	20g	30g	40g
大豆		50g	75g	100g
	油	少々	少々	少々
	A だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	A 醤油	大1	大1と1/2	大2
いんげん	8mm幅に切る	10g	15g	20g
❷ 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
大根	短冊切り	1/8本	1/7本	1/6本
	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

❸ 親子丼
①鍋にAを煮立て、鶏肉と玉葱を加えて火を通す。
②別鍋に①を1人分ずつ入れ、煮立ったら卵を円を描くように回し入れて葱を散らし、蓋をして半熟状になったら火を止める。
③丼にご飯を盛り、②の鍋を斜めにし、ご飯の上に盛る。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

❶ 五目ひじき
①鍋に油を熱してこんにゃくを炒り、ひじき、人参、大豆を加えて更に炒める。全体に油が回ったら、Aを加えて煮、人参に火が通ったら醤油を加えて煮含める。
②煮汁が半分程度になったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

❷ 味噌汁
①鍋にだし汁と大根を入れて加熱し、煮立ったら油揚げを加え、大根に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、葱を散らす。

5/26 日 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

約40分

調 チーズスクランブルエッグの『チーズ』は冷めると固まるので、頂く時間を見計らって作り、なるべく温かいうちに頂きましょう。

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
❷ 豆腐ハンバーグ				
鶏挽き肉	みじん切り	180g	270g	360g
人参	みじん切り	20g	30g	40g
生椎茸	みじん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
豆腐	重石をするかレンジで水気をとばす	小1丁	2/3丁	1丁
	A 酒、片栗粉 各	小1	小1と1/2	小2
	A 塩	小1/4	小1/3	小1/2
	A 油	少々	少々	少々
	B だし汁	1C	1と1/2C	2C
	B みりん	大1/2	大2/3	大1
	B 砂糖	小1/2	小2/3	小1
	B 醤油	大1	大1と1/2	大2
	B 塩	ひとつまみ	ひとつまみ	ひとつまみ
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
枝豆	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
❶ 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	小1	小1と1/2	小2
	A 赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	A 酒	大1/2	大2/3	大1
❸ 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	20cc	30cc	40cc
	A 塩コショウ	少々	少々	少々
ミックスベジタブル		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで

作り方

❷ 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、水溶き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。

❶ 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全体がしんなりとしてきたらAを加え、絡めながら炒めて器に盛る。

❸ チーズスクランブルエッグ
①ボ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。)

【★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。

5月20日(月) ～ 5月26日(日)迄の期間中　選べるメニュー

(F1)メニュー

■熱量／325Kcal ■蛋白質／21.8g ■脂質／15.4g

豚肉の冷しゃぶ

お買い物MEMO：●酒 ●酢 ●ごま油 ●かたくり粉 ●小麦粉 ●卵

TIME 40分

作り方

■豚肉の冷しゃぶ

①豚肉は酒少々を加えた熱湯でサッとゆで、すぐに氷水に取って冷ます。
②たまねぎは薄切りにして塩もみし、水にさらして水けを絞る。にんじんはせん切りにする。
③オクラはサッと熱湯に通し、縦半分に切る。
④①～③、ミニトマトは皿に盛り、合わせたⒶをかける。

■こんにゃくのから揚げ

①こんにゃくは包丁の背でたたき、スプーン等で一口大にちぎる。
②①にⒷ、すりおろしたにんにく、しょうがをもみ込む。
③②にⒸをふり入れて、混ぜ合わせ、中温の油でカラリと揚げる。
④③に熱湯で3～4分ゆでた枝豆を添える。

材　料	2人用	3人用	4人用
●豚肉の冷しゃぶ			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)♥	160g	240g	320g
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
ミニトマト	2個	3個	4個
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
Ⓐ しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
Ⓐ 酢	大2 2/3	大4	大5 1/3
Ⓐ 砂糖	大1	大1 1/2	大2
酒、塩(各)	少々	少々	少々
●こんにゃくのから揚げ			
こんにゃく	1/2枚	1枚	1枚
枝豆♥	60g	90g	120g
にんにく	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
Ⓑ しょうゆ、酒(各)	小3/4	小1強	小1 1/2
Ⓑ ごま油	少々	少々	少々
Ⓑ 溶き卵	適量	適量	適量
Ⓒかたくり粉、小麦粉(各)	適量	適量	適量
しょうゆ	少々	少々	少々

(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

所要時間 35分

お買い物MEMO：●小麦粉 ●ケチャップ ●ソース ●酒 ●中華スープの素 ●こしょう

作り方

■ピーマンの肉詰め

①ピーマンは半分に切って種を除き、内側に小麦粉をまぶし、ハンバーグ生地を詰め、小麦粉を薄くまぶす。
②フライパンに油を熱し、①を肉の方から中まで火が通るように焼き、皿に取る。
③②のフライパンにⒶを入れてひと煮し、②にかける。

■ビーフンスープ

①ビーフンは熱湯でゆでて2～3か所包丁を入れ、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、Ⓑで調味する。

材　料

材　料	2人用	3人用	4人用
■ピーマンの肉詰め			
ハンバーグ生地♥	180g	270g	360g
ピーマン	4個	6個	8個
小麦粉	適量	適量	適量
Ⓐケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
■ビーフンスープ			
たまねぎ	小1個	1個	1個
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
Ⓑ 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

■ハンバーグ生地…小麦、乳、卵使用
かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用