2024. 3. 25 (月) ～3. 31 (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, 760 円	1, 050 円
3人前	6, 250 円	7, 500 円	1, 350 円
4人前	7, 600 円	9,120 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

やりくり上手な奥様に！

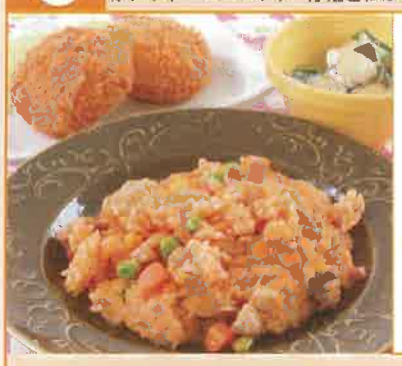
1週間分通しての予約制です。
材料も時間も無駄なく使えます。
固定価格で家計にも安心。

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）

3/25 月　チキンピラフ
かにクリームコロッケ・竹輪とわかめのサラダ



エネルギー 965kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 29.9g
調理時間 約30分

調 ピラフは鍋炊きでもOK！作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らしで10分→バター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加え、混ぜて完成！

油、バター、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
❶ チキンピラフ				
鶏モモ肉	2cm角に切る	60g	90g	120g
	油、塩　各	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
米	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
	塩コショウ	少々	少々	少々
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	270cc	405cc	540cc
	バター	大1/2	大2/3	大1
	ケチャップ	大2	大3	大4
ミックスベジタブル	サッと塩茹で	30g	45g	60g
❸ 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
❷ 竹輪とわかめのサラダ				
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
生わかめ	水で戻しザク切りにしサッと茹でる	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	4g
	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

❶ チキンピラフ
①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。
②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。
③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。
④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。
⑤炊き上がったらバター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

❸ 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を盛る。

❷ 竹輪とわかめのサラダ
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、水気をきったわかめ、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。

3/26 火　豚肉の味噌焼き
がんもと大根の煮物・お吸い物

エネルギー 439kcal
たんぱく質 26.0g
脂質 28.0g
調理時間 約30分

栄 豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❷ 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ　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	1/2枚	2/3枚	1枚
❶ がんもと大根の煮物				
がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちょう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A｛みりん、醤油　各	大1	大1と1/2	大2
❸ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方

❷ 豚肉の味噌焼き
①フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意！！
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を盛って①を添える。

❶ がんもと大根の煮物
①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。
②器に①を盛る。

3/27 水　鶏肉のプルコギ
蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め

エネルギー 500kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 31.0g
調理時間 約40分

プラス+1　鶏肉のプルコギの「鶏モモ肉」を追加できます。
04 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

ゴマ油、ぽん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
❸ 鶏肉のプルコギ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜	すりおろす	半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A｛醤油	大1	大1と1/2	大2
	A｛酒、みりん、砂糖　各	大1/2	大2/3	大1
	A｛塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
❷ 蒸しシューマイ				
シューマイ		6こ	9こ	12こ
	ぽん酢	適宜	適宜	適宜
❶ わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

作り方

❸ 鶏肉のプルコギ
①ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。
②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

ポイント　お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りやすくなります。

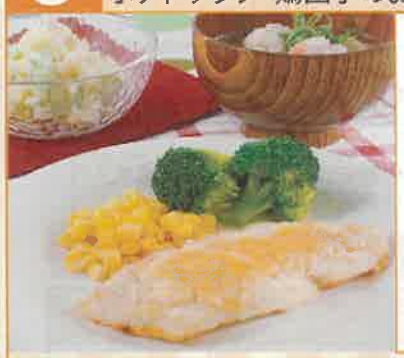
❷ 蒸しシューマイ
①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げても良い)、器に盛り、ぽん酢等で頂く。

❶ わかめとしらすのゴマ油炒め
①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきって加え、更に炒め合わせる。
②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

【★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。

とくとくメニュー

3/28 木 白身魚のチーズ焼き
ポテトサラダ・鶏団子のお吸い物



エネルギー 423kcal
たんぱく質 28.0g
脂質 20.3g
調理時間 約40分

プラス+1 白身魚のチーズ焼きの「ホキ切身」を追加できます。
05 ホキ切身 1切 155円

小麦粉、バター、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
③ 白身魚のチーズ焼き				
ホキ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
粉チーズ	小麦粉に混ぜる	10g	15g	20g
	小麦粉	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
ホールコーン		50g	75g	100g
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/4株	1/3株	1/2株
	バター	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ、塩 各	少々	少々	少々
① ポテトサラダ				
人参	いちょう切りにし塩を振る	20g	30g	40g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 鶏団子のお吸い物				
鶏挽き肉		60g	90g	120g
卵	溶きほぐす	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A 酒	大1/2	大2/3	大1
	A 醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	A 味噌	小1/2	小2/3	小1
	A 片栗粉	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	2C	3C	4C
	B 塩	小1/2	小2/3	小1
	B 醤油	小2/3	小1	小1と1/3
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

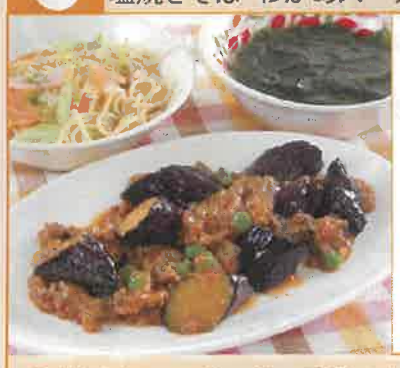
作り方

③ 白身魚のチーズ焼き
①フライパンに油を熱し、ホキに小麦粉(粉チーズ入り)をまぶし、両面をこんがりと焼き、取り出す。
②①のフライパンにバターを熱し、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に①を盛り、②と水気をきったブロッコリーを添える。

① ポテトサラダ
①人参、胡瓜は塩もみ後、サッと洗って絞る。
②じゃが芋は茹でて茹であがったら鍋の湯を捨て、弱火で鍋をゆすりながら余分な水分を除き、粉ふき芋にする。(好みで潰す)
③①②をマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 鶏団子のお吸い物
①ボウルに鶏挽き肉とA、卵、を入れて粘りが出るまで混ぜる。
②鍋にだし汁とBを入れて加熱し、煮立ったら①の種を丸めながら加える。途中アクを取り除く。
③つくねに火が通ったら器に注ぎ、葱を散らす。

3/29 金 麻婆茄子
塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー 355kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 14.0g
調理時間 約40分

調 茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉		90g	130g	180g
茄子	縦に1/4に切り水にさらす	2本	3本	4本
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	油	適宜	適宜	適宜
豆板醤	※好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	A 水	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	A 赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	A 醤油	小1	小1と1/2	小2
グリンピース		10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 塩焼きそば				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	短冊切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	ゴマ油	少々	少々	少々
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
	醤油	小1/2	小2/3	小1
青のり		1/2P	1/3P	1P
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<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

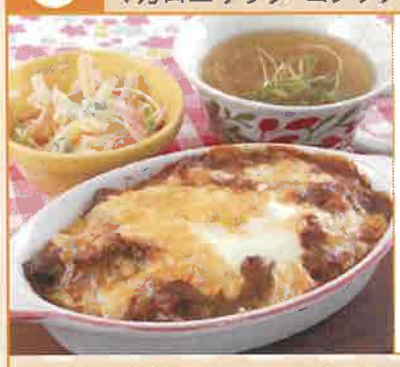
作り方

① 麻婆茄子
①Aは混ぜ合わせておく。
②茄子は油で素揚げする。
③フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。
④③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリンピースを加え、サッと煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

③ 塩焼きそば
①フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりとしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
②①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

② わかめスープ
①鍋に水と鶏がら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し、器に注ぐ。

3/30 土 ビーフ焼きカレー
マカロニサラダ・コンソメスープ



エネルギー 1004kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 46.2g
調理時間 約40分

調 カレーも焼きカレーにするとマイルドな味わいに♪玉子を混ぜながら頂くとお子様にも食べやすいカレーになります。

クッキングワイン<赤>、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
① ビーフ焼きカレー				
牛バラスライス	一口大	80g	120g	160g
	クッキングワイン<赤>	大1	大1と1/2	大2
	油	少々	少々	少々
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
カレールゥ<甘口>		40g	60g	80g
	A ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
	A ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
ご飯		480g	720g	960g
卵		2こ	3こ	4こ
シュレットチーズ		30g	45g	60g
② マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	せん切り	20g	30g	40g
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ コンソメスープ				
大根	せん切り	少々	少々	少々
かにかまぼこ	手で裂く	1本	1と1/2本	2本
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
★貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/8P	1/6P	1/4P

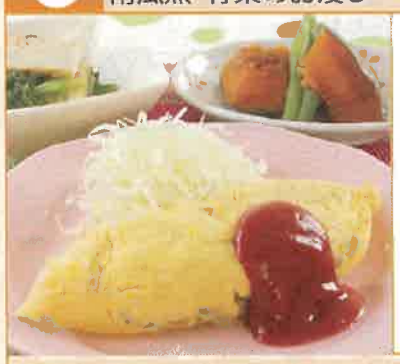
作り方

① ビーフ焼きカレー
①フライパンに油を熱して玉葱を入れ、きつね色になるまで中火で炒め、牛肉とクッキングワインを加えて更に炒める。
②①に水を加え、沸騰したら火を弱めてカレールゥを加える。とろみがでるまで加熱し、Aを加えて味を調え、少し煮て火を止める。
③グラタン皿にご飯を盛り、中心をくぼませて②をかけ、中心に卵を割り落とす。卵の上にかぶせるようにチーズをかける。
④オーブンを300度で予熱し、卵が半熟になるまで6分程度焼く。
※熱くなっていますので容器を取り出す時、頂く際には充分にお気をつけください。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ロースハム、人参、水気をきった貝割れを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

③ コンソメスープ
①鍋に水と固形スープと大根を入れて加熱し、かにかまぼこを加え、大根に火が通ったら塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、水気をきった貝割れを散らす。

3/31 日 オムレツ
南瓜煮・青菜のお浸し



エネルギー 591kcal
たんぱく質 33.2g
脂質 25.4g
調理時間 約30分

栄 『南瓜』には、抗酸化作用のある"β-カロテン"に加えて"ビタミンE"は野菜の中でもトップクラス。人間の体にも効果的に働き、日焼けやシミなどの予防に。

ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ オムレツ				
合挽き肉		90g	140g	180g
玉葱	粗くみじん切り又はスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	粗くみじん切り又はスライス	40g	60g	80g
ピーマン	粗くみじん切り又はスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	塩を加え2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	塩	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
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
① 南瓜煮				
南瓜	所々皮をむき3cm角に切る	約250g	約380g	約500g
	A だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 砂糖、みりん 各	大1と1/3	大2	大2と2/3
	A 醤油	大2	大3	大4
いんげん	2〜3つに切る	40g	60g	80g
② 青菜のお浸し				
青菜	サッと茹でて3cm長さに切る	1/2束	2/3束	1束
厚揚げ	油抜きし食べやすい大きさに切る	1/2枚	2/3枚	1枚
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A 砂糖	小1	小1と1/2	小2
	A 醤油	大2/3	大1	大1と1/3

作り方

③ オムレツ
①油を熱して挽き肉と玉葱、人参、ピーマンを合わせて炒め、塩コショウで調味する。
②フライパンに油を引いて卵を流し入れて焼き、半熟程度になったら片面半分に①を等分したものをのせ、半月状に包み込むように合わせて巻く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添え、お好みでケチャップをかけて頂く。

① 南瓜煮
①南瓜は面取りし、洗って水気を拭く。
②鍋に①とAを入れて加熱し、味が入ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

② 青菜のお浸し
①鍋にAを煮立て青菜と厚揚げを加えて煮る。青菜に火が通ったら火を止め、そのまま冷まして器に盛る。

【★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。

3月25日(月) ～ 3月31日(日)迄の期間中　選べるメニュー

(F1)メニュー

■熱量／305Kcal ■蛋白質／17.1g ■脂質／14.2g

牛肉と根菜の中華いため

お買い物MEMO ●酒 ●ごま油 ●ドレッシング

TIME 35分

作り方

■牛肉と根菜の中華いため

①牛肉はⒶで下味をつける。
②れんこんは半分に切り、ごぼう、にんじん（コールスローに一部使用）は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
③フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、Ⓑで調味する。

■コールスロー

①キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
②①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

材　料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と根菜の中華いため			
牛肉（小間）	120g	180g	240g
れんこん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリンピース♥	少々	少々	少々
Ⓐ しょうゆ、酒（各）	大1/2	大3/4	大1
Ⓑ しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
Ⓑ 砂糖	大1/2	大3/4	大1
Ⓑ 酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量
●コールスロー			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん（中華いためで一部使用）	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー

■熱量／339Kcal ■蛋白質／22.7g ■脂質／15.6g

豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

お買い物MEMO ●酒 ●かたくり粉

TIME 35分

作り方

■豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

①豚肉は食べやすく切り、Ⓐで下味をつける。
②にんじん（みそ煮に一部使用）はせん切りにする。
③①にかたくり粉をまぶして多めの油でカリカリに焼く。
④Ⓑでもやし、②を煮、野菜が柔らかくなったら細切りの絹さやを加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、③にかける。

■みそ煮

①油揚げは熱湯をかけ、食べやすく切る。
②にんじんは半月切りにする。
③里芋、②はⒸで煮含め、途中①を加えて煮る。

材　料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え			
豚肉（もも）	160g	240g	320g
もやし	100g	150g	200g
にんじん	小1本	1本	1本
絹さや♥	少々	少々	少々
Ⓐ しょうゆ、酒（各）	少々	少々	少々
Ⓑ しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
Ⓑ 酒	小1/2	小3/4	小1
Ⓑ 塩	少々	少々	少々
Ⓑ だし汁	1/2C	3/4C	1C
かたくり粉	適量	適量	適量
●みそ煮			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
里芋♥	200g	300g	400g
にんじん（カリカリ焼きの一部使用）	少々	少々	少々
Ⓒ みそ	大1	大1 1/2	大2
Ⓒ 砂糖	大1/2	大3/4	大1
Ⓒ 酒	小1	小1 1/2	小2
Ⓒ しょうゆ	少々	少々	少々
Ⓒ 水	1/2C	3/4C	1C