

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

12/15 牛肉としめじの混ぜご飯



エネルギー
796kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
29.3g

調理時間
約30分

プラス
+1
05 コロッケ
1パック(1こ) **80 円**



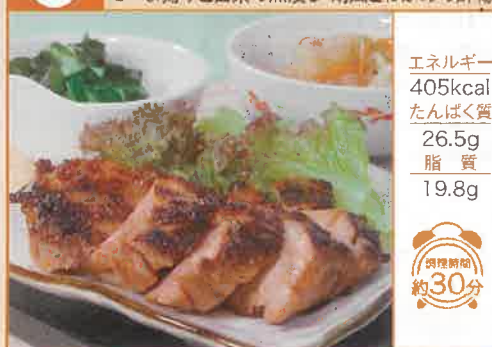
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 砂糖 小1/2 塩 少々 油 少々 }			
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
	B { 醤油 大1と1/2 砂糖 大1/2 }			
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

① 牛肉としめじの混ぜご飯
① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
② 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。
③ 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② コロッケ
① コロッケは油でカラッと揚げる。
② 器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

12/16 照り焼きチキン



エネルギー
405kcal
たんぱく質
26.5g
脂質
19.8g

調理時間
約30分

プラス
+1
01 鶏もも肉
1パック(100g) **155 円**

※ 先に照り焼きチキンの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 照り焼きチキン				
鶏もも肉	すりおろす	240g	360g	480g
生姜	A { 砂糖、みりん 各 少々 }			
	A { 酒、醤油 各 大1/2 }			
	油 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
① さつま揚げと白菜の煮浸し				
さつま揚げ	スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
人参	短冊切り	40g	60g	80g
白菜	3cm長さに切る	1/7株	1/6株	1/5株
	A { だし汁 1/2C 醤油 3/4C 砂糖、みりん 各 大1と2/3 }			
② 胡瓜とわかめの酢物				
胡瓜	薄い輪切りにし塩を振る	小2/3本	小1本	1本
生わかめ	水で戻しサッと熱湯をかけザク切り	20g	30g	40g
	A { 酢、だし汁 各 大1 砂糖 大2/3 塩、醤油 各 少々 }			

③ 照り焼きチキン
① 生姜(好みで加減する)とAを合わせ、鶏肉を15分程度漬け込む。
② フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、焦げ目が軽くなったらひっくり返し、中までしっかり焼く。
③ 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、②を盛り付ける。

① さつま揚げと白菜の煮浸し
① 鍋にA、人参、白菜、さつま揚げを入れて加熱し、煮含める。
② 器に①を盛り付ける。

② 胡瓜とわかめの酢物
① 胡瓜はしんなりしたら水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
② ①、水気をきったわかめをAで和え、器に盛る。

12/17 ふわとろエビチリソース



エネルギー
369kcal
たんぱく質
20.3g
脂質
14.4g

調理時間
約30分

① 「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単！炒めて絡めるとの2段階調理のみ！「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷりて味もまろやかになります。

※ ケチャップ、片栗粉、ぽん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ふわとろエビチリソース				
むきえび	Aをまぶす	120g	180g	240g
	A { 酒 大1 塩コショウ 少々 片栗粉 適宜 }			
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	B { 水 1/3C ケチャップ 大1と1/2 砂糖、酒 各 大2と1/4 塩 大1 }			
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
② ギョーザ				
ギョーザ	油	6こ	9こ	12こ
	水	少々	少々	少々
	ぽん酢	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① ふわとろエビチリソース
① フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。
② ボウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を加減する)
③ ①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。
④ ③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱と②を加えて更に炒める。
⑤ ④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。

※ むきえびは下処理として背に切り込みを入れ、背わたを取って片栗粉で揉み洗いすることで臭みと汚れがとれます。

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をのせてぽん酢等で頂く。



とくとくメニュー



12/18 木 かれいの煮付け



エネルギー
484kcal
たんぱく質
35.9g
脂質
7.1g

調理時間
約30分

プラス
+1
かれいの煮付けの「切かれい」を追加できます。

01 切かれい
1切

135円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② かれいの煮付け				
切かれい	薄切り	2切	3切	4切
生姜	水	少々	少々	少々
	A 砂糖、みりん 各	3/4C	1C強	1と1/2C
	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
		大3	大4と1/2	大6
① 豚じゃが				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
じゃが芋	くし形切り	約250g	約370g	約500g
玉葱	小1こ	少々	2/3こ	1こ
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	A 砂糖、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	醤油	大2	大3	大4
グリーンピース	塩茹で	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
③ 胡麻酢和え				
もやし	水洗いしサッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
白胡麻	塩	5g	9g	9g
	A 塩	小1/6	小1/5	小1/3
	酢	大1	大1と1/2	大2
	だし汁、砂糖 各	大2/3	大1	大1と1/3

作り方
② かれいの煮付け
①鍋にAと生姜(好みに加減する)を入れて煮立てる。
②①にかれいを並べ、時々煮汁をかけながら10分程度落し蓋をして煮る。
③器に②を盛り付ける。
① 豚じゃが
①鍋に油を熱して玉葱、じゃが芋、豚肉を入れて炒め、だし汁を加えて煮、アクを取る。
②①にAを加えて中火で煮含める。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。
③ 胡麻酢和え
①白胡麻をフライパンで乾煎してよくすり、Aと混ぜ合わせ、水気をきったもやしと和える。
②器に①を盛り付ける。

12/19 金 ニラ玉



エネルギー
474kcal
たんぱく質
25.4g
脂質
31.3g

調理時間
約30分

※ ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り落とし肉	細切りにして酒を振る	60g	90g	120g
人参	せん切り	少々	少々	少々
★ニラ	小口切り	20g	30g	40g
卵	油、塩コショウ 各	1/4束	1/3束	1/2束
鶏がらスープの素<顆粒>		少々	少々	少々
	A 醤油	4こ	6こ	8こ
	塩コショウ	小1	小1と1/2	小2
	水	小1/2	小2/3	小1
	片栗粉	少々	少々	少々
★ニラ	4cm幅に切る	3/4C	1C強	1と1/2C
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
② 白身フライ				
白身フライ	油	1/4束	1/3束	1/2束
	マヨネーズ	小1/2	小2/3	小1
	ケチャップ	大2	大3	大4
キャベツ	せん切りにし水にさらす	大1/3	大1/2	大2/3
ミニトマト	半分に切る	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2こ	3こ	4こ

作り方
① ニラ玉
①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
②ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
③小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
④③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつける。(片栗粉が入っているで混ぜながら加熱しましょう!)
⑤③に④をかける。
② 白身フライ
①白身フライは中温(180度)の油でカリッと揚げる。
②器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
③皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

12/20 土 いかの中華炒め



エネルギー
732kcal
たんぱく質
34.8g
脂質
14.9g

調理時間
約30分

カンタンアレンジレシピ
～中華炒めにラー油と七味を!～
最後の香付けにラー油を!
辛いもの好きな方は七味もプラス♪
☆ラー油と七味を混ぜ合わせ、中華炒めをお皿に盛った後、回しかけて見ましょう!

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① いかの中華炒め				
ロールいか	せん切り	150g	230g	300g
生姜	短冊切り	少々	少々	少々
人参	スライス	20g	30g	40g
★玉葱	ザク切り	1/2こ	2/3こ	1こ
チンゲン菜	水で戻し食べやすく切る	1株	1と1/2株	2株
きくらげ	油	少々	少々	少々
中華味<顆粒>		少々	少々	少々
	A 水	小1	小1と1/2	小2
	酒、醤油 各	1/2C	3/4C	1C
	塩コショウ	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	少々	少々	少々
② 親子丼				
鶏モモ肉	一口大	100g	150g	200g
★玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A だし汁	大1と1/2	大2と1/4	大3
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
ご飯		480g	720g	960g
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
① いかの中華炒め
①いかは松笠に切り目を入れて短冊に切る。
②フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)、①、人参、玉葱、チンゲン菜、きくらげを入れて炒める。
③②に中華味とAで調味しておろし際に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて器に盛る。
② 親子丼
①鍋にAを煮立てて鶏肉、玉葱を加え、煮立ったら卵を回し入れる。
②丼にご飯を盛り、①を上からかけて葱をのせる。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

12/21 日 鶏肉のブラウンソース煮



エネルギー
601kcal
たんぱく質
26.9g
脂質
35.9g

調理時間
約40分

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				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウして揉み込む	200g	300g	400g
ニンニク	塩コショウ	少々	少々	少々
玉葱	小麦粉、オリーブオイル 各	適宜	適宜	適宜
シチューの素<顆粒>	半分に切り包丁の背で潰す	少々	少々	少々
★人参	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
★キャベツ	水	1C	1と1/2C	2C
★パセリ	短冊切りにし塩茹で	60g	90g	120g
盛り合わせサラダ	ザク切りにし塩茹で	20g	30g	40g
ローズハム	塩	1/8玉	1/7玉	1/6玉
スパゲティ	塩	少々	少々	少々
★人參	みじん切り	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ				
	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	少々	少々	少々
	塩コショウ	適宜	適宜	適宜
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② たまごスープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	塩コショウ	2C	3C	4C
★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
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、ローズハムを形良く盛り、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。

【★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

※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下さい。

12月15日(月) ~ 12月21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⑤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⑥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
B しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
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
しょうゆ	小3/4	小1 1/2	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



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

鶏つくねの照り焼き

作り方

■鶏つくねの照り焼き

- ①にらはみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種ににらと(A)を加えて練り、丸くまとめて、フライパンで焼く。
- ③⑥を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分を切る。
- ③①、②と⑤を混ぜる。

●酒 ●みりん ●マヨネーズ 30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏つくねの照り焼き			
鶏つくねの種	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
A 酒、しょうゆ(各)	大1	大1 1/2	大2
塩	少々	少々	少々
B みりん、しょうゆ(各)	大3	大4 1/2	大6
だし	大2	大3	大4
●カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	1個	1個	1個
ミックスベジタブル	60g	80g	120g
マヨネーズ	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

■鶏つくねの種…小麦使用