

とくとくとくメニュー

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。

Vポイント
貯まる・使える

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
をたいせつに……

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

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

1/12 豚ロース味噌漬け焼き 南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー
482kcal
たんぱく質
29.9g
脂質
20.0g

調理時間
約30分

豚ロース味噌漬け焼きの「豚ロース味噌漬け」を追加できます。
01 豚ロース味噌漬け
1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き 豚肩ロース味噌漬け 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 1枚	3枚 1と1/2枚	4枚 2枚
① 南瓜のそぼろあん 鶏挽き肉 南瓜		50g 約240g	75g 約360g	100g 約480g
	A だし汁 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉(同量の水で溶く)	1C 少々 大1と1/2 大1 小1 大1/2	1と1/2C 少々 大2と1/2 大1と1/2 小1と1/2 大2/3	2C 少々 大3 大2 小2 大1
③ 味噌汁 即席味噌汁		2P	3P	4P

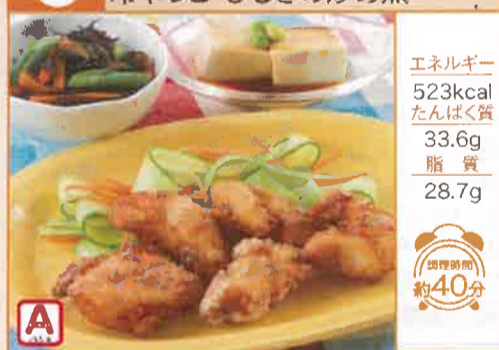
作り方

② 豚ロース味噌漬け焼き
①豚肉は焼き網等で焼く。
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を盛り付ける。

① 南瓜のそぼろあん
①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。
②鍋にAと①を入れて煮立たせ、柔らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。
③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
④③を②の南瓜にかける。

👉 南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

1/14 鶏肉の胡麻唐揚げ 冷やっこ・ひじきの炒め煮



エネルギー
523kcal
たんぱく質
33.6g
脂質
28.7g

調理時間
約40分

カンタンアレンジレシピ
~辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを1~タイの調味料で甘いスイートチリソースにマヨネーズをプラス。つけながら食べてみましょう。
☆作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
※配合はあくまでも目安です!お好みで配合をかえて下さい!

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ 鶏モモ肉	一口大に切りAを振る A { 酒、水 各 少々 塩コショウ 少々 すりおろす B { 砂糖 少々 醤油 少々 塩 少々	240g 大1 少々	360g 大1と1/2 少々	480g 大2 少々
ニンニク		少々	少々	少々
白胡麻		4g	6g	8g
ペーパータオル	片栗粉、油、各 適宜	適宜	適宜	適宜
胡瓜 ★人参	ピーラーで縦にスライスする せん切り	小1本 20g	小1と1/2本 30g	小2本 40g
③ 冷やっこ 絹豆腐 枝豆	食べやすい大きさに切る 塩茹でしサヤから出す	小1丁 20g	2/3丁 30g	1丁 40g
ドレッシング		2P	3P	4P
② ひじきの炒め煮 ひじき ★人参	水洗いし戻す 拍子木切り	10g 20g	15g 30g	20g 40g
	油 少々 だし汁 1C	少々 1と1/2C	少々 2C	少々 2C
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { 砂糖、みりん 各 少々 醤油 少々	大1 大1と1/2	大1と1/2 大2と1/4	大2 大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

作り方

① 鶏肉の胡麻唐揚げ
①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
②胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
④器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

👉 鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。
ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

③ 冷やっこ
①器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

② ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮含める。
②①を器に盛る。

1/15 きれいの磯唐揚げ 春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー
331kcal
たんぱく質
22.3g
脂質
17.5g

調理時間
約30分

きれいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。
03 切かれい
1切 **135円**

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ きれいの磯唐揚げ 切かれい	十字に切り目を入れ 塩コショウを振る	2切	3切	4切
青のり		少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油、各 適宜	適宜	適宜	適宜
① 春雨サラダ 春雨 ロースハム 生わかめ	はさみで半分に切り茹でる 短冊切り サッと湯通してザク切り	30g 1枚 10g	45g 1と1/2枚 15g	60g 2枚 15g
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々
② 胡瓜の中華炒め 胡瓜 ニンニク	拍子木切り みじん切り	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
	ゴマ油、塩 各 少々	少々	少々	少々

作り方

③ きれいの磯唐揚げ
①ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。
②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、きれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ揚げる。
③器に②を盛る。

① 春雨サラダ
①ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め
①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。



とくとくメニュー



1/16 麻婆茄子

木 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

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		少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
豆板醤	油	適宜	適宜	適宜
★鶏がらスープ<顆粒>	※好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
	水	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	3/4C	1C強	1と1/2C
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g
		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		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		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
青のり	醤油	小1/2	小2/3	小1
		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ーンピースを加え、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。

1/17 えびクリームコロッケ

金 豚肉と白菜のソース炒め

エネルギー 453kcal
たんぱく質 18.9g
脂質 23.8g

調理時間 約30分

えびクリームコロッケの「えびクリームコロッケ」を追加できます。

05 えびクリームコロッケ 1パック(2こ) **155円**

油、ケチャップ(お好みで)、ウスターソース、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① えびクリームコロッケ				
えびクリームコロッケ		4こ	6こ	8こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8こ	1/7こ	1/6こ
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで
② 豚肉と白菜のソース炒め				
豚モモ肉	一口大に切り醤油をまぶす	50g	75g	100g
	醤油	小1	小1と1/2	小2
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
白菜	ザク切り	1/8株	1/7株	1/6株
	油、塩 各	少々	少々	少々
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	水	1/4C	1/3C	1/2C
	ウスターソース	大3/4	大1と1/4	大1と1/2
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2

作り方

① えびクリームコロッケ
①鍋に油を中温(170度)に熱し、えびクリームコロッケを入れてカラリと揚げる。
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。お好みでケチャップ等をかけて頂く。

② 豚肉と白菜のソース炒め
①Aを混ぜておく。
②フライパンに油を熱し、卵を流し入れて軽くかき混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
③②のフライパンに豚肉を入れ、炒めて取り出す。
④フライパンに油を足して玉葱と白菜を入れて炒め、塩を加えて更に炒める。③を戻し入れ、①を加えてとろみがつくまで加熱して②を戻し入れ、軽く混ぜ合わせて器に盛る。

1/18 オム丼

土 野菜のスープ煮

エネルギー 844kcal
たんぱく質 24.5g
脂質 30.6g

調理時間 約40分

ご飯は温かいご飯を使い、ケチャップをあらかじめ均一に混ぜておきましょう。ご飯がフライパンに焦げ付かず、ケチャップと具材が均一に混ざり、きれいな仕上がりのケチャップご飯に!ご飯の粘りが出ないように切るように混ぜましょう。

ケチャップ、バター、ブラックペッパー

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② オム丼				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参	みじん切り	20g	30g	40g
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ご飯	ケチャップ	480g	720g	960g
	溶きほぐす	大1	大1と1/2	大2
卵		3こ	4と1/2こ	6こ
ハヤシフレーク	水	30g	45g	60g
	ケチャップ	1/2C	3/4C	1C
	バター	大2	大3	大4
	みじん切り	大1	大1と1/2	大2
★パセリ		少々	少々	少々
① 野菜のスープ煮				
鶏ムネ肉	一口大	40g	60g	80g
あらびきウインナー	斜めにスライス	1本	1と1/2本	2本
じゃが芋	大きめの乱切り	約200g	約300g	約400g
★玉葱	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
★人参	乱切り	20g	30g	40g
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方

② オム丼
①ボウルにご飯とケチャップを入れ、ケチャップが均一になるように混ぜておく。
②フライパンに油を熱し、ベーコンと玉葱、人参を入れて炒める。玉葱がしんなりしたら①を加えて切り混ぜし、丼に盛る。
③フライパンに油を熱し、1人分の卵を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら②のご飯の上のせる。
④③のフライパンにハヤシフレーク、水、ケチャップを加えて煮詰め、とろみがついたら火を止め、バターを加える。
⑤③に④をかけてパセリを散らす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① 野菜のスープ煮
①鍋に油を熱し、鶏肉、ウインナーを入れて炒める。鶏肉の色が変わったらじゃが芋、玉葱、人参を加えて更に炒める。
②①に水と固形スープを加えて煮込み、じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味する。
③器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振り、パセリを散らす。

1/19 さんまの塩焼き

日 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

調理時間 約40分

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 **210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	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 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
② 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
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	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
① 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

③ 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。

② 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。

① 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。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくた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。

1月14日(火) ~ 1月19日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/372Kcal ■蛋白質/24.6g ■脂質/19.4g

牛肉の柳川風

40分

作り方

■牛肉の柳川風

- ①ごぼうは笹がきにして水に放す。
- ②なべに①、④を入れて煮、さらに牛肉を加えアクを取りながら煮、溶き卵を回し入れ、ふたをして火を止める。
- ③②の卵が半熟状になったら、サッと湯通しした絹さやをのせる。

■おひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ②①に⑥をかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の柳川風			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
ごぼう	80g	120g	160g
卵	2個	3個	4個
絹さや♥	少々	少々	少々
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1	小1 1/2	小2
だし汁	1/2C	3/4C	1C

●おひたし

材 料	2人用	3人用	4人用
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
⑥しょうゆ、だし汁(各)	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/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

豚肉ときのこのとろみ煮

35分

作り方

■豚肉ときのこのとろみ煮

- ①しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- ②油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせて④を入れて煮る。
- ③②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

■大根サラダ

- ①サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ②①を盛り合わせる。

お買い得MEMO
●酒
●こしょう
●かたくり粉
●ドレッシング

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのとろみ煮			
豚肉(小間)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
酒	大1 1/2	大2強	大3
水	2/3C	1C	1 1/3C
塩	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量

●大根サラダ

材 料	2人用	3人用	4人用
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量