2021. 4. 19 (月) ～4. 25 (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）

4/19 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

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❷ 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
❶ 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

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。

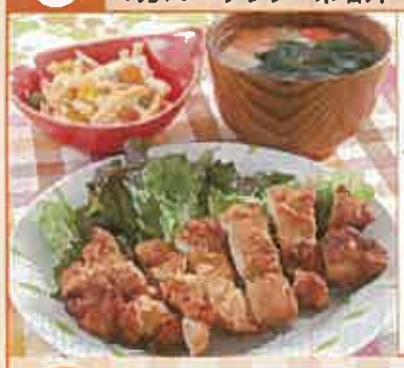
パン粉、牛乳（水でも良い）、ウスターソース
ケチャップ、ドレッシング（お好みの）

作り方

❷ 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。

❶ 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。

4/20 火 鶏肉のカリカリ焼き
マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー 604kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 36.4g
約40分

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

ゴマ油、片栗粉、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❷ 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A 醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	A ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	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
❶ マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
❸ 味噌汁				
大根	いちょう切り	少々	少々	少々
人参	いちょう切り	20g	30g	40g
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

作り方

❷ 鶏肉のカリカリ焼き
①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。
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を食べやすい大きさに切って盛る。

❶ マカロニサラダ
①ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハムを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。

❸ 味噌汁
①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぐ。

4/21 水 牛肉とニンニクの芽の焼肉
ササミの和え物・スープ

エネルギー 361kcal
たんぱく質 33.9g
脂質 14.0g
約30分

プラス+1
牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。
05 牛肉とニンニクの芽の焼肉 1パック(110g) 298円

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❸ 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	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	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
❷ ササミの和え物				
若鶏ササミ		60g	90g	120g
	A 水	1/2C	3/4C	1C
	A 酒	大1	大1と1/2	大2
	A 塩	少々	少々	少々
胡瓜	乱切り	小1本	小1と1/2本	小2本
	B 醤油、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	B 酢	大1と1/3	大2	大2と2/3
	B 塩、ゴマ油 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
❶ スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水(ササミの茹で汁含む)	2C	3C	4C
	A 塩コショウ	少々	少々	少々
	A 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

❸ 牛肉とニンニクの芽の焼肉
①フライパンに油を熱し、牛肩肉とニンニクの芽、玉葱をすばやく炒める。
②皿に①を盛り、水気をきったキャベツを添える。

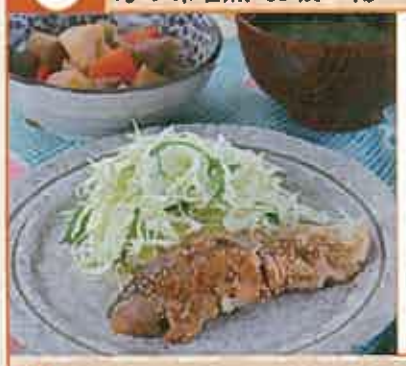
❷ ササミの和え物
①鍋に水、A、ササミを加えて茹で、食べやすく裂く。(茹で汁はスープにも利用)
②Bを混ぜ合わせ、①のササミと胡瓜を10分程度漬け込む。
③器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、②を盛り付ける。

❶ スープ
①鍋に水(ササミの茹で汁も含む)、固形スープ、わかめを入れて煮立て、Aで味を調える。
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

4/22 木 たらの胡麻焼き
筍の味噌煮・お吸い物



エネルギー 273kcal
たんぱく質 22.4g
脂質 10.0g
調理時間 約40分

Ⓛ 先にたらの胡麻焼きの『たら』を漬け込んでおくと、更に段取りよく調理できます。

Ⓢ『胡麻』は大きく分けて白胡麻、黒胡麻、金胡麻の三種類。『白胡麻』は油の含有量が最も多く、胡麻油に適しています。『黒胡麻』はアントシアニンやリグナンを含み、栄養価に富んでいます。金胡麻のフラボノイドには抗菌作用があります。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たらの胡麻焼き				
たら		2切	3切	4切
豆板醤	好みで加減する	1P	1P	1P
	A ｛ 酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻<9g>		1P	1と1/2P	2P
	油	大1	大1と1/2	大2
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉	せん切りにし水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
① 筍の味噌煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗いし茹でてちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
筍	乱切り	100g	150g	200g
人参	乱切り	40g	60g	80g
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
グリンピース		10g	15g	20g
③ お吸い物				
とろろ昆布		2枚	3枚	4枚
	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

② たらの胡麻焼き
①豆板醤をAで溶き、水気をふき取った鱈を10分程度漬け込む。
②①の表面に白胡麻を押さえつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
③水気をきったキャベツと大葉を混ぜて器に盛り、手前に②を置く。

① 筍の味噌煮
①鍋にこんにゃくを入れて乾煎りし、だし汁、筍、人参を加えて煮る。
②人参が軟らかくなったら砂糖、みりんを加えて10分程度煮、味噌を入れて沸騰させないように煮含める。
③おろし際にグリンピースを加えてひと混ぜし、器に盛る。

③ お吸い物
①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら塩と醤油で調味する。
②器にとろろ昆布を入れ、①を注ぎ、葱を散らす。

4/23 金 かにクリームコロッケ
ニラ玉・胡瓜の和風サラダ

エネルギー 574kcal
たんぱく質 24.6g
脂質 32.0g
調理時間 約30分

プラス+1
かにクリームコロッケの「かにクリームコロッケ」を追加できます。
02 かにクリームコロッケ 1パック(2コ) 120円

油、ケチャップ、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 かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ		4こ	6こ	8こ
	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
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
② ニラ玉				
豚切り落とし肉		80g	120g	160g
ニラ	4cm幅に切る	1/2束	2/3束	1束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	5g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

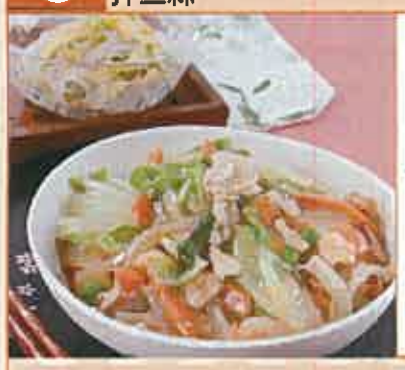
作り方

③ かにクリームコロッケ
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがりと色づくまで揚げる。
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛り、ケチャップを添える。

② ニラ玉
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらニラを加えて塩コショウを振る。
②①に卵を加え、半熟状に仕上げて器に盛る。

① 胡瓜の和風サラダ
①胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

4/24 土 中華丼
拌三絲



エネルギー 715kcal
たんぱく質 21.9g
脂質 17.9g
調理時間 約20分

Ⓢ 野菜たっぷりの『中華丼』なので昼ごはんには卵や豆腐を使った主菜、オーブンオムレツや豆腐ステーキなどの料理に。

ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 中華丼				
むきえび	酒を振る	60g	90g	120g
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
	酒、油 各	少々	少々	少々
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	削ぎ切り	1/8株	1/7株	1/6株
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A 水	1/2C	3/4C	1C
	A 酒	大1	大1と1/2	大2
	A 醤油	大1/2	大2/3	大1
	A 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	片栗粉(同量の水で溶く)	大2/3	大1	大1と1/3
グリンピース	茹でる	10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
① 拌三絲				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A ｛ 砂糖又は塩	小1	小1と1/2	小2
	油	少々	少々	少々
春雨	3分位茹でる	30g	40g	60g
胡瓜	塩を振って板ずりし細切り	小2/3本	小1本	2/3本
	塩	少々	少々	少々
	B 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	B 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	B 醤油	小1/3	小1/2	小2/3
	B ゴマ油	少々	少々	少々

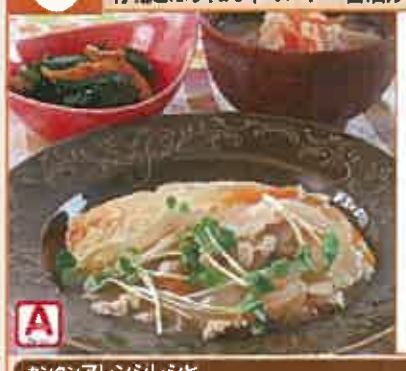
作り方

② 中華丼
①フライパンに油を熱し、えびと豚肉を入れて炒め、火が通ったら人参、白菜、玉葱を加えて更に炒め、鶏がらスープとAを加えて煮立たせる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、グリンピースを散らす。
②丼にご飯を盛り、①をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 拌三絲
①フライパンに油を熱し、卵を薄焼きにしてせん切りし、春雨は食べやすく切る。
②①、胡瓜、ロースハムを混ぜ合わせ、Bで和えて器に盛る。

4/25 日 和風オムレツ
竹輪とほうれん草のバター醤油炒め・味噌汁



エネルギー 399kcal
たんぱく質 25.2g
脂質 21.2g
調理時間 約30分

A

カンタンアレンジレシピ
～辛味プラスしたオムレツ！～
仕上げにラー油を！
ラー油の辛みが食欲を一段とそそります☆
レシピの通りにオムレツを盛り付けたら、食べる直前にラー油をお好みで振って頂きます。

片栗粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 和風オムレツ				
鶏挽き肉		60g	90g	120g
	油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
★人参	せん切り	20g	30g	40g
生椎茸	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 醤油、みりん 各	大1/3	大1/2	大2/3
	A 塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
山芋	皮をむき酢水につけてアクをとる	約100g	約150g	約200g
	酢	小2	小3	小4
卵	塩を加えて溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	少々	少々	少々
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め				
竹輪	斜め切り	2本	3本	4本
ほうれん草	ザク切り	50g	75g	100g
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	醤油	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P

作り方

② 和風オムレツ
①鍋に油を熱し、挽き肉を入れて炒め、火が通ったら玉葱、人参、生椎茸を加えてサッと炒める。だし汁とAを加えて煮、野菜が軟らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
②山芋は水洗いし、卵の中にすりおろしてよく混ぜる。
③フライパンに油を熱し、②を等分にして流し入れ、半熟程度になったらクルクルと巻く。
④皿に③を盛り、①をかけて水気をきった貝割れを散らす。

① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め
①フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたらほうれん草と竹輪を入れて炒め、塩コショウと醤油で調味して器に盛る。

③ 味噌汁
①鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、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、貝割れを添える。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、含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。

4月19日(月) ～ 4月25日(日)迄の期間中　選べるメニュー

(F1)メニュー

■熱量／387Kcal ■蛋白質／36.0g ■脂質／18.0g

豚肉の立田焼き

所要時間 35分

お買い物MEMO
- 酒
- かたくり粉
- ドレッシング

作り方

■豚肉の立田焼き

①豚肉は一口大に切り、Ⓐで下味をつけ、かたくり粉をはたく。
②フライパンに多めの油を熱し、①を焼く。
③ミニトマト、ししとうは串に刺し、熱した焼き網で焼き、②に添える。

■大根のツナあえ

①大根、にんじんは細切りにし、ツナと共に盛り合わせる。
②①はドレッシングであえる。

材　料

材　料	2人用	3人用	4人用
■豚肉の立田焼き			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
ミニトマト	2個	3個	4個
ししとう	2本	3本	4本
Ⓐ しょうゆ	大1 1/2	大2 1/4	大3
Ⓐ 酒	大1	大1 1/2	大2
かたくり粉	適量	適量	適量
■大根のツナあえ			
ツナ缶♡	1缶	1缶	1缶
大根	160g	240g	320g
にんじん	小1本	1本	1本
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー

■熱量／449Kcal ■蛋白質／23.5g ■脂質／27.0g

鶏肉の和風いため

お買い物MEMO
- 酒
- みりん
- かたくり粉

35分

作り方

■鶏肉の和風いため

①鶏肉は一口大に切り、Ⓐをもみ込む。
②にんじん(とろみ煮に一部使用)は短冊切りにする。
③さやいんげんはブツ切りにする。
④油を熱したフライパンで①を焼き、②、③をいため合わせてⒷを加えてからめる。

■大根と青菜のとろみ煮

①大根、にんじんは乱切りにする。
②かにかまぼこはほぐす。
③なべに①、Ⓒを入れ、蓋をして中火で煮る。
④③の野菜に火が通ったら②、ゆでてザク切りにした青菜を加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

材　料

材　料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉の和風いため			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
Ⓐ しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
Ⓑ しょうゆ、砂糖(各)	大2/3	大1	大1 1/3
Ⓑ 酒、みりん(各)	大2/3	大1	大1 1/3
●大根と青菜のとろみ煮			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
大根	200g	300g	400g
にんじん(和風いためと一部使用)	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
Ⓒ だし汁	2C	3C	4C
Ⓒ 塩	小1/2	小3/4	小1
Ⓒ しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
Ⓒ みりん	大2/3	大1	大1 1/3
かたくり粉	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用