

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 ショクザイ

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

9/1 月 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー
934kcal
たんぱく質
33.8g
脂質
41.1g



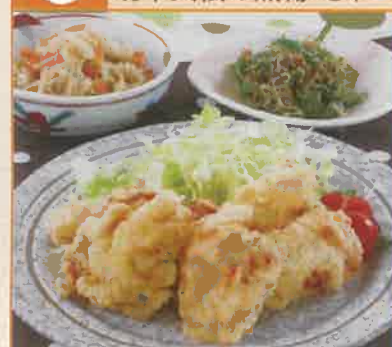
※『豚肉』は“ビタミンB1”がすごく豊富です。
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防
する効果があります。豚肉のビタミンB1は
牛肉の10倍もあります。

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 豚丼 ~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け 卵	油	200g 2こ 少々	300g 3こ 少々	400g 4こ 少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト 葱	スライス 斜め切り	2こ 1/2本	3こ 2/3本	4こ 1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g 少々	30g 少々	40g 少々
ロースハム マカロニ	短冊切り 熱湯に塩を加えて約10分茹でる	1枚 40g	1と1/2枚 60g	2枚 80g
	塩コショウ マヨネーズ	少々 大2	少々 大3	少々 大4
② わかめスープ				
生わかめ 中華スープの素(顆粒)	水で戻しザク切り	10g 小2	10g 小3	15g 小4
	水 塩コショウ ゴマ油	2C 少々 小1/2	3C 少々 小2/3	4C 少々 小1
白胡麻		2g	3g	4g

作り方
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きに する。
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。 ※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
ポイント 目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくい。
① マカロニサラダ
①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネー ズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。
② わかめスープ
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 加える。
②再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めてゴマ油を加え る。
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

9/2 火 とり天 切干大根の煮物・じゃこピー



エネルギー
559kcal
たんぱく質
34.9g
脂質
25.9g



とりの天の「鶏もも肉」を追加できます。

04 鶏もも肉
1パック(100g) 155 円

小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ とり天				
鶏もも肉 生姜 ニンニク	一口大 すりおろす	240g 少々 少々	360g 少々 少々	480g 少々 少々
卵	A { 酒、醤油 各 塩コショウ 溶きほぐす	大1 少々 1こ	大1と1/2 少々 1と1/2こ	大2 少々 2こ
レタス ミニトマト	B { 小麦粉、片栗粉、水 各 油 適量	1/3C 適量	1/2C 適量	2/3C 適量
① 切干大根の煮物				
切干大根 人参 油揚げ	水で戻し食べやすく切る 千六本 油抜きし短冊切り	20g 20g 1/2枚	30g 30g 2/3枚	40g 40g 1枚
	油 だし汁 みりん 醤油	少々 大1と1/2 大1/2 大2/3	少々 大2 大2/3 大1	少々 大1 大1と1/3
さや豆	スライス	10g	15g	20g
② じゃこピー				
しらす干し ピーマン	スライス ゴマ油	10g 2こ 少々	15g 3こ 少々	20g 4こ 少々
かつおパック	A { 醤油 塩コショウ	1/2P 小1 少々	2/3P 小1と1/2 少々	1P 小2 少々

作り方
③ とり天
①ボウル(又は袋)に鶏肉と生姜(好みで加減する)、ニンニクとA を入れて混ぜる。
②別のボウルに卵とBを入れてサックリと混ぜ合わせ、①を加え る。
③鍋に油を中温(170度)に熱し、②をカラリと揚げる。
④器に水気をきったレタスを敷き、③を盛ってミニトマトを添える。
① 切干大根の煮物
①鍋に油を熱し、切干大根と人参を入れて炒め、油揚げとAを加 えて煮含める。
②大根に味が浸みたらさや豆を加え、サッと煮て器に盛る。
② じゃこピー
①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて加熱し、ピーマンを加 えて炒める。
②火が通ったらかつお節とAを加え、全体に絡めて器に盛る。

9/3 水 かれいの磯唐揚げ 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



かれいの磯唐揚げの「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 かれいの磯唐揚げ				
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	塩コショウ	少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各 縦に4等分に切る	1/2P 適量	2/3P 適量	1P 適量
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

作り方
③ かれいの磯唐揚げ
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、かれい 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



9/4 豚肉のオープンオムレツ ポトフ



エネルギー
554kcal
たんぱく質
35.1g
脂質
33.3g



※ 豚肉に多く含まれるビタミンB1は他のたんぱく源と合わせて吸収力アップ! 疲労回復に効果あり!

🛒 ケチャップ、ブラックペッパー (お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオープンオムレツ				
豚モモ薄切り肉	一口大	100g	150g	200g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
シュレッドチーズ		60g	90g	120g
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
① ポトフ				
あらびきウインナー	斜め半分に切る	2本	3本	4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	1/2こ	2/3こ	1こ
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
グリーンピース		10g	15g	20g
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

豚肉のオープンオムレツ

- ①ボウルに卵とチーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ②フライパン(直径20cm位)に油を熱し、豚肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わったなら、葱を加えて塩コショウを振り、サッと炒め合わせる。
- ③②に①の卵液を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら弱火にし、焦げ目がついたら裏返し、蓋をして5分程度焼く。
- ④器に③を人数分に切り分けて盛り、ケチャップをかけて頂く。

👉 フライパンはなるべく径の小さいものを使用すると厚みがあるオムレツが出来ます。15cmから23cm位までの物が使いやすいでしょう。オムレツはひっくり返すのがどうも...という方はフライパンの上に皿を置き、皿を利用して裏返し、両面を焼くときれいに形の整ったオムレツが出来ます。

① ポトフ

- ①鍋にじゃが芋、玉葱、ウインナー、水、固形スープを入れて煮込む。
- ②じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
- 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る。

9/5 牛肉のロールカツ 南瓜の煮物・味噌汁



エネルギー
532kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
23.3g



プラス
+1
牛肉のロールカツの「牛モモ肉」を追加できます。
02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

🛒 小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
	塩コショウ	少々	少々	少々
棒チーズ	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { ケチャップ ウスターソース	大2 小1	大3 小1と1/2	大4 小2
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん 各 醤油	大1 大1と1/2	大1と1/2 大2と1/4	大2 大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 牛肉のロールカツ

- ①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。
- ②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- ③鍋に油を170度に熱し、②をこんがりと揚げる。
- ④皿に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

① 南瓜の煮物

- ①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

9/6 おろしハンバーグ ごぼうサラダ・白菜と玉子のスープ



エネルギー
433kcal
たんぱく質
12.8g
脂質
29.6g



プラス
+1
おろしハンバーグの「ハンバーグ」を追加できます。
02 ハンバーグ 1こ **145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 おろしハンバーグ				
ハンバーグ		2こ	3こ	4こ
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	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
	醤油	少々	少々	少々
① ごぼうサラダ				
ごぼう	} せん切り	1/3本	1/2本	2/3本
人参		40g	60g	80g
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 白菜と玉子のスープ				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜	削ぎ切り	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	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

③ おろしハンバーグ

- ①大根に葱と醤油を混ぜ合わせる。
- ②油を熱したフライパンにハンバーグを入れ、両面をしっかりと焼く。
- 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を置いて①をかける。

① ごぼうサラダ

- ①ごぼう、人参はそれぞれ茹でて水気をきる。
- ②①とマヨネーズ、すり胡麻を混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えて器に盛る。

② 白菜と玉子のスープ

- ①鍋に水と固形スープ、ベーコン、白菜を入れて煮立て、塩コショウで味を調え、卵を糸状に流し入れてふんわりと仕上げる。
- ②器に①を注ぐ。

9/7 牛ハラミの甘辛炒め パンプキンサラダ



エネルギー
816kcal
たんぱく質
26.0g
脂質
63.3g



プラス
+1
牛ハラミの甘辛炒めの「牛ハラミ切り落とし・味付肉」を追加できます。
05 牛ハラミ切り落とし・味付肉 1パック(100g) **238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
② 牛ハラミの甘辛炒め				
牛ハラミ切り落とし・味付肉		300g	450g	600g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ピーマン	} 乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
パプリカ<赤>		1/4こ	1/3こ	1/2こ
	油	少々	少々	少々
① パンプキンサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切り蒸す	約200g	約300g	約400g
玉葱	薄くスライスし水にさらす	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
レーズン		10g	15g	20g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々

② 牛ハラミの甘辛炒め

- ①フライパンに油を熱し、キャベツ、ピーマン、パプリカを加えて炒め、取り出す。
- ②フライパンに油を足し、牛ハラミ味付肉を炒める。
- ③器に①を盛り、上に②のをせる。

① パンプキンサラダ

- ①ボウルにロースハム、南瓜、水気をきった玉葱、レーズンを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

👉 南瓜は皿に大さじ1程度の水と一緒に入れてラップをかけレンジで蒸してもOKです。水っぽくならず、ほっくりとしたパンプキンサラダになります。

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。

9月1日(月) ~ 9月7日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/560Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/39.4g

鶏肉のバーベキューソテー

作り方

■鶏肉のバーベキューソテー

- ①鶏肉は厚さを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、(A)、すりおろしたにんにくをもみ込むようにして下味をつける。
- ②かぼちゃは薄切りにし、ピーマンは4つ割りにする。
- ③フライパンに油を熱して②を焼いて取り出す。
- ④③のフライパンに油を足して①を焼き、火が通ったら⑥をからめて③と共に皿に盛る。

■せん切りサラダ

- ①キャベツ、きゅうりはせん切りにしハムは細切りにする。
- ②①をマヨネーズであえる。



- こしょう
- 酒
- ケチャップ
- ウスターソース
- マヨネーズ



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のバーベキューソテー			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ピーマン	1個	2個	2個
かぼちゃ	80g	120g	160g
にんにく	少々	少々	少々
(A) しょう油(各)	少々	少々	少々
酒	大1/2	大2/3	大1
ケチャップ	大1/2	大2/3	大1
(B) ウスターソース(各)	大1	大1/2	大2
砂糖	小1/2	小3/4	小1

●せん切りサラダ

材 料	適宜	適宜	適宜
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ハム	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1本	1本	1本
マヨネーズ	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

作り方

■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- ①れんこんは2~3mm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油、②をあたため、香りが出たら④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。



- 酢
- ごま油
- ドレッシング



35分

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
(A) しょう油、砂糖、酢(各)	大1	大1/2	大2
ごま油	小1/2	小3/4	小1

●春雨サラダ

材 料	1本	2本	2本
かにかまぼこ	30g	45g	60g
緑豆春雨	適宜	適宜	適宜
サラダ用菜	適量	適量	適量
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用