

とくとくとメニュー

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



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

9/15 ビーフ焼きカレー



エネルギー
1004kcal
たんぱく質
27.4g
脂質
46.2g



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 クッキングワイン<赤> 油	80g 大1 少々	120g 大1と1/2 少々	160g 大2 少々
玉葱	みじん切り 水	小1/2こ 1と1/2C	小2/3こ 2と1/4C	小1こ 3C
カレールー<甘口>	A { ウスターソース ケチャップ	40g 小1 大1	60g 小1と1/2 大1と1/2	80g 小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
ローズハム	せん切り	1枚	2枚	2枚
人参	根元を落とし半分に切り水にさらす	20g	30g	40g
★貝割れ	マヨネーズ 塩コショウ	1/8P 少々	1/6P 少々	1/4P 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	水 塩コショウ	1こ 少々	1と1/2こ 少々	2こ 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ーを加える。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、ローズハム、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。

9/16 鶏肉の胡麻唐揚げ



エネルギー
523kcal
たんぱく質
33.6g
脂質
28.7g



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!～
タイの調味料で甘辛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みてください!

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 塩コショウ	240g 大1 少々	360g 大1と1/2 少々	480g 大2 少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
白胡麻	片栗粉、油、各	4g 適宜	6g 適宜	8g 適宜
ペーパータオル	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	食べやすい大きさに切る	小1丁 20g	2/3丁 30g	1丁 40g
枝豆	塩茹でしサヤから出す 塩	少々	少々	少々
ドレッシング		2P	3P	4P
② ひじきの炒め煮 ひじき	水洗いし戻す 拍子木切り	10g 20g	15g 30g	20g 40g
★人参	油 だし汁	少々 1C	少々 1と1/2C	少々 2C
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	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
	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器に胡麻と人参を盛り、手前に③を盛る。
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。

9/17 白身魚のベーコン巻き



エネルギー
368kcal
たんぱく質
24.6g
脂質
21.4g



※「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含まれ、胃腸の弱い方や便秘に効果があります。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、妻楊枝

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 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 塩コショウ	2枚 少々	3枚 少々	4枚 少々
ベーコン	油	4枚 少々	6枚 少々	8枚 少々
妻楊枝		適宜	適宜	適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉 2こ	1/7玉 3こ	1/6玉 4こ
ミニトマト				
② 豆腐のおろしかけ 豆腐	4等分にし水気をざり 小麦粉をまぶす	1/2丁 適宜	2/3丁 適宜	1丁 適宜
	小麦粉 油	少々 少々	少々 少々	少々 少々
人参	型抜き又は輪切り サヤから取り出す	40g 10g	60g 15g	80g 20g
枝豆	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
大根	A { みりん、醤油、各 すりおろす	大1 1/8本	大1と1/2 1/7本	大2 1/6本

作り方
① 白身魚のベーコン巻き ①白身魚にベーコンを巻き、巻き終わりを妻楊枝で留める。 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。
② 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。

【★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



9/18 豚肉の味噌焼き

木

がんもとお根の煮物・お吸い物



エネルギー
439kcal
たんぱく質
26.0g
脂質
28.0g



※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
2 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬肉		180g	270g	360g
卵	油、塩コショウ 各	2コ	3コ	4コ
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
1 がんもとお根の煮物				
がんも	半分に切る	1コ	1と1/2コ	2コ
お根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちよう切り	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
3 お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方
2 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。
1 がんもとお根の煮物
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を加えて煮合わせる。
②器に①を盛る。

9/19 麻婆茄子

金

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



※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	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g
茄子	みじん切り	2本	3本	4本
生薑	油	少々	少々	少々
ニンニク	※好みで加減する	適宜	適宜	適宜
豆板醤	水	1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>	砂糖	小1	小1と1/2	小2
	赤味噌	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g
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	ゴマ油	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	塩、塩コショウ 各	20g	30g	40g
	醤油	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり		小1/2	小2/3	小1
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>	水	小2	小3	小4
	醤油	2C	3C	4C
	塩コショウ	小1/2	小2/3	小1

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、生薑(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。

9/20 牛肉とピーマンのせん切り炒め

土

ギョーザ・かき玉スープ



エネルギー
632kcal
たんぱく質
19.5g
脂質
43.4g



牛肉とピーマンのせん切り炒めの「牛バラスライス肉」を追加できます。

01 牛バラスライス肉 238円
1パック(100g)

片栗粉、ゴマ油、ぼん酢、ペーパータオル

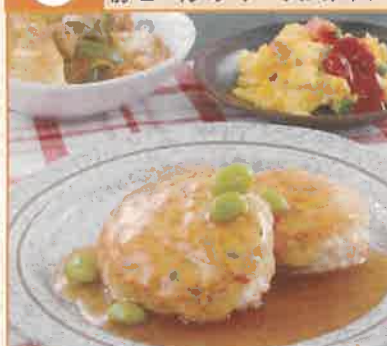
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
1 牛肉とピーマンのせん切り炒め				
牛バラスライス肉	せん切りにしてAで下味をつける	160g	240g	320g
ペーパータオル	A 〔醤油、酒 各〕	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ 各	少々	少々	少々
	片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
	ゴマ油	適宜	適宜	適宜
玉葱	スライス	1/2コ	2/3コ	1コ
人参	せん切り	20g	30g	40g
筍	サッと湯通ししてせん切り	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	2コ	3コ	4コ
	B 〔醤油、酒、水 各〕	大1	大1と1/2	大2
	味噌	大1/3	大1/2	大2/3
	砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
2 ギョーザ				
ギョーザ	油	6コ	9コ	12コ
	水	少々	少々	少々
	ぼん酢	大2	大3	大4
		適宜	適宜	適宜
3 かき玉スープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
	だし汁	2C	3C	4C
	A 〔塩〕	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	溶きほぐす	1/2コ	2/3コ	1コ
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1

作り方
1 牛肉とピーマンのせん切り炒め
①ボウル等にBを合わせておく。
②牛肉の余分な水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をつけてゴマ油を熱したフライパンで焼き、肉の色が変わったら一旦取り出す。
③②のフライパンにゴマ油を足し、玉葱、人参、筍を入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒める。
④③に②を加えて混ぜ合わせ、①を絡めながら強火で炒めて器に盛る。
2 ギョーザ
①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。
②皿に①をのせて、ぼん酢等で頂く。
3 かき玉スープ
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、沸騰したらわかめを加える。再沸騰したら卵を糸状に流し入れ、ふんわりしたら火を止めてゴマ油で風味付けする。
②器に①を注ぐ。

9/21 豆腐ハンバーグ

日

豚ピー炒め・チーズスクランブルエッグ



エネルギー
566kcal
たんぱく質
45.9g
脂質
29.3g



カンタンアレンジレシピ
～豚ピー炒めに辛さプラス!～
赤唐辛子とみそ味でこってりピリ辛に♪
レシピ②の合わせ調味料Aの中に赤唐辛子を加え、レシピ通りに作ります。

片栗粉、赤味噌、牛乳、バター、ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
2 豆腐ハンバーグ				
鶏挽き肉	みじん切り	180g	270g	360g
人参	溶きほぐす	20g	30g	40g
生椎茸	重石をするかレンジで水気をとばす	1枚	1と1/2枚	2枚
★卵	A 〔酒、片栗粉 各〕	1/2コ	2/3コ	1コ
豆腐	油	小1	小1と1/2	小2
	だし汁	小1/4	小1/3	小1/2
	みりん	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
枝豆				
1 豚ピー炒め				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	1コ	1と1/2コ	2コ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	A 〔砂糖〕	小1	小1と1/2	小2
	赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1/2	大2/3	大1
3 チーズスクランブルエッグ				
★卵		2コ	3コ	4コ
シュレッドチーズ		15g	20g	30g
	A 〔牛乳〕	20cc	30cc	40cc
	塩コショウ	少々	少々	少々
ミックスベジタブル		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	ケチャップ	お好みで	お好みで	お好みで

作り方
2 豆腐ハンバーグ
①鶏挽き肉、人参、生椎茸、卵をよく混ぜ、豆腐を潰しながら加える。
②①にAを加えて必要数に形成し、中央をくぼませる。
③油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。
④鍋にBを入れて加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、枝豆を加える。
⑤器に③を盛り、④をかける。
1 豚ピー炒め
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ある程度火が通ったらピーマンとキャベツを加えて炒め、塩コショウを振る。
②全体がしんなりしてきたらAを加え、絡めながら炒めて器に盛る。
3 チーズスクランブルエッグ
①ボウルに卵を割り入れ、チーズとAを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
②フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒めて①を流し入れ、ざっくりと混ぜ合わせながらまだ火が通っていないところが残る程度で器に盛る。(お好みでケチャップ等かけて頂く。)

【★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！

ご利用説明

とくとく5・6・7日間セットをご利用のお客様は、

選べるメニューを無料でご利用できます。

1週間で2日間、規定の選べるメニューと

お好きな曜日をご変更することができます。

*ホームページ <http://www.coppelia.in>

ホームページでカラーの献立を掲載しております。

ご注文方法

メニュー変更ご希望時の

お申し込み書

記入例

	F1	F2
2人用	月	水
3人用		
4人用		
人用		

※とくとく 5日間セット 2人用のご注文で

月曜日をF1メニューに水曜日をF2メニューにご変更の場合は、

上記の通りメニュー変更のご希望曜日を空白欄にご記入ください。

9月16日(火) ~ 9月21日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

豚肉ときのこのこのとろみ煮

作り方

■豚肉ときのこのこのとろみ煮

- 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。

●酒
●こしょう
●かたくり粉
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのこのとろみ煮			
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
こしょう	2/3C	1C	1 1/3C
かたくり粉	小1/2	小3/4	小1
塩	少々	少々	少々
水	適量	適量	適量
●大根サラダ			
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

(F2)メニュー



■熱量/468Kcal ■蛋白質/16.8g ■脂質/38.9g

牛肉の豆板醤焼き

作り方

■牛肉の豆板醤焼き

- ①牛肉は豆板醤、④を合わせたたれにつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れていためる。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

■即席漬け

- ①きゅうりは塩をまぶして板ずりをして洗い、水けをふく。
- ②①をすりごき棒等でたたき、一口大にちぎる。
- ③ごま油でせん切りのしょうが、桜えびをいため、⑧を加える。
- ④②に③をかけて冷蔵庫で冷やす。

●ごま油
●酢

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の豆板醤焼き			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
豆板醤	少々	少々	少々
白ごま	少々	少々	少々
しょうが	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1/2	小1	小1 1/2
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●即席漬け			
きゅうり	1本	2本	2本
桜えび	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
酢	大1/2	大3/4	大1
ごま油	少々	少々	少々