2020. 3. 9 (月) ～3. 15 (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★

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	4,500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!

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

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)

3/9 月 チーズハンバーグ
野菜サラダ

エネルギー 589kcal
たんぱく質 32.5g
脂質 33.0g
約40分

工 先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。
チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中でとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース
ケチャップ、ドレッシング(お好みの)

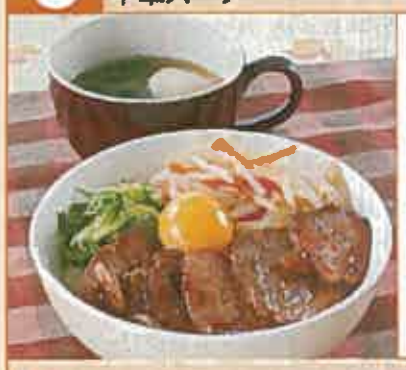
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チーズハンバーグ				
合挽き肉		220g	330g	440g
玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	A パン粉	1/4C	1/3C	1/2C
	A 水又は牛乳	大2	大3	大4
	A 酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
スライスチーズ		2枚	3枚	4枚
	B ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	B ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
スパゲティ	塩を加えた湯で約7分茹でる	40g	60g	80g
	塩、油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 野菜サラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
キャベツ	せん切りし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切り	小1/2本	小2/3本	小1本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

作り方

② チーズハンバーグ
①玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
②大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
③②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
④③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
⑤肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
⑥フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
⑦④に⑤をかけ、⑥を添える。

① 野菜サラダ
①器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ロースハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

3/10 火 韓国風焼肉丼
中華スープ



エネルギー 769kcal
たんぱく質 34.7g
脂質 29.5g
約30分

栄 『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け	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
	A ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
	A 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
①もやしと人参は水気をきり、Aで和える。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。
③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
④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
①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。

3/11 水 鶏肉のパリパリ焼き
さけの香り胡麻サラダ

エネルギー 635kcal
たんぱく質 33.3g
脂質 47.8g
約30分

プラス +1　鶏肉のパリパリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

工 最初に『鶏肉』を漬け込み、『卵』を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

オリーブオイル、マヨネーズ、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
	A 酒、オリーブオイル 各	大1	大1と1/2	大2
	A 塩コショウ	少々	少々	少々
卵	茹でて粗みじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
らっきょう	みじん切り	20g	30g	40g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	B マヨネーズ	大2	大3	大4
	B 塩コショウ	少々	少々	少々
① さけの香り胡麻サラダ				
銀さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り	1切	1と1/2切	2切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参	せん切りにし水にさらす	20g	30g	40g
貝割れ	根元を落とし半分に切る	1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング		2P	3P	4P

作り方

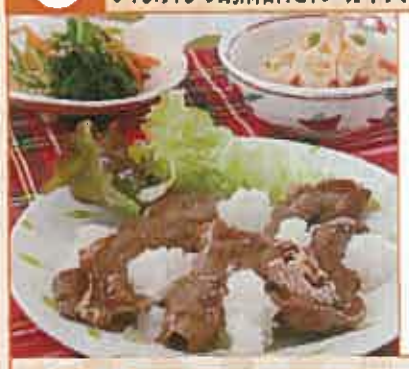
② 鶏肉のパリパリ焼き
①鶏肉とAを袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
②ボウルに卵、らっきょう、パセリ、Bを入れて混ぜ合わせる。
③グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
④③を食べやすく切って器に盛り、②のソースをかける。

① さけの香り胡麻サラダ
①鮭に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。
②フライパンに油を熱し、①をこんがりと焼く。
③大根、人参、貝割れの水気をきり、混ぜ合わせて器に盛る。
④③に②の鮭をのせ、ドレッシングをかけて頂く。

【★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。

とくとくメニュー

3/12 木 牛肉のおろし焼き
いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー 381kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 17.4g
約40分

プラス+1 牛肉のおろし焼きの「牛モモ肉」を追加できます。
02 牛モモ肉 1パック(100g) 238円

うすくち醤油

材料	下こしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❸ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
	A［酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大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枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
❷ いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A 酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	A 塩	少々	少々	少々
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
❶ 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A だし汁	1と2/3C	2と1/2C	3と1/3C
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A うすくち醤油	大1	大1と1/2	大2
グリンピース		10g	15g	20g

作り方

❸ 牛肉のおろし焼き
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
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いて①を盛り、大根をのせる。

❷ いんげんの胡麻酢だれ
①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

❶ 切干大根の煮物
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮含める。更にグリンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

ポイント 切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5～10倍の量に膨れます。この作業はお子様に・・・科学の芽が開くかも？

3/13 金 さんまの塩焼き
揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え

エネルギー 693kcal
たんぱく質 38.6g
脂質 46.8g
約40分

プラス+1 さんまの塩焼きの「生さんま」を追加できます。
02 生さんま 1尾 155円

先に『揚げ出し豆腐』の豆腐の水きりをしておくと、更に段取り良く調理できます。

油、片栗粉

材料	下こしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❸ さんまの塩焼き				
生さんま	塩を振る	2尾	3尾	4尾
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	醤油	適宜	適宜	適宜
❷ 揚げ出し豆腐				
豆腐	水気をきって等分にする	1丁	1と1/2丁	2丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A みりん、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
❶ ピーナッツ和え				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白菜	1cm幅に切り茹でる	1/8株	1/7株	1/6株
人参	千六本に切り茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの素		6g	9g	12g
	醤油	小1	小1と1/2	小2

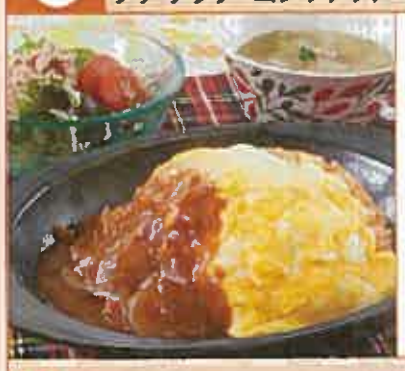
作り方

❸ さんまの塩焼き
①さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。
②器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。

❷ 揚げ出し豆腐
①豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。
②Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。

❶ ピーナッツ和え
①ボウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの素と醤油で調味し、器に盛る。

3/14 土 ふわとろ玉子のオムハヤシ
ツナサラダ・コンソメスープ



エネルギー 847kcal
たんぱく質 30.3g
脂質 31.2g
約45分

『オムライス』のご飯を手早く色よく混ぜるには具材にケチャップを絡ませてからご飯を加えると混ざりが早くてきれいに仕上がります。

バター、ケチャップ、ウスターソース、牛乳
ドレッシング(お好みの)

材料	下こしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❸ ふわとろ玉子のオムハヤシ				
鶏ムネ肉	一口大	80g	120g	160g
★玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
	バター	大1	大1と1/2	大2
ご飯		480g	720g	960g
	A ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	A 塩コショウ	少々	少々	少々
★玉葱	スライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	油	少々	少々	少々
	水	1C	1と1/2C	2C
ハヤシフレーク		30g	45g	60g
	B ケチャップ、ウスターソース 各	小1	小1と1/2	小2
卵	溶きほぐしCを加える	3こ	4と1/2こ	6こ
	C 牛乳	20cc	30cc	40cc
	C 塩コショウ	少々	少々	少々
	C バター	少々	少々	少々
❶ ツナサラダ				
ツナ缶	油を煮る	1/2缶	2/3缶	1缶
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
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
❷ コンソメスープ				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方

❸ ふわとろ玉子のオムハヤシ
①鍋に油を熱し、スライスした玉葱を入れて炒め、しんなりしたら水を加える。煮立ったら火を一旦止め、ハヤシフレークとBを加えて弱火で加熱し、とろみがついたら火を止める。
②フライパンに分量のバターを熱し、みじん切りにした玉葱を入れて炒め、きつね色になったらミックスベジタブルと鶏肉を加える。
③鶏肉に火が通ったらご飯とAを加え、切るように混ぜ合わせて器に盛る。
④フライパンにバターを溶かし、卵を流し入れて、半熟状にして③の上に盛り、①を縁からかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

❶ ツナサラダ
①器に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを混ぜて盛り、ミニトマトとツナを形良く添えてお好みのドレッシングをかけて頂く。

❷ コンソメスープ
①鍋を熱してベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加えて炒め、固形スープと水を加えて更に加熱する。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。

3/15 日 鶏肉の治部煮
野菜サラダ・味噌汁

エネルギー 624kcal
たんぱく質 30.2g
脂質 28.5g
約40分

『治部煮』は本来は鴨を使った煮物ですが鶏肉でアレンジしています。煮合わせる材料は舞茸や椎茸、ほうれん草など冷蔵庫にある残りものでもOK！肉も牛肉や豚肉に替えても◎

片栗粉、練りわさび(お好みで)、ドレッシング(お好みの)

材料	下こしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❶ 鶏肉の治部煮				
鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
厚揚げ	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
里芋		100g	150g	200g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	A だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A みりん、酒、醤油 各	大2	大3	大4
	A 砂糖	大1	大1と1/2	大2
さや豆		10g	15g	20g
	B だし汁	1/2C	3/4C	1C
	B 酒、醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	B 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	練りわさび	少々	少々	少々
❸ 野菜サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
❷ 味噌汁				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
油揚げ	湯通しし短冊切り	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

❶ 鶏肉の治部煮
①鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。
②別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返しながら煮る。
③器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みで練りわさびを添える。

❸ 野菜サラダ
①野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。
②器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

❷ 味噌汁
①鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて火にかける。
②白菜に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
③器に②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。

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。

3月9日(月) ～ 3月15日(日)迄の期間中　選べるメニュー

(F1)メニュー

■熱量／439Kcal ■蛋白質／29.2g ■脂質／17.9g

豚肉のスタミナ焼き

お買い物MEMO ●酒 ●みりん

35分

作り方

■豚肉のスタミナ焼き
①豚肉は食べやすく切る。
②にんにくの芽はブツ切り、にんじん（煮物に一部使用）は細切り、たまねぎは薄いくし形に切る。
③①、②はⒶに漬け、油を熱したフライパンでいためる。

■煮物
①切り干し大根はぬるま湯で戻す。
②にんじんは乱切りにする。
③①、②、里芋はⒷで煮含める。
④熱湯にサッと通したオクラを③に添える。

材　料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のスタミナ焼き			
豚肉（もも）♥	200g	300g	400g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
Ⓐ しょうゆ	小1 1/2	小2 1/4	小3
Ⓐ 酒、みりん（各）	大1/2	大3/4	大1
●煮物			
切り干し大根♡	20g	30g	40g
里芋♥	200g	300g	400g
にんじん（スタミナ焼きの一部使用）	少々	少々	少々
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
Ⓑ しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
Ⓑ 砂糖、酒（各）	大1/2	大3/4	大1
Ⓑ だし汁	1/2C	3/4C	1C

(F2)メニュー

■熱量／356Kcal ■蛋白質／18.0g ■脂質／26.0g

牛肉と卵のいためもの

お買い物MEMO ●酒 ●かたくり粉 ●みりん ●こしょう ●ごま油 ●ドレッシング

35分

作り方

■牛肉と卵のいためもの
①牛肉はⒶをもみこむようにして下味をつける。
②たまねぎ（サラダに一部使用）はくし形切り、青梗菜はザク切りにする。
③卵は割りほぐして塩、こしょうで調味し、油を熱したなべで大きないり卵にして取り出す。
④③のなべをきれいにして①をほぐすようにしていため、②を加えてさらにいため、③を戻し入れて、Ⓑで調味する。

■海藻サラダ
①海藻サラダミックスは水で戻す。
②たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
③①、②をお好みのドレッシングであえ、ミニトマトを添える。

材　料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と卵のいためもの			
牛肉（小間）	120g	180g	240g
卵	2個	3個	4個
たまねぎ	小1個	1個	1個
青梗菜（チンゲンサイ）	適宜	適宜	適宜
塩、こしょう（各）	少々	少々	少々
Ⓐ しょうゆ、酒（各）	小1	小1 1/2	小2
Ⓐ サラダ油、かたくり粉（各）	小1	小1 1/2	小2
Ⓑ しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
Ⓑ 酒、みりん（各）	大1/3	大1/2	大2/3
Ⓑ ごま油	少々	少々	少々
●海藻サラダ			
海藻サラダミックス♡	適宜	適宜	適宜
たまねぎ（いためものの一部使用）	少々	少々	少々
ミニトマト	2個	3個	4個
ドレッシング	適量	適量	適量