2023. 2. 13 (月) ～2. 19 (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	4,800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!

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
あなたとのふれあいをたいせつに……
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
0120-17-4931 イーナ ショクザイ

2/13 (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
❷ 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
A	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
❶ 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
❸ 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

❷ 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。

❶ 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。

❸ 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。

2/14 (火) ハンバーグ
ポテトサラダ・コンソメスープ

エネルギー 560kcal
たんぱく質 31.9g
脂質 36.0g
調理時間 約25分

今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付けましたが気分を変えてワンプレートに盛り付けてもo(^-^)o

ケチャップ、ウスターソース、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 ハンバーグ				
ハンバーグの種		240g	360g	480g
油		少々	少々	少々
A	ケチャップ	大2	大3	大4
A	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
いんげん	食べやすい長さに切る	40g	60g	80g
卵		2こ	3こ	4こ
油、塩コショウ 各		少々	少々	少々
❶ ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約120g	約180g	約240g
胡瓜	スライスし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
塩		少々	少々	少々
人参	いちょう切りにし茹でる	20g	30g	40g
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				
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
ホールコーン		20g	30g	40g
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

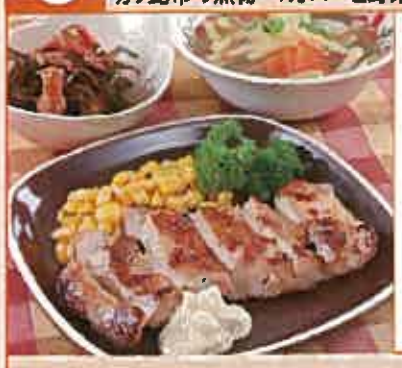
作り方

❸ ハンバーグ
①ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて中まで火を通す)、皿に盛る。
②①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。
③フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。
④①のハンバーグに②をかけ、③を添える。

❶ ポテトサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①、ロースハム、水気をきったじゃが芋と人参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。

❷ コンソメスープ
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。

2/15 (水) 鶏肉のパリパリ焼き
切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー 524kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 35.3g
調理時間 約30分

鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。
鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❸ 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
ホールコーン		40g	60g	80g
塩、バター 各		少々	少々	少々
★パセリ		少々	少々	少々
タルタルソース		2P	3P	4P
❶ 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
だし汁		2/3C	1C強	1と1/2C
A	砂糖	大1	大1と1/2	大2
A	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
A	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
❷ マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	いちょう切り	40g	60g	80g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
水		2C	3C	4C
塩、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

作り方

❸ 鶏肉のパリパリ焼き
①鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
②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く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
③鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。
④②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

❶ 切り昆布の煮物
①鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

❷ マカロニと野菜のスープ
①鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

【★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

2/16 木 白身魚のベーコン巻き
豆腐のおろしかけ

エネルギー 368kcal
たんぱく質 24.6g
脂質 21.4g
調理時間 約30分

栄 『大根』にはビタミンCと消化酵素のジアスターゼがたっぷりと含まれ、胃腸の弱い方や便秘に効果を発揮します。また辛味成分は胃液の分泌を促すほか、強い抗酸化作用もあり、発ガン物質を無毒化するといわれています。

小麦粉、麦楊枝

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❶ 白身魚のベーコン巻き				
白身魚	半分に切り塩コショウを振る	2枚	3枚	4枚
	塩コショウ	少々	少々	少々
ベーコン		4枚	6枚	8枚
	油	少々	少々	少々
麦楊枝		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
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
❷ 豆腐のおろしかけ				
豆腐	4等分にし水気をきり小麦粉をまぶす	1/2丁	2/3丁	1丁
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
人参	型抜き又は輪切り	40g	60g	80g
枝豆	サヤから取り出す	10g	15g	20g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A（みりん、醤油 各）	大1	大1と1/2	大2
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本

作り方

❶ 白身魚のベーコン巻き

①白身魚にベーコンを巻き、巻き終わりを麦楊枝で留める。
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼き、焦げ目が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
③器に水気をきったキャベツ、②を盛り、ミニトマトを添える。

❷ 豆腐のおろしかけ

①鍋にだし汁と人参を入れて加熱し、人参が軟らかくなったらAを加えて加熱し、枝豆を加えて煮立ったら火を止める。
②フライパンに油を熱し、豆腐を入れて両面をこんがりと焼く。
③器に②を盛り、水気をきった大根を添え、①をかける。

2/17 金 ポークソテーおろしソース
玉子とじゃこの炒飯・中華スープ

エネルギー 696kcal
たんぱく質 30.1g
脂質 23.8g
調理時間 約30分

栄 『豚肉』におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❶ ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぽん酢	A	1/2P	2/3P	1P
醤油	A	小1	小1と1/2	小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
❷ 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	少々
❸ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

❶ ポークソテーおろしソース

①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。
②大根にAを合わせてソースを作る。
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

❷ 玉子とじゃこの炒飯

①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。
④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

2/18 土 チキンソテー
じゃが芋のほっくり煮・味噌汁

エネルギー 496kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 24.1g
調理時間 約30分

プラス+1 チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加できます。
04 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❷ チキンソテー				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ホールコーン		20g	30g	40g
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
❶ じゃが芋のほっくり煮				
じゃが芋	大き目の乱切りにし水にさらす	約180g	約270g	約360g
玉葱	くし形切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
人参	乱切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	酒	大2	大3	大4
	A（砂糖、みりん 各）	大1/2	大2/3	大1
	A（醤油）	大2/3	大1	大1と1/3
グリンピース		10g	15g	20g
❸ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

❷ チキンソテー

①鶏肉に小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に②を盛り付け、手前に①を盛る。

❶ じゃが芋のほっくり煮

①鍋に油を熱し、水気をきったじゃが芋と玉葱、人参を入れて炒め、だし汁と酒を加えて煮る。
②じゃが芋に火が通ったらAとグリンピースを入れて火を強め、煮汁を蒸発させながら時々混ぜ、煮含めて器に盛る。

2/19 日 ベジロール
具沢山カレースープ

エネルギー 410kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 23.8g
調理時間 約30分

栄 先にベジロールの『人参』を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❷ ベジロール				
豚モモ肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	A（酒、みりん、醤油 各）	大1	大1と1/2	大2
	A（砂糖）	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
❶ 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちょう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
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
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリンピース		10g	15g	20g

作り方

❷ ベジロール

①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

❶ 具沢山カレースープ

①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

【★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。

2月13日(月) ～ 2月19日(日)迄の期間中　選べるメニュー

(F1)メニュー

■熱量／307Kcal ■蛋白質／25.4g ■脂質／18.3g

豚肉のスタミナ焼き

調理時間 30分

お買い物MEMO
- 酒
- みりん
- ドレッシング

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。

■細切りサラダ

①ハム、きゅうり、キャベツは細切りにする。
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
■豚肉のスタミナ焼き			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
にんにくの芽	60g	90g	120g
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	大1 1/2	大2 1/4	大3
Ⓐ 酒、みりん(各)	大1/2	大3/4	大1
■細切りサラダ			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ハム	1枚	2枚	2枚
きゅうり	1本	1本	2本
ドレッシング	適量	適量	適量

■ハム…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー

■熱量／550Kcal ■蛋白質／16.6g ■脂質／37.9g

牛肉とれんこんのピリ辛いため

お買い物MEMO
- 酢
- ごま油
- ドレッシング

35分

作り方

■牛肉とれんこんのピリ辛いため

①れんこんは2～3㎜厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
②赤とうがらしは小口切りにする。
③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
④③のフライパンをきれいにして油、②をあたため、香りが出たらⒶを加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
⑤枝豆は熱湯で3～4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

■春雨サラダ

①春雨は熱湯で戻す。
②かにかまぼこは手でほぐす。
③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
④①～③は合わせてドレッシングを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
●牛肉とれんこんのピリ辛いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん♥	120g	180g	240g
枝豆♥	60g	90g	120g
赤とうがらし♡	少々	少々	少々
Ⓐ しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1	大1 1/2	大2
Ⓐ ごま油	小1/2	小3/4	小1
●春雨サラダ			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
緑豆春雨♡	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用