

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
をたいせつに……



0120-17-4931

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

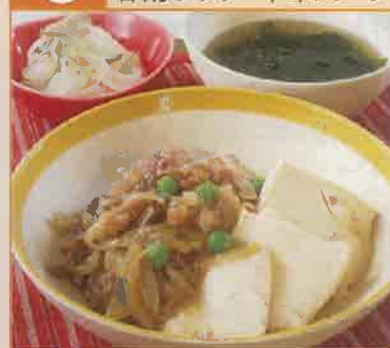
※5人用以上につきましてはご相談ください。

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

9/29 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



エネルギー
627kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
32.7g

調理時間
約40分

プラス
+1
02 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

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
② 牛肉の味噌煮込み 牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす 片栗粉 油	180g 適宜 少々	270g 適宜 少々	360g 適宜 少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
豆腐 グリーンピース	だし汁 A〔酒、砂糖、味噌、醤油 各 大きめの角切り サッと茹でる	3/4C 大2 1丁	1C強 大3 1と1/2丁	1と1/2C 大4 2丁
① 春雨サラダ ロースハム 胡瓜	半分は切りせん切り せん切りにし塩もみ 塩	1枚 小1/2本 少々	1と1/2枚 小2/3本 少々	2枚 小1本 少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り マヨネーズ 塩コショウ	30g 適宜 少々	45g 適宜 少々	60g 適宜 少々
③ 中華スープ 生わかめ 中華スープの素<顆粒>	水で戻しザク切り 水 醤油 塩コショウ	10g 小2 2C 小1/2 少々	10g 小3 3C 小2/3 少々	15g 小4 4C 小1 少々
白胡麻		2g	3g	4g

作り方
② 牛肉の味噌煮込み ①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火～中火で煮る。 ②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。 ③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。
① 春雨サラダ ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。 ②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。 ③器に②を盛り付ける。
③ 中華スープ 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、醤油と塩コショウで調味する。 ②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

9/30 豚バラ肉の塩だれ焼き 玉子とじ・味噌汁



エネルギー
525kcal
たんぱく質
21.1g
脂質
39.0g

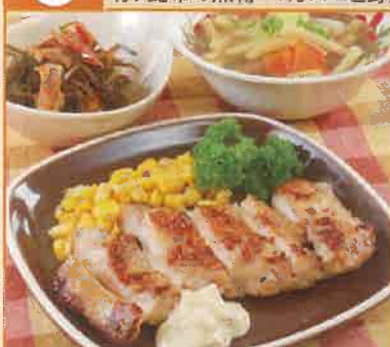
調理時間
約30分

豚肉は塩だれに漬け込んであるので炒めるだけで！好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚バラ肉の塩だれ焼き 豚バラ塩だれ焼肉用	油	200g 少々	300g 少々	400g 少々
キャベツ ミニトマト	せん切りにし水にさらす 1/4に切る	1/8玉 2こ	1/7玉 3こ	1/6玉 4こ
① 玉子とじ 人参 玉葱	せん切り 薄くスライス だし汁 砂糖 醤油 塩 A	40g 小1/2こ 1C 大1 小1 少々	60g 小2/3こ 1と1/2C 大1と1/2 小1と1/2 少々	80g 小1こ 2C 大2 小2 少々
卵 さや豆	溶きほぐす 茹でる	1こ 10g	1と1/2こ 15g	2こ 20g
③ 味噌汁 即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 豚バラ肉の塩だれ焼き ①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けたれは取っておく) ②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。 ③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。
塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです！
① 玉子とじ ①鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

10/1 鶏肉のパリパリ焼き 切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー
524kcal
たんぱく質
25.4g
脂質
35.3g

調理時間
約30分

鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもバサつかず、しっとり感が持続します。
鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏肉のパリパリ焼き 鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る A〔酒、オリーブオイル 各 塩コショウ	240g 大1 少々 40g 少々 2P	360g 大1と1/2 少々 60g 少々 3P	480g 大2 少々 80g 少々 4P
ホールコーン ★パセリ タルタルソース	塩、バター 各	少々 少々 2P	少々 少々 3P	少々 少々 4P
① 切り昆布の煮物 刻み昆布 ★人参 油揚げ	洗って水に戻す せん切り 湯通しし短冊切り だし汁 砂糖 みりん 醤油 A	10g 20g 1/2枚 2/3C 大1 大1/3 大1と1/2	15g 30g 2/3枚 1C強 大1と1/2 大1/2 大2と1/4	20g 40g 1枚 1と1/2C 大2 大2/3 大3
② マカロニと野菜のスープ マカロニ キャベツ ★人参 固形スープ	10分程度塩茹で ザク切り いちよう切り 水 塩、塩コショウ 各 ★パセリ	10g 少々 40g 1こ 2C 少々 少々	15g 少々 60g 1と1/2こ 3C 少々 少々	20g 少々 80g 2こ 4C 少々 少々

作り方
③ 鶏肉のパリパリ焼き ①鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。 ②グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。 ③鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。 ④②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。
① 切り昆布の煮物 ①鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。
② マカロニと野菜のスープ ①鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。



とくともメニュー



10/2 あじのミラノソテー

木 ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー
276kcal
たんぱく質
23.6g
脂質
12.4g

調理時間
約30分

プラス
+1

あじのミラノソテーの「あじ切身」を
追加できます。

02 あじ切身
1切

170円

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
卵	小麦粉	適宜	適宜	適宜
粉チーズ	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
	パン粉	大3	大4と1/2	大6
いんげん	油	少々	少々	少々
ホールコーン		20g	30g	40g
		20g	30g	40g
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
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	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り 水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
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
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方
③ あじのミラノソテー
① 鱈に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
② フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。
③ 器に①を盛り付け、②を添える。
① ハムサラダ
① 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。
② コンソメスープ
① 鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

10/3 鶏肉の照り焼き

金 ツナポテトサラダ



エネルギー
505kcal
たんぱく質
27.5g
脂質
32.6g

調理時間
約40分

※ 先に鶏肉の照り焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。
鶏肉は漬けた後に15分位漬け込むのがベスト！皮目から焼くことで、皮と身の間に脂肪が溶け出し、焼き色がつきやすくなります。焦げやすいので火加減に注意！

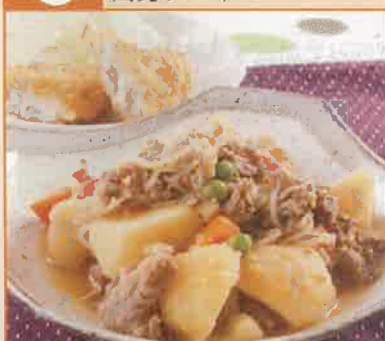
マヨネーズ、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉の照り焼き				
鶏もも肉	フォークで数ヶ所刺し開く	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	A 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	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	1/2枚	2/3枚	1枚
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 ツナポテトサラダ				
ツナ缶	余分な油をきる	1/2缶	2/3缶	1缶
じゃが芋		約100g	約150g	約200g
竹串		1本	1本	1本
ミックスベジタブル	サッと塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 鶏肉の照り焼き
① ビニール袋に鶏肉と生姜(好みに加減する)、Aを入れて揉み込む。(15分程度置く)
② フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
③ 器に水気をきったキャベツを盛り、サニーレタス又はグリーンリーフを添え、手前に②を置く。
① ツナポテトサラダ
① じゃが芋は皮にのせてラップをかけ、レンジで加熱し、竹串がスーッと通ったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。
② ボウルに①、ツナ、水気をきったミックスベジタブルを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

10/4 肉じゃが

土 白身フライ



エネルギー
691kcal
たんぱく質
22.7g
脂質
37.4g

調理時間
約40分

※ 『こんにゃく』に含まれている食物繊維は水溶性の「グルコマンナン」。胃で消化されず腸まで届き、老廃物を掃除してくれます。

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃが				
牛バラ肉	一口大	150g	220g	300g
こんにゃく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
じゃが芋	乱切り	約300g	約450g	約600g
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	酒	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
② 白身フライ				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参	せん切りにし水にさらす	10g	15g	20g

作り方
① 肉じゃが
① 鍋に油を熱してこんにゃくに、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。
② 牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。
③ ②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる)グリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。
② 白身フライ
① 白身フライは中温(180度)の油でからりと揚げる。
② 器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、手前に①を盛る。

10/5 ポテトオムレツ

日 スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー
544kcal
たんぱく質
25.6g
脂質
28.7g

調理時間
約40分

※ 『卵』は鶏(ひな)がかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、ほぼ完全な栄養食品といえます。卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているのでそういった栄養素を含む野菜をプラスすると完璧！

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
③ ポテトオムレツ				
合挽き肉		70g	110g	140g
玉葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
じゃが芋	さいの目切り	約100g	約150g	約200g
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
卵	2こずつ溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	ケチャップ	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
① スパゲティサラダ				
ロースハム	半分に切り更に5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	熱湯に塩を加えて約7分茹でる	50g	75g	100g
胡瓜	せん切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
★人参	せん切りにし茹でる	30g	45g	60g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
ベーコン		1枚	1と1/2枚	2枚
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
★人参		10g	15g	20g
固形スープ	拍子木切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方
③ ポテトオムレツ
① フライパンに油を熱し、挽き肉を入れて炒め、玉葱、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて更に炒める。全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
② フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて、巻き終わりが下になるようにする。
③ 器に②を盛り、お好みでケチャップをかけ、水気をきったキャベツを添える。
① スパゲティサラダ
① 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
② ロースハム、①、人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。
② コンソメスープ
① 鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加え、更に炒める。
② ①に人参、水と固形スープを加え、塩コショウで調味して器に注ぐ。

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29日(月) ~ 10月5日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

牛肉の中華いため

作り方

■牛肉の中華いため

- ①牛肉は(A)をもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせ⑥で調味する。

■バリバリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべに(C)を入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。

●酒 ●かたくり粉 ●ごま油 ●ケチャップ ●酢 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B 酒	大1/2	大3/4	大1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●バリバリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ケチャップ	小2	小3	小4
砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
C しょうゆ	小3/4	小1強	小1 1/2
水	大2	大3	大4
かたくり粉	小1/2	小3/4	小1

■ワンタン…小麦使用

(F2)メニュー

肉野菜炒め



作り方

■肉野菜炒め

- ①豚肉は食べ良く切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ネギは薄切り、人参・ピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら塩・コショウで調味する。

■焼売

蒸気の上がった蒸し器でシューマイを蒸す。
お好みで辛子醬油を添える。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■肉野菜炒め			
豚バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
キャベツ	150~170g	180~200g	230~250g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
人参	小1本	中1本	中1本
ピーマン	1ヶ	2ヶ	3ヶ
サラダ油	大1/2	大3/4	大1
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

■焼売

材 料	6ヶ	9ヶ	12ヶ
ボークシューマイ	各適量	各適量	各適量
辛子・醬油	各適量	各適量	各適量

■ボークシューマイ…小麦・乳使用