2022.10.3(月)～10.9(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	4,800円	5,700円	1,050円
3人前	6,250円	7,440円	1,350円
4人前	7,600円	9,060円	1,650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)	5,300円	6,750円	8,100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）

10/3(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

調理時間は約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。

10/4(火) 鶏肉の照り焼き
ツナポテトサラダ

エネルギー 505kcal　たんぱく質 27.5g　脂質 32.6g

調理時間は約40分

先に鶏肉の照り焼きの『鶏肉』を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
鶏肉は漬けたれに15分位漬け込むのがベスト！皮目から焼くことで、皮と身の間にある脂肪が溶け出し、焼き色がつきやすくなります。
焦げやすいので火加減に注意！

マヨネーズ、竹串

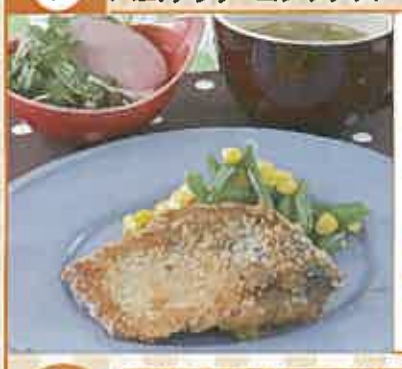
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉の照り焼き				
鶏モモ肉	フォークで数ヶ所刺し開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
酒		大1	大1と1/2	大2
A 砂糖、みりん 各		大1/2	大2/3	大1
醤油		大2/3	大1	大1と1/3
油		少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① ツナポテトサラダ				
ツナ缶	余分な油をきる	1/2缶	2/3缶	1缶
じゃが芋		約100g	約150g	約200g
竹串		1本	1本	1本
ミックスベジタブル	サッと塩茹で	20g	30g	40g
塩		少々	少々	少々
マヨネーズ		大2	大3	大4
塩コショウ		少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 鶏肉の照り焼き
①ビニール袋に鶏肉と生姜(好みで加減する)、Aを入れて揉み込む。(15分程度置く)
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
③器に水気をきったキャベツを盛り、サニーレタス又はグリーンリーフを添え、手前に②を置く。

① ツナポテトサラダ
①じゃが芋は皿にのせてラップをかけ、レンジで加熱し、竹串がスーッと通ったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。
②ボウルに①、ツナ、水気をきったミックスベジタブル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。

10/5(水) あじのミラノソテー
ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー 276kcal　たんぱく質 23.6g　脂質 12.4g

調理時間は約30分

プラス+1　あじのミラノソテーの「あじ切身」を追加できます。
02 あじ切身 1切 170円

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
小麦粉		適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
粉チーズ	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
パン粉		大3	大4と1/2	大6
油		少々	少々	少々
いんげん		20g	30g	40g
ホールコーン		20g	30g	40g
バター		小1	小1と1/2	小2
塩コショウ		少々	少々	少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
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	2枚	3枚	4枚
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
ドレッシング		適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
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

③ あじのミラノソテー
①鯵に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがりと焼く。
②フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。
③器に①を盛り付け、②を添える。

① ハムサラダ
①器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

② コンソメスープ
①鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

【★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

10/6 木 豚バラ肉の塩だれ焼き
玉子とじ・味噌汁

エネルギー 525kcal
たんぱく質 21.1g
脂質 39.0g
調理時間 約30分

豚肉は塩だれに漬け込んであるので炒めるだけ！好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❷ 豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用		200g	300g	400g
	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
ミニトマト	1/4に切る	2こ	3こ	4こ
❶ 玉子とじ				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	A だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	A 醤油	小1	小1と1/2	小2
	A 塩	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
❸ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

❷ 豚バラ肉の塩だれ焼き

①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)

②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。

③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

ポイント 塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです！

❶ 玉子とじ

①鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

10/7 金 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
調理時間 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

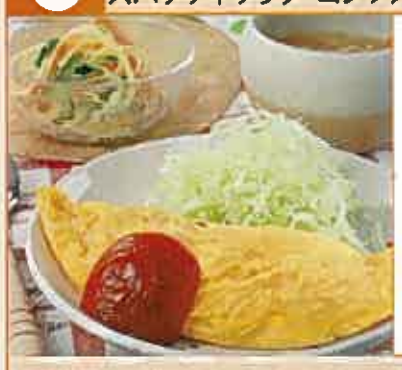
①ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

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。

10/8 土 ポテトオムレツ
スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー 544kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 28.7g
調理時間 約40分

栄 『卵』は雛(ひな)がかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、ほぼ完全な栄養食品といえます。卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているのでそういった栄養素を含む野菜をプラスすると完璧！

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
❸ ポテトオムレツ				
合挽き肉		70g	110g	140g
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
じゃが芋	さいの目切り	約100g	約150g	約200g
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
卵	2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	ケチャップ	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
❶ スパゲティサラダ				
ロースハム	半分に切り更に5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	熱湯に塩を加えて約7分茹でる	50g	75g	100g
胡瓜	せん切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
★人参	せん切りにし茹でる	30g	45g	60g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
❷ コンソメスープ				
ベーコン	1cm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
★人参	拍子木切り	10g	15g	20g
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

作り方

❸ ポテトオムレツ

①フライパンに油を熱し、挽き肉を入れて炒め、玉葱、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて更に炒める。全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。

②フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて、巻き終わりが下になるようにする。

③器に②を盛り、お好みでケチャップをかけ、水気をきったキャベツを添える。

❶ スパゲティサラダ

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、人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

❷ コンソメスープ

①鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加え、更に炒める。

②①に人参、水と固形スープを加え、塩コショウで調味して器に注ぐ。

10/9 日 鶏肉と白菜の塩鍋

エネルギー 430kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 20.1g
調理時間 約20分

プラス+1 鶏肉と白菜の塩鍋の「鶏モモ肉」を追加できます。
03 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

柚子こしょう、もみじおろし等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❶ 鶏肉と白菜の塩鍋				
鶏モモ肉	一口大	220g	330g	440g
出し昆布		1枚	1枚	1枚
	A 水	2C	3C	4C
	A 酒	1C	1と1/2C	2C
	A 塩	小1	小1と1/2	小2
白葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
白菜	3cm幅の斜め切り	1/6株	1/5株	1/4株
人参	型を抜くか輪切り	40g	60g	80g
生椎茸	軸を落とし飾り切り	2枚	3枚	4枚
豆腐	一口大	小1丁	2/3丁	1丁
	柚子こしょう もみじおろし等	お好みで	お好みで	お好みで

作り方

❶ 鶏肉と白菜の塩鍋

①土鍋に出し昆布とAを入れて火にかけ、煮立ったら白葱、鶏肉、白菜、人参、椎茸を加えてひと煮立ちさせてアクを取り、蓋をして弱火にする。更に豆腐を加え、鶏肉、野菜に火が通るまで加熱する。

②椀に取り分け、好みで柚子こしょうやもみじおろし等をつけて頂く。

【★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。

10月3日(月) ～ 10月10日(月)迄の期間中　選べるメニュー

(F1)メニュー

■熱量／586Kcal■蛋白質／19.5g■脂質／28.1g

いかリングフライ

所要時間 35分

お買い物MEMO ●ソース ●マヨネーズ

作り方

■いかリングフライ
①いかリングフライは170℃の油で3～4分揚げる。
②①にパセリ、ソースを添える。

■みそマヨ焼き
①じゃがいも、にんじんは輪切りにしてゆでる。
②たまねぎは薄切りにする。
③ベーコンは一口大に切る。
④①～③は油を塗った耐熱容器に入れ、Aをかけて、オーブン又はオーブントースターで焼く。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
■いかリングフライ			
いかリングフライ♥	10個	15個	20個
パセリ	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
■みそマヨ焼き			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	1個	2個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
A マヨネーズ	大2	大3	大4
A みそ	小1	小1½	小2

■いかリングフライ…小麦、卵使用
ベーコン…小麦、卵使用

(F2)メニュー

■熱量／499Kcal■蛋白質／13.7g■脂質／39.1g

牛肉の中華いため

お買い物MEMO ●酒 ●かたくり粉 ●ごま油 ●ケチャップ ●酢

TIME 35分

作り方

■牛肉の中華いため
①牛肉はAをもみ込むようにして下味をつける。
②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
③干ししいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせBで調味する。

■パリパリワンタン
①ワンタンは中温の油で揚げる。
②なべにCを入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

材料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干ししいたけ♡	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
A しょうゆ、サラダ油(各)	大½	大¾	大1
A 酒、かたくり粉(各)	大½	大¾	大1
B しょうゆ	大1	大1½	大2
B 酒	大½	大¾	大1
B ごま油	小1	小1½	小2
●パリパリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
C ケチャップ	小2	小3	小4
C 砂糖、酢、酒(各)	大½	大¾	大1
C しょうゆ	小¾	小1強	小1½
C 水	大2	大3	大4
C かたくり粉	小½	小¾	小1

■ワンタン…小麦使用