

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。

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 ショウザイ

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

8/25 ササミのパン粉焼き 胡瓜の酢物・かき玉汁



エネルギー
221kcal
たんぱく質
29.0g
脂質
6.1g

調理時間
30分

プラス
+1 ササミのパン粉焼きの「鶏ササミ」
を追加できます。

05 鶏ササミ
1パック(100g) **155 円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大 塩コショウ	180g 少々	270g 少々	360g 少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2	大3	大4
	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
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振り しんなりさせる	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	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 酢 砂糖 醤油	大1と1/2 大3/4 小1/2	大2と1/4 大1強 小2/3	大3 大1と1/2 小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす だし汁	1/2こ 2C	2/3こ 3C	1こ 4C
	A { 塩 醤油	小1/3 小1/2	小1/2 小2/3	小2/3 小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
② ササミのパン粉焼き
①ササミは塩コショウをする。
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱した フライパンで両面をこんがり焼く。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。
① 胡瓜の酢物
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、 器に盛り付ける。
③ かき玉汁
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状 に流し入れ、ふんわりと仕上げる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

8/26 豚の生姜じょうゆ ポテトサラダ・味噌汁



エネルギー
467kcal
たんぱく質
29.4g
脂質
26.8g

調理時間
約30分

プラス
+1 豚の生姜じょうゆの「豚モモ肉」を
追加できます。

03 豚モモ肉
1パック(100g) **190 円**

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 豚の生姜じょうゆ				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、酢 各 だし汁	大1と1/2 大2	大2と1/4 大3	大3 大4
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
③ 豚の生姜じょうゆ
①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、 取り出す。
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショ ウを振る。
③Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。
① ポテトサラダ
①胡瓜は細切りにする。
②じゃが芋は好みで潰す。
③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コ ショウで調味し、器に盛る。
② 味噌汁
①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、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、葱を散らす。

8/27 チキンピカタ じゃこサラダ・ひじきの炒め煮



エネルギー
564kcal
たんぱく質
32.3g
脂質
37.3g

調理時間
約40分

※ 日本人に不足気味の栄養素のカルシウ
ムをじゃことひじきから補給しましょう！
カルシウムは骨や歯になる成分以外に神
経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に
保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンピカタ				
鶏モモ肉		240g	360g	480g
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでリボン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	ケチャップ、マヨネーズ 各	適宜	適宜	適宜
③ じゃこサラダ				
しらす干し		10g	15g	20g
	ゴマ油	少々	少々	少々
大根				
★人参	短冊切りにして水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
大葉	せん切りにして水にさらす	20g	30g	40g
	ドレッシング	1枚	1と1/2枚	2枚
① ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん 各 醤油	大1/2 大1	大2/3 大1と1/2	大1 大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

作り方
② チキンピカタ
①鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べ やすい大きさに切り、塩コショウを振る。
②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中～ 弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。
③器に②を置いてケチャップをかける。
④胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につ けて頂く。
③ じゃこサラダ
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッと するまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)
②ボウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。
③②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。
① ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて 煮る。
②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加えてサッと煮、味 をなじませて器に盛る。



とくとくメニュー



8/28 木 さけの味噌マヨオイル焼き きんぴらごぼう・お吸い物



エネルギー
333kcal
たんぱく質
21.7g
脂質
16.5g



プラス
+1
さけの味噌マヨオイル焼きの「さけ」
を追加できます。
01 さけ切身
1切
210円

小麦粉、バター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さけの味噌マヨオイル焼き さけ	塩コショウを振る 塩コショウ バター 小麦粉 A マヨネーズ 味噌	2切 少々 大1/2 適宜 大2 大1/2	3切 少々 大2/3 適宜 大3 大2/3	4切 少々 大1 適宜 大4 大1
★人参 パセリ	せん切り みじん切り	20g 少々	30g 少々	40g 少々
① きんぴらごぼう ごぼう ★人参	さがきにし水にさらす せん切り 油 だし汁 A 砂糖、酒 各 醤油、みりん 各	2/3本 20g 少々 3/4C 大2/3 大2/3	1本 30g 少々 1C強 大1 大1	1と1/3本 40g 少々 1と1/2C 大1と1/3 大1と1/3
③ お吸い物 即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方
② さけの味噌マヨオイル焼き ①フライパンにバターを熱し、バターが半分溶けたらさけに小麦粉をまぶして両面に焼き目がつくまで焼く。 ②Aと人参を混ぜ合わせておく。 ③アルミホイルを広げて①のをせ、その上に②を塗るようにのせ、アルミホイルを包んで焼く。 ④皿に③のをせてアルミを開いてパセリを散らす。
① きんぴらごぼう ①鍋に油を熱し、水気をきったごぼうと人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮、Aで調味して器に盛る。

8/29 金 うどん入りすき焼き 佃煮



エネルギー
701kcal
たんぱく質
20.2g
脂質
35.5g



※一つの鍋で肉・野菜・豆腐・うどんが摂れる「うどん入りすき焼き」。食品数は割りと少なめなので昼ご飯には主菜・副菜・汁物が揃った定食がオススメです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① うどん入りすき焼き 牛バラ肉	一口大 油 A 砂糖 醤油、みりん 各	140g 少々 大3 大3と1/2	210g 少々 大4と1/2 大5と1/4	280g 少々 大6 大7
白菜 糸こんにゃく 玉葱 人参	3〜5cmの斜め切り 茹でて適当な幅に切る スライス 型に抜くか輪切り だし汁	1/6株 1/2P 1/2C 40g 1/2C	1/5株 2/3P 2/3C 60g 3/4C	1/4株 1P 1C 80g 1C
うどん玉 豆腐	食べやすくほぐす 水気をきり食べやすい大きさに切る	1玉 1/2丁	1と1/2玉 2/3丁	2玉 1丁
② 佃煮 佃煮		30g	45g	60g

作り方
① うどん入りすき焼き ①鍋に油を熱して牛肉を入れて炒め、火が通ったらAを入れ、更に加熱する。 ②①に白菜、糸こんにゃく、玉葱、人参、だし汁を加えて煮込む。 ③火が通ったらうどん、豆腐を加え、味がなじんだら器に取り分けて頂く。

8/30 土 鶏肉のブラウンソース煮〜温野菜添え〜 盛り合わせサラダ・たまごスープ



エネルギー
601kcal
たんぱく質
26.9g
脂質
35.9g



プラス
+1
鶏肉のブラウンソース煮の「鶏モモ肉」
を追加できます。
01 鶏モモ肉
1パック(100g)
155円

小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ、ドレッシング(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉のブラウンソース煮〜温野菜添え〜 ★鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウ して揉み込む 塩コショウ 小麦粉、オリーブオイル 各	200g 少々 適宜 適宜	300g 少々 適宜 適宜	400g 少々 適宜 適宜
ニンニク 玉葱	半分に切り包丁の背で潰す くし形切り 水	1/2こ 1C 60g	2/3こ 1と1/2C 90g	1こ 2C 120g
シチューの素<顆粒> ★人参 キャベツ	短冊切りにし塩茹で ザク切りにし塩茹で 塩	20g 1/8玉 少々	30g 1/7玉 少々	40g 1/6玉 少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
③ 盛り合わせサラダ ロースハム スパゲティ	半分に切る 塩を加えた熱湯で約7分茹でる	1枚 30g 少々	1と1/2枚 45g 少々	2枚 60g 少々
★人参 サニーレタス又はグリーンリーフ	せん切り 手でちぎる水にさらす マヨネーズ 塩コショウ ドレッシング	20g 1枚 大2 少々 適宜	30g 1と1/2枚 大3 少々 適宜	40g 2枚 大4 少々 適宜
② たまごスープ 卵 固形スープ	煮きほぐす 水 塩コショウ	1こ 1こ 2C 少々	1と1/2こ 1と1/2こ 3C 少々	2こ 2こ 4C 少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方
① 鶏肉のブラウンソース煮〜温野菜添え〜 ①フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火〜強火にかえ、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。 ②鶏肉に焦げ目が軽くついたら玉葱を入れ、軽く炒めて水を入れ、5〜10分煮込む。 ③②にシチューの素を入れて更に弱火で10分煮込む。 ④器に水気をきった人参とキャベツを盛り、③を手前に盛り、パセリを散らす。
③ 盛り合わせサラダ ①ボウルにスパゲティを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和える。 ②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、①と人参、ロースハムを形良く盛り、お好みでドレッシングをかけて頂く。
② たまごスープ ①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで味を調え、卵を流し入れてふんわりと仕上げる。 ②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

8/31 日 みぞれスタミナ鍋 南瓜の甘煮



エネルギー
422kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
13.3g



プラス
+1
みぞれスタミナ鍋の「豚モモ薄切り肉」
を追加できます。
05 豚モモ薄切り肉
1パック(100g)
190円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② みぞれスタミナ鍋 豚モモ薄切り肉 豆腐 白葱 白菜 ニラ	食べやすく切る 一口大 斜め切り ザク切り	140g 1/2丁 2/3本 1/7株 1/3束	210g 2/3丁 1本 1/6株 1/2束	280g 1丁 1と1/3本 1/5株 2/3束
固形スープ ニンニク	スライス 水 味噌	1こ 少々 3C 大2	1と1/2こ 少々 4と1/2C 大3	2こ 少々 6C 大4
大根 赤唐辛子	すりおろす 種を取り小口切り	1/6本 1本	1/5本 1本	1/4本 1本
① 南瓜の甘煮 南瓜	3cm角に切り面取り だし汁 砂糖 醤油 みりん A	約200g 3/4C 大1 大1と1/2 大1/2	約300g 1C強 大1と1/2 大2と1/4 大2/3	約400g 1と1/2C 大2 大3 大1

作り方
② みぞれスタミナ鍋 ①鍋に水と固形スープ、ニンニク、味噌を煮立て、豚肉、豆腐、白葱、白菜、ニラを加えて煮、大根の水気を絞ってから加え、最後に赤唐辛子(好みに加減する)を加えて煮、火が通ったら頂く。
① 南瓜の甘煮 ①鍋にAを煮立て、南瓜を加えて弱火で煮含め、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ください。

8月25日(月) ~ 8月31日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.8g ■脂質/20.4g

牛肉野菜炒め

作り方

■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ②なべに油を熱し、卵をいため、半熟になったらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、④で調味し、②を戻しいため合わせる。

■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。



●酒
●中華スープの素
●ドレッシング



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉野菜炒め			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1 1/2	大2強	大3
酒	大1	大1 1/2	大2
スープ	小2	小3	小4
●桜えびあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/434Kcal ■蛋白質/22.1g ■脂質/25.3g

豚肉ときのこのおろし焼き

作り方

■豚肉ときのこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、④をふる。
- ②しめじ、えのきだけは根元を切り、小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱して①を焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足して②をいため、④で調味して③の上のにせる。
- ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてぼん酢しょうゆをかける。

■マヨネーズあえ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②かにかまぼこはブツ切りにする。
- ③①、②は⑤であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。



●こしょう
●ぼん酢しょうゆ
●マヨネーズ



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのおろし焼き			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
大根	100g	150g	200g
しめじ	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ぼん酢しょうゆ	適量	適量	適量
●マヨネーズあえ			
かにかまぼこ	2本	3本	4本
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	1/2P	1P	1P
Bマヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小巻、乳、卵使用