

2020
vol.379-1

4/6 ~ 4/12



この号の
ご注文は

3月30日 月

までにお
願いします。

めっちゃうまいやんをご家庭に

献立レシピ・お料理キット宅配サービス

メニュー日	4/6 月	4/7 火	4/8 水	4/9 木	4/10 金	4/11 土	4/12 日
お届け日	当日分をお届け	火・水 2日分のお届け	休業日	木・金 2日分のお届け	土・日 2日分のお届け	休業日	休業日

今週の
めっちゃうまいやん

お届け日
4/10 金

キンするだけで食べられよ



お弁当&おにぎり フェア



えび2尾、かぼちゃ、ししとうの
天ぷらと野菜のかき揚げに特製の
つゆをかけた丼です。

1182 冷凍
180日

奈良コープ天ぷら丼
(280g) × 2P

小麦・えび・さば・大豆・豚肉

商品
価格 760円
(税込) 820円

タレをかけたご飯に鰻の蒲焼、
刻み海苔、みつばをまぶしました。

1181

奈良コープ
鰻まぶし丼
(220g) × 2P

小麦・さば・大豆・豚肉

冷凍
180日

商品
価格 1,020円
(税込) 1,101円

ご飯の上にボリュームのあるトンカツを
のせ特製ソースをかけた丼です。

1183 冷凍
180日

奈良コープソースカツ丼
(300g) × 2P

小麦・乳・卵・豚肉・大豆・りんご

商品
価格 820円
(税込) 885円

肉の味をたっぷりおにぎりに
しみ込ませ、出来たてのおいしさを
とじ込めました。

1184 冷凍
180日

奈良コープ
肉巻きおにぎり
(5個入)

小麦・卵・えび・大豆・豚肉

商品
価格 840円
(税込) 907円

プリプリのえび天をのせ海苔で巻いた
ひとくちサイズの天むすです。

1185 冷凍
180日

奈良コープ
ひとくちえび天むす
(6個入)

小麦・卵・えび・大豆・豚肉

商品
価格 680円
(税込) 734円

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



トン・デ・リンク
レンジでえびピラフ P.11

話題
の
レシピ

ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ＊ダイニング

URL <http://www.manma-dining.com>



献立レスキューちっこいおかん

一日分
注文出来
んでも

コースでのご注文ならめっちゃお得！

	商品番号	5 (月～金) 日間コース	商品番号	6 (月～土) 日間コース	商品番号	7 (月～日) 日間コース
2マンマ	11275	5,990円 (税込 6,465円)	11276	7,188円 (税込 7,758円)	11277	8,386円 (税込 9,051円)
3マンマ	11375	8,760円 (税込 9,460円)	11376	10,512円 (税込 11,352円)	11377	12,264円 (税込 13,244円)
4マンマ	11475	11,380円 (税込 12,290円)	11476	13,656円 (税込 14,748円)	11477	15,932円 (税込 17,206円)

ご利用方法

1日分からご利用頂けます。

人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



- フリーチェンジメニューはコースでご利用の場合各曜日のメニューと変更出来ます。
- または単品でも追加が出来ます。



金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの食材の一部がグレードアップします。

✦ プラスもっとたべたいんやは、単品だけでもご注文ご利用頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯 165g=約270kcal)

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

※ご用意いただく調味料は、(今日のお買い物メモ)にてご確認することが出来ます。

※天候不順、天災等で予告無く料理内容、材料が代替商品に変更となる場合がございます。

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



中華丼は具を温めて
ご飯にかけるだけ！忙しい日でも
簡単にできるスピードメニュー☆

かんたん中華丼

ワンタンスープ

15分 286kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
中華丼の具						●	
ワンタン	●						
パイオン	●						

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	1129	1229	1329	1429	1529	1629	1729	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1139	1239	1339	1439	1539	1639	1739	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1149	1249	1349	1449	1549	1649	1749	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●かんたん中華丼 中華丼の具 ご飯	2	3	4P		① 沸騰したお湯に凍ったままの中華丼の具を袋ごと入れ、7～8分温め、ご飯にかけます。
●ワンタンスープ ワンタン パイオン カットわかめ 小ねぎ えのき茸 水 ブイヨン 塩 しょうゆ 酒	4 1 2 1 100 400cc 1個分 小1/4 小1/2 大1	6 2 3 2 100 600cc 1½個分 小1/3 小3/4 大1½	8個 2個 4g 2本 200g 800cc 2個分 小1/2 小1 大2	水で戻す 小口切り 根元を切り落とす ①	① 鍋に①を入れて煮立て、えのき茸、ワンタン、わかめを加えて煮、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ ご飯、塩、しょうゆ、酒

4/6 (月)

お届け日 4/6 (月)

激ウマ四日市とんてき

かぼちゃの煮物・うす揚げの味噌汁

30分 490kcal



アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
トンテキのたれ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1117 冷凍 10日

国産
豚ローステキカツ
(80g) × 1枚商品価格 198円
(税込) 213円便利さ、おいしさが口コミで広まり大人気商品に。
特許製法により、大豆の旨みだけを凝縮。
濃厚なコクを味わえます。賞味期限がなが〜い。
うま〜い。
ストックお豆腐

商品番号 1118 冷蔵 6ヶ月

森永
絹こしとうふ
(290g × 12丁入)

大豆

商品価格 1,950円
(税込) 2,106円三重県北部に位置する
四日市で、古くから愛されてきた
ご当地グルメが「とんてき」。
今回は専用のたれ付なので
味付けは間違いなし！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1127	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1137	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1147	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

● 激ウマ四日市とんてき 豚ローステキカツ (80g) (国産) トンテキのたれ キャベツ 塩・こしょう サラダ油	2 1 100 少々	3 2 150 少々	4枚 2P 200g 少々	切り込みを入れ、塩・こしょうをふる 千切り	① フライパンに油を熱し、豚肉を強火で焼いて、焼き目をつけ、火を弱めてフタをし、中まで火を通します。 ② ①にトンテキのたれを加え、キャベツを添えます。
● かぼちゃの煮物 かぼちゃ インゲン だし汁 砂糖 しょうゆ みりん	1/8 適量 200cc 大1 大2 大1/2	1/6 適量 300cc 大1 1/2 大3 大3/4	1/4玉 適量 400cc 大2 大4 大1	お好みに切る お好みに切る ①	① 耐熱容器にかぼちゃと①を入れ、ふんわりとラップをして500Wで5分加熱し、インゲンを加えて再度1分加熱します。
● うす揚げの味噌汁 薄揚げ 小ねぎ だし汁 味噌	1/2 1 200cc 大2	1/2 2 300cc 大3	1枚 2本 400cc 大4	短冊切り 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げを加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、だしの素、砂糖、しょうゆ、みりん、味噌

アレルギー物質表示…お届け材料は7品目のアレルギーを表示しております。● もっとたべたいんや等の単品は最大27品目のアレルギーを表示しております。(メーカーにより異なります。)

4/7 (火)

お届け日 4/7 (火)

ふわとろ親子丼

白菜の塩もみ・具だくさん汁

25分 494kcal



アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
丼のダシ	●						
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1217 冷凍 10日

国産
鶏もも肉角切り
(200g)商品価格
298円
(税込) 321円

商品番号 1218 冷凍 90日

大阪王将
餃子
(50個入)小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉商品価格
950円
(税込) 1,026円丼のダシが付いているので
味付らくらく。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1227	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1237	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1247	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●ふわとろ親子丼

鶏もも肉角切り

(国産)

玉ねぎ

丼のダシ

小ねぎ

卵

ご飯

水

160

小1

1

2

2

2

120cc

240

小1

2

3

3

180cc

320g

大1個

2P

4本

4個

240cc

お好みに切る
薄切り(1/2使用)小口切り(1/2使用)
溶きほぐす

① 鍋に水、丼のダシを入れて煮立て、鶏肉、玉ねぎを入れて煮、卵をまわし入れて半熟程度で火を止め、小ねぎをのせます。

② 器に盛ったご飯に①をかけます。

●白菜の塩もみ

白菜

塩

しょうゆ

1/10

少々

1/8

少々

1/6玉

少々

ザク切り

① 白菜に塩をふって揉み、絞ってお好みでしょうゆをかけます。

●具だくさん汁

人参

しめじ

玉ねぎ

絹ごし豆腐

小ねぎ

だし汁

味噌

小1

50

1/2

400cc

大2

小1

50

1/2

600cc

大3

大1本

100g

1丁

800cc

大4

輪切り
小房に分ける
薄切り(1/2使用)角切り
小口切り(1/2使用)

① 鍋にだし汁を煮立て、にんじん、しめじ、玉ねぎ、絹ごし豆腐を入れて煮、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ ご飯、塩、しょうゆ、だしの素、味噌

4/8 (水)

お届け日 4/7 (火)

たらのホイル焼き

厚揚げと白菜の煮物・小松菜のごま和え

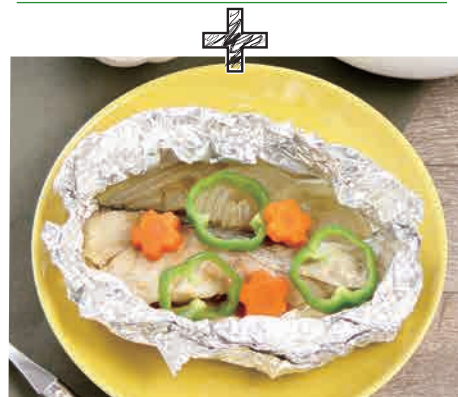
30分 335kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1327	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1337	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1347	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

タラを野菜と一緒にアルミホイルで包むだけの簡単調理です。タラの旨味にバターも加わり、コクのある味に仕上がります。

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1317 冷凍 10日
北海道産他
タラ切身
(80g × 1 切入)

商品価格 298円
(税込) 321円

韓国産の海苔を国内で味付け加工して丁寧に焼き上げました。



商品番号 1318 常温 120日
大丸商事
韓国のり〈お徳用〉
(8 切 6 枚 × 12 袋詰)

商品価格 468円
(税込) 505円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●たらのホイル焼き

タラ切身 (80g)	2	3	4切	塩・こしょうをふる
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る (1/2使用)
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る (1/2使用)
ピーマン	1	1	2個	輪切り
塩・こしょう	少々	少々	少々	
バター				
しょうゆ・みりん	各大1/2	各大3/4	各大1	①

① アルミホイルの中央にバターを塗り、タラ、玉ねぎ、人参、ピーマンの順にのせ、①をふりかけて包み、フライパンにのせ、フタをして10分程度焼きます。

●厚揚げと白菜の煮物

厚揚げ三角	2	3	4個	お好みに切る
白菜	1/10	1/8	1/6玉	ザク切り
玉ねぎ		〈主菜より〉		お好みに切る (1/2使用)
人参		〈主菜より〉		お好みに切る (1/2使用)
だし汁	100cc	150cc	200cc	②
しょうゆ・みりん	各大1	各大1/2	各大2	

① 鍋に②を入れて煮立て、厚揚げ、白菜、玉ねぎ、人参を加えて煮ます。

●小松菜のごま和え

小松菜	2/3	1	1束	ラップで包む
すりごま	5	8	10g	
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1	①
砂糖	小1/2	小3/4	小1	

① 小松菜は500Wで1分半加熱し、ザク切りにします。

② ①をすりごまと①で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、バター、しょうゆ、みりん、だしの素、砂糖

4/9 (木)

お届け日 4/9 (木)

じゃが芋のそぼろ煮

もやし炒め・豆腐の味噌汁

30分 475kcal



プラスもっとたべたいんや



さっぱりしたしめさばはおかずの一品、お酒の肴に。



商品番号 **1417** 冷蔵 10日
青森県産他
しめさば
〈半身・1枚〉

商品価格 **398円**
(税込) 429円
商品価格 **298円**
(税込) 321円



そのまま食べれる

商品番号 **1418** 冷蔵 10日
ヤマザキ
北海道男爵のポテトサラダ
〈110g〉×2P
卵・大豆



商品価格 **300円**
(税込) 324円

ホクホクじゃがいもに挽き肉の煮汁が絡んで美味しい！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1427	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1437	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1447	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●じゃが芋のそぼろ煮

合挽肉 (国産)	120	180	240g	乱切り お好みに切る お好みに切る ①
じゃが芋	3	5	6個	
人参	小1	小1	大1本	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
グリーンピース	適量	適量	適量	
だし汁	200cc	300cc	400cc	
砂糖	大1½	大2¼	大3	
しょうゆ	大2	大3	大4	④
酒・みりん	各大½	各大¾	各大1	

① 合挽肉、じゃが芋、人参、玉ねぎを炒め、①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加え、一煮します。

●もやし炒め

太もやし	100	150	200g	小房に分ける ④
しめじ	50	100	100g	
にんにくの芽	40	60	80g	
サラダ油	少々	少々	少々	
塩・こしょう	少々	少々	少々	

① フライパンに油を熱し、しめじ、もやし、にんにくの芽を炒め、④で調味します。

●豆腐の味噌汁

絹こし豆腐	½	½	1丁	角切り
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐を入れて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、サラダ油、塩、こしょう、味噌

4/10 (金)

お届け日 4/9 (木)

鶏肉と厚揚げの炒め物

小えびと蓮根のオニオンサラダ

25分 375kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1527	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1537	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1547	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

厚揚げでボリュームUP☆
食べ応え十分のひと品です。

アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ムキエビ						●	

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1517 冷凍 10日

国産
鶏むね肉
(200g)

商品価格 298円
(税込) 321円



商品番号 1518 常温 90日

アマノフーズ
いつものお味噌汁減塩5種セット
(5種各2個) 計10食
(なす・とうふ・なめこ・赤だし・根菜)

商品価格 1,000円
(税込) 1,080円

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●鶏肉と厚揚げの炒め物 鶏胸肉 (国産) 厚揚げ三角 白ねぎ 人参 ピーマン なすび 酒・しょうゆ 塩・こしょう サラダ油	200 2 1/2 小1 1 1 各大1/2 少々	300 3 1/2 小1 2 2 各大3/4 少々	400g 4個 1本 大1本 2個 2本 各大1 少々	一口大に切り、①につける お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①	① フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、厚揚げ、白ねぎ、人参、ピーマン、なすびを加えて更に炒め、塩、こしょうをふります。
●小えびと蓮根のオニオンサラダ ムキエビ れんこん薄切り キヌサヤ 玉ねぎ 砂糖 味噌・マヨネーズ 酢・ごま油	40 60 20 小1 大1 各大1/2	60 90 30 小1 大1 1/2 各大3/4	80g 120g 40g 大1個 大2 各大1	背ワタをとる お好みに切る 薄切りにし、水にさらす ② 合わせておく ②	① ムキエビ、れんこん、キヌサヤは熱湯でさっとゆでます。 ② 器に玉ねぎと①を盛り、②をかけます。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、塩、こしょう、サラダ油、砂糖、味噌、マヨネーズ、酢、ごま油

4/11 (土)

お届け日 4/10 (金)

スタミナあんかけ肉豆腐

大阪王将ニラ饅頭・ささみの中華和え

30分 491kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
豆板醤	●						
ブイヨン	●						
大阪王将ニラ饅頭	●	●					



ちっこいおかん

豆板醤がピリッと辛い、スタミナ満点の中華風肉豆腐です☆

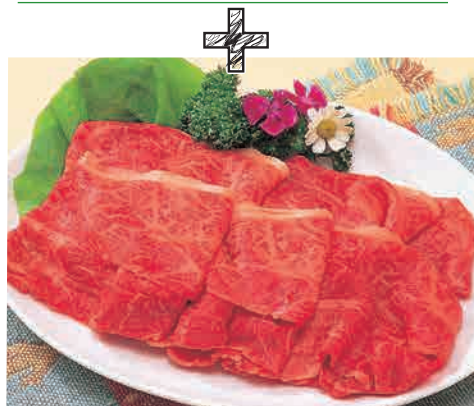
グレードアップ
GRADE UP

金のおかん

国産
牛肩ローススライス

ちっこいおかんのお肉を
国産牛に
変更出来るよ！

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1617 冷凍 10日

豪州産
牛肩ローススライス
(150g)

商品価格

498円
(税込) 537円



商品番号 1618 冷凍 60日

大阪王将
天津飯の具
(2食入)

商品価格

379円
(税込) 409円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1627	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1637	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1647	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)
金のおかん	1628	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1638	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1648	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●スタミナあんかけ肉豆腐

牛肩ローススライス (豪州産)	100	150	200g
木綿豆腐	1	1½	2丁
にんにくの芽	40	60	80g
生姜	適量	適量	適量
豆板醤	1	1	2P
ブイヨン	1	1	1個
しょうゆ・酒	各大1	各大1½	各大2
サラダ油	各大1	各大1½	各大2
砂糖・酒	各大1	各大1½	各大2
しょうゆ	大2	大3	大4
塩・こしょう	少々	少々	少々
水	150cc	225cc	300cc
ブイヨン	½個分	¾個分	1個分
片栗粉・水	各大1	各大1½	各大2

お好みに切り、①に漬ける
水気を切って食べやすい大きさに切る
お好みに切る
みじん切り

①

②

①合わせておく

① フライパンに油を熱し、牛肉を炒めて取り出します。

② ①のフライパンで生姜、にんにくの芽を炒め、②とお好みの量の豆板醤、豆腐、①を加えてひと煮し、③でとろみをつけます。

●大阪王将ニラ饅頭

大阪王将
ニラ饅頭
サラダ油

4

6

8個

① 凍ったままのニラ饅頭を油を熱したフライパンで焼き、大さじ2〜3の水を加えて蓋をし、約3分焼きます。

●ささみの中華和え

鶏ささ身
カットわかめ
酒
ポン酢しょうゆ
ごま油

2

3

4本

筋を取って酒をふる
水で戻し、サッと熱湯に通す

①

① 鶏ささ身は熱湯でゆで、食べやすい大きさにほぐします。

② カットわかめと①を②で和えます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、サラダ油、砂糖、塩、こしょう、片栗粉、ポン酢しょうゆ、ごま油

4/12 (日)

お届け日 4/10 (金)

ビーフシチュー

キャベツの炒め物・マカロニサラダ

30分 540kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1727	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1737	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1747	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

週末の夜ごはんにぴったり！
ルウで作る簡単ビーフシチュー♪
ゴロゴロ野菜がおいしい
メニューです☆

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1717 冷蔵 20日
伊藤ハム
お徳用ウインナー
(460g)
小麦・乳・卵・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

商品価格 550円
(税込 594円)
商品価格 430円
(税込 464円)



商品番号 1718 冷凍 30日
ヤヨイサンフーズ Oliveto
スパゲティ・ミートソース
(300g) 1P
小麦・乳・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

商品価格 298円
(税込 321円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●ビーフシチュー 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ ジャガ芋 人参 グリンピース ビーフシチューの素 塩・こしょう サラダ油 水	100 小1 2 小1 適量 50 少々 少々 400cc	150 小1 3 小1 適量 75 少々 600cc	200g 大1個 4個 大1本 適量 100g 少々 800cc	お好みに切って塩、こしょうをふる お好みに切る お好みに切る お好みに切る	① 鍋に油を熱し、牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、水を加えて軟らかくなるまで煮、ビーフシチューの素を加えて更に煮込み、グリンピースを加えてひと煮します。
●キャベツの炒め物 キャベツ カニスティック ごま油 塩・こしょう	120 1 少々	180 2 少々	240g 2本 少々	ザク切り ほぐしておく	① フライパンにごま油を熱し、キャベツをサッと炒めて塩、こしょうで調味し、器に盛ってカニスティックをのせます。
●マカロニサラダ ツイストマカロニ ミックスベジタブル 塩 マヨネーズ 塩・こしょう	40 20 大2 少々	60 30 大3 少々	80g 40g 大4 少々	塩を加えた熱湯でゆでる サッと熱湯に通す ①	① マカロニとミックスベジタブルを①で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ごま油、マヨネーズ



Cook バリエ



Cook
B

レンジでえびピラフ
トン・デ・リング

ポ〇デリング！？いえ、豚肉で巻くから
トン（豚）デリングです！朝の人気情報番組
『ZIP』にて紹介され、放送直後からSNSで
話題になり、ハマる人が続出中！甘辛豚肉☆



30 分
721kcal

アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ムキエビ						●	

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	1122	1222	1422	1522	2マンマ	1,380円 (税込 1,490円)
	1132	1232	1432	1532	3マンマ	2,025円 (税込 2,187円)
	1142	1242	1442	1542	4マンマ	2,640円 (税込 2,851円)



お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

● トン・デ・リング

豚バラ肉薄切り (国産)	180	270	360g
玉ねぎ	大1	大2	大2個
キャベツ	100	150	200g
塩・こしょう	少々	少々	少々
サラダ油	大2	大3	大4
しょうゆ	各大1	各大1½	各大2
酒・みりん・砂糖			

塩・こしょうをふる
1.5cm幅の輪切り
千切り

①

① 玉ねぎの中心部分はずし、豚バラ肉をぐるぐると
巻きつけ、油を熱したフライパンで両面を焼き、キャ
ベツとともに皿に盛ります。

② 玉ねぎの中心部分をみじん切りにし、①のフライ
パンで炒め、①を加えて少し煮詰め、①にかけます。

● レンジでえびピラフ

ムキエビ	40	60	80g
ミックスベジタブル	60	90	120g
刻みパセリ	1	1	1P
バター	大1	大1½	大2
塩・こしょう	少々	少々	少々
温かいご飯	2膳分	3膳分	2膳分

背ワタを取る

②

① 耐熱容器にムキエビ、ミックスベジタブルを入れ、
ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、温かいご
飯と②を加えて混ぜ合わせ、パセリを散らします。



Cook バリエ

Cook バリエ



Cook
C

簡単ふくらイカ焼売



ゴロゴロ大きめのイカとふわふわはんぺんの食感が楽しめるいかのしゅうまいです。ふっくら美味しい本格的な仕上がりますが、はんぺんを使っているので作り方はとっても簡単。シュウマイの皮を細切りにすることで仕上がりがおしゃべりになります。



35分
619kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
はんぺん	●		●				
焼売の皮	●						
カニスティック							●
卵			●				

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	1123	1223	1423	1523	2マンマ	1,750円 (税込 1,890円)
	1133	1233	1433	1533	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1143	1243	1443	1543	4マンマ	3,380円 (税込 3,650円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

● 簡単ふくらイカ焼売

ツボ抜きイカ
玉ねぎ
はんぺん
焼売の皮
生姜
練り辛子
酒・片栗粉
塩
薄口しょうゆ
しょうゆ

2
小1
1
20
適量
2
各大1
小1/4
小1

3
小1
2
30
適量
3
各大1 1/2
小1/3
小1 1/2

4杯
大1個
2枚
40枚
適量
4P
各大2
小1/2
小2

小さく切る
みじん切り
小さくちぎる
7mm幅の細切り
すりおろす

①

① ポリ袋等にツボ抜きイカ、玉ねぎ、はんぺん、生姜、①を入れ、揉みながら混ぜ合わせ、スプーン等を使って一口大に丸めます。

② 焼売の皮を①の表面に軽く握るようにしっかりとくっつけ、蒸し器で10分蒸し、お好みで練り辛子としょうゆを付けます。(焼売はくつきやすいため、クッキングシート等を敷くことをお勧めします。)

● カニカマあんかけチャーハン

豚挽肉(国産)
ホールコーン
小ねぎ
アスパラガス
カニスティック
卵
しょうゆ
酒・ごま油・砂糖
塩・こしょう
ご飯
水
鶏がらスープの素
水・片栗粉

80
20
1
1
2
1
小1 1/2
各小1
少々
2膳分
300cc
大2/3
各大1

120
30
2
2
3
2
小2 1/4
各小1 1/2
少々
3膳分
450cc
大1
各大1 1/2

160g
40g
2本
2本
4本
2個
大1
各小2
少々
4膳分
600cc
大1 1/3
各大2

小口切り
斜め切り
細く裂く
溶きほぐす

②

③

② 合わせておく

① 耐熱容器に豚挽肉、ホールコーン、②を入れてよく混ぜ合わせ、端に寄せておき、真ん中にご飯をのせます。

② ラップをせずに500Wで3分加熱し、小ねぎを加えてさっくり混ぜます。(挽肉に火が通っていない場合は加熱を延長して下さい。)

③ 鍋に③を煮立て、アスパラガス、カニスティックを加えて煮、②でとろみを付け、卵を流し入れてひと煮し、①にかけます。

今日のお買い物メモ 酒・片栗粉・塩・薄口しょうゆ、しょうゆ、ごま油、砂糖、こしょう、ご飯、鶏がらスープの素



Cook バリエ

Cook

Cook バリエ



Cook D

ひらひらピーラーサラダ・コロコロじゃがベーコン
レンジで簡単バターチキンキーマカレー



バターチキン風のキーマカレーをなんと
電子レンジで！？
とっても簡単に短時間で完成。
3品をワンプレートに盛り付けると
おしゃれなカフェ風に☆

30分
651kcal

アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
カレールー	●	●	●				
ベーコン		●	●				



	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	1124	1224	1424	1524	2マンマ	1,198円 (税込 1,293円)
	1134	1234	1434	1534	3マンマ	1,752円 (税込 1,892円)
	1144	1244	1444	1544	4マンマ	2,276円 (税込 2,458円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●バターチキンキーマカレー

鶏ミンチ
(国産)
玉ねぎ
にんにく
カレールー
刻みパセリ
プチトマト
水
バター
ケチャップ
ご飯

160
小1
1
50
1
4
160cc
40g
大2

240
小1
1
75
1
6
240cc
60g
大3

320g
大1個
2片
100g
1P
8個
320cc
80g
大4

みじん切り(1/2使用)
すりおろす
(1/2使用)

①

① 耐熱ボウルに鶏ミンチ、玉ねぎ、にんにく、カレールー、①を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして500Wで6分加熱し、一度取り出して鶏ミンチをほぐすように混ぜ合わせ、再度ラップをかけて500Wで3分加熱します。

② お皿にご飯を盛り、①をかけ、パセリをちらし、プチトマトを添えます。

●ひらひらピーラーサラダ

きゅうり
人参
大根
塩
オリーブ油
粗挽きこしょう

1
小1
100
大1

1
小1
150
大1 1/2

2本
大1本
200g
大2

ピーラーで薄切り
ピーラーで薄切り
ピーラーで薄切り

① きゅうり、人参、大根に塩をふり、軽くもんで水気を切り、オリーブオイルで和え、粗挽きこしょうをかけます。

●コロコロじゃがベーコン

じゃが芋
ベーコン
玉ねぎ
刻みパセリ
塩・こしょう
バター

2
1
3
2
〈主菜より〉
〈主菜より〉

4個
2枚

角切り
短冊切り
お好みに切る(1/2使用)
(1/2使用)

① フライパンにバターを熱し、じゃが芋、ベーコン、玉ねぎを炒め、塩、こしょうで調味し、刻みパセリを散らします。

今日のお買い物メモ バター、ケチャップ、ご飯、塩、オリーブ油、粗挽きこしょう、こしょう



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **4/6** (月)

お弁当に、お料理に便利な
少量使い切りパック！



商品番号 **5001** 冷凍 10日
国産
豚ローススライス
〈60g〉× 5P

商品価格 ~~880円~~ (税込) 950円
750円
(税込) 810円



商品番号 **5002** 冷凍 10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
〈150g× 1枚〉

商品価格 **1,598円**
(税込) 1,725円



商品番号 **5003** 冷凍 10日
国産
鶏ささみ
〈5本入〉

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5004** 冷凍 10日
鹿児島県産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
〈200g〉

商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **5005** 冷凍 10日
京都府産
日吉豚モモスライス
〈180g〉

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5006** 冷凍 10日
国産
豚ローステキカツ
〈80g× 2枚〉

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5007** 冷凍 10日
国産
鶏もも肉角切り (真空)
〈300g〉

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
こてっちゃん (コク味噌味)
〈140g〉
小麦・牛肉・豚肉・大豆・ごま・りんご

商品価格 ~~350円~~ (税込) 378円
298円
(税込) 321円



商品番号 **5012** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン (フleen)
〈120g〉
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **5013** 冷蔵 20日
伊藤ハム
厚切りハムステーキ
2枚 〈185g〉

商品価格 **420円**
(税込) 453円



商品番号 **5014** 冷蔵 20日
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
厚切りハムカツ
〈183g〉

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5015** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
〈37g× 3連〉
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5016** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
〈34g× 3連〉

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5017** 冷蔵 20日
伊藤ハム
ロイヤルボールウィンナー
〈10本入〉
卵・乳・小麦・牛肉
豚肉・大豆

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5021** 冷凍 30日 解凍後・冷蔵 未開封 10日
いわや
うにしょうゆ漬
〈60g〉 原料：チリ産・加工地：青森

商品価格 ~~1,300円~~ (税込) 1,404円
980円
(税込) 1,058円



商品番号 **5022** 冷凍 10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
〈80g× 2切〉

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5023** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
〈90g× 2枚〉

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5024** 冷凍 10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
〈70g× 3切〉

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **5025** 冷凍 10日
ノルウェー産他
しらすし
〈180g〉
子持ち / 有無混合

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5026** 冷蔵 3日
宮崎県産他
しらすし
〈60g〉

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5027** 冷凍 10日
辛太郎本舗
たらこ
〈55g〉

商品価格 **298円**
(税込) 321円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **4/7 (火)**



商品番号 **5031**
青森県産他
サンふじ
〈2玉〉

商品価格 ~~598円~~
(税込) 645円
398円
(税込) 429円



商品番号 **5032**
大阪府産他
小松菜
〈約150g〉

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5033**
北海道産他
大根
〈1/2本〉

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5034**
熊本県産他
ミニトマト
〈150g〉

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5035**
北海道産他
メークイン
〈800g〉

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5036**
群馬県産他
キャベツ
〈1/4玉〉

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **5037**
フィリピン産他
バナナ
〈3〜5本〉

商品価格 **248円**
(税込) 267円



柔らかく繊細な食感の湯葉を
贅沢にたっぷり混ぜました。

商品番号 **5041** 冷蔵4日
マルツネ
ゆば入り寄せとうふ
〈185g〉×2P
大豆

商品価格 ~~460円~~
(税込) 496円
398円
(税込) 429円



商品番号 **5042** 冷蔵3日
高丸食品
手揚げ風 京あげ
〈1枚入〉

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **5043** 冷蔵3日
高丸食品
三角厚揚げ
〈4個入〉

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5044** 冷蔵3日
高丸食品
絹揚げ
〈2個入〉

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5045** 冷蔵10日
高丸食品
まったり夢豆腐
〈320g〉

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **5046** 冷蔵30日
山大
板こんにやく
〈250g〉

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **5047** 冷蔵30日
山大
糸こんにやく
〈200g〉

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **5051** 冷蔵5日
ヤマサ
旨〜いきくらげ天・しょうが天セット
〈45g×3枚入〉×2種
きくらげ天 小麦・乳・卵・えび・かに・大豆
しょうが天 小麦・乳・卵・えび・かに・大豆

商品価格 ~~480円~~
(税込) 518円
398円
(税込) 429円



商品番号 **5052** 冷蔵5日
カネテツデリカフーズ
たくみの技 匠ちくわ
〈5本入〉

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **5053** 冷蔵5日
カネテツデリカフーズ
蒲鉾(赤)
〈90g〉

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5054** 冷蔵10日
ヤマサ
スマイル(かにかま)
〈10本入〉

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **5055** 冷蔵6日
ミツカン
なっとういち超小粒
〈45g×3段〉

商品価格 **100円**
(税込) 108円



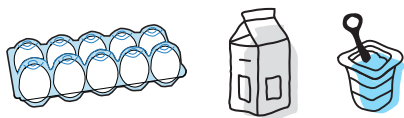
商品番号 **5056** 冷蔵6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
〈40g×3段〉

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **5057** 冷蔵5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
〈40g×3段〉

商品価格 **100円**
(税込) 108円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **4/6** (月)



商品
番号 **5061** 冷蔵
8日

香川県産他
白たまご
〈10個入〉
卵

商品
価格 **220**円
(税込) 237円



商品
番号 **5062** 冷蔵
8日

鹿児島県産他
ちらん赤玉
〈10個入〉
卵

商品
価格 **250**円
(税込) 270円



商品
番号 **5063** 冷蔵
8日

愛知県産他
うすらのたまご
〈10個入〉
卵

商品
価格 **140**円
(税込) 151円



商品
番号 **5064** 冷蔵
8日

ゆでたまご
〈10個入〉
卵

商品
価格 **388**円
(税込) 419円



商品
番号 **5065** 冷蔵
7日

温泉卵 (だし付)
〈3個入〉
卵

商品
価格 **150**円
(税込) 162円



商品
番号 **5071** 冷蔵
7日

雪印メグミルク
京都の牛乳
〈1000ml〉
乳

商品
価格 **238**円
(税込) 257円



商品
番号 **5072** 冷蔵
10日

明治
おいしい牛乳
〈900ml〉
乳

商品
価格 **258**円
(税込) 278円



商品
番号 **5073** 冷蔵
7日

泉南乳業
酪農牛乳
〈1000ml〉
乳

商品
価格 **230**円
(税込) 248円



商品
番号 **5074** 冷蔵
7日

いかるが
淡路島牛乳
〈1000ml〉 × 2本
乳

商品
価格 **468**円
(税込) 505円



商品
番号 **5075** 冷蔵
7日

らくれん
らくれん牛乳
〈200ml〉
乳

商品
価格 **90**円
(税込) 97円



商品
番号 **5076** 冷蔵
7日

明治
フルガリアのむヨーグルト
(スレーン)
〈900g〉

商品
価格 **228**円
(税込) 246円



商品
番号 **5077** 冷蔵
7日

明治
フルガリアヨーグルト LB81
(スレーン)
〈400g〉

商品
価格 **169**円
(税込) 182円



商品
番号 **5078** 冷蔵
7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
〈70g × 3〉

商品
価格 **118**円
(税込) 127円



商品
番号 **5079** 冷蔵
7日

タケヤ
3連スリン
〈65g × 3〉 × 2P
卵・乳・ゼラチン

商品
価格 **298**円
(税込) 321円



商品
番号 **5080** 冷蔵
7日

タケヤ
3連コーヒーゼリー
〈65g × 3〉 × 2P
フレッシュ: 乳・大豆

商品
価格 **298**円
(税込) 321円



商品
番号 **5081** 冷蔵
20日

めいらく
フラジルアイスコーヒー (無糖)
〈1000ml〉

商品
価格 **100**円
(税込) 108円



商品
番号 **5082** 冷蔵
20日

めいらく
フラジルアイスコーヒー (低糖)
〈1000ml〉

商品
価格 **100**円
(税込) 108円



商品
番号 **5083** 冷蔵
20日

めいらく フルーツフェスタ
オレンジ 100%
〈900ml〉

商品
価格 **178**円
(税込) 192円



商品
番号 **5084** 冷蔵
20日

めいらく フルーツフェスタ
アップル 100%
〈900ml〉

商品
価格 **178**円
(税込) 192円



商品
番号 **5085** 冷蔵
60日

めいらく
有機豆乳
〈900ml〉

商品
価格 **198**円
(税込) 213円



商品
番号 **5086** 冷蔵
12日

明治
ストロベリー飲む R-1 ヨーグルト
〈112ml〉 × 12本

商品
価格 **1,548**円
(税込) 1,671円



商品
番号 **5087** 冷蔵
12日

明治
アセロラ＆スルベリー飲む R-1 ヨーグルト
〈112ml〉 × 12本

商品
価格 **1,548**円
(税込) 1,671円



商品
番号 **5088** 冷蔵
12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
〈112ml〉 × 12本

商品
価格 **1,548**円
(税込) 1,671円



商品
番号 **5089** 冷蔵
12日

明治
飲む スロビオ LG ヨーグルト
〈112ml〉 × 12本

商品
価格 **1,548**円
(税込) 1,671円



商品
番号 **5090** 冷蔵
12日

明治
飲む PA-3 ヨーグルト
〈112ml〉 × 12本

商品
価格 **1,548**円
(税込) 1,671円



商品
番号 **5091** 冷蔵
7日

明治
ストロベリー R-1 ヨーグルト
〈112g〉 × 6個

商品
価格 **774**円
(税込) 835円



商品
番号 **5092** 冷蔵
7日

明治
スルベリー R-1 ヨーグルト
〈112g〉 × 6個

商品
価格 **774**円
(税込) 835円



商品
番号 **5093** 冷蔵
7日

明治
R-1 ヨーグルト
〈112g〉 × 6個

商品
価格 **774**円
(税込) 835円



商品
番号 **5094** 冷蔵
7日

明治
スロビオ LG ヨーグルト
〈112g〉 × 6個

商品
価格 **774**円
(税込) 835円



商品
番号 **5095** 冷蔵
7日

明治
PA-3 ヨーグルト
〈112g〉 × 6個

商品
価格 **774**円
(税込) 835円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **4/6** (月)



商品番号 **5111** 常温
4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(4枚切)

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **5112** 常温
4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(5枚切)

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **5113** 常温
4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(6枚切)

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **5114** 常温
4日

神戸屋
板チョコデニッシュ
(4個入)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5115** 常温
4日

神戸屋
果樹園のアップルデニッシュ
(4個入)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5116** 常温
4日

ポローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)

商品価格 **450円**
(税込) 486円



商品番号 **5117** 常温
4日

ポローニャ
ジュニアオレンジ
(0.75斤)

商品価格 **450円**
(税込) 486円



商品番号 **5118** 常温
4日

ポローニャ
チョコデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



商品番号 **5119** 常温
4日

ポローニャ
フレーンデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



商品番号 **5120** 常温
4日

ポローニャ
フレーンデニッシュ
(3斤)

商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円



商品番号 **02**

マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **1,780円**
(税込) 1,922円



商品番号 **07**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(5kg)

商品価格 **2,830円**
(税込) 3,056円



商品番号 **08**

新潟県産
魚沼産こしひかり
(5kg)

商品価格 **3,500円**
(税込) 3,780円



商品番号 **11**

無洗米 洗わずに炊ける
こしひかり 100%
(5kg)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **12**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(2kg)

商品価格 **1,350円**
(税込) 1,458円



商品番号 **5131**

三井製糖 スプーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **5132**

塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5133**

ハナマルキ
無添加香り熟成みそ
(750g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5134**

天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **5135**

天眞醤油
ほん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円



商品番号 **5136**

ジェフダスラズ
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500g x 2)
1kg

商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **5137**

うどん
煮物
おでん
炊き込み御飯
天つゆ

商品価格 **1,050円**
(税込) 1,134円



商品番号 **5138**

味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品価格 **380円**
(税込) 410円



商品番号 **5139**

キッコーマン
デルモンテケチャップ
(1kg)

商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **5140**

エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品価格 **1,120円**
(税込) 1,209円



商品番号 **5141**

日清オイロ
ニッコーサラダ油
(1500g)

商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **5142**

日清オイロ
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **475円**
(税込) 513円



商品番号 **5143**

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5144**

ジェフダスラズ
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **450円**
(税込) 486円



商品番号 **5145**

ジェフダスラズ
料理酒
(1800ml)

商品価格 **490円**
(税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **4/6** (月)



商品番号 **5111** 常温 4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(4枚切)

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **5112** 常温 4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(5枚切)

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **5113** 常温 4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(6枚切)

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **5114** 常温 4日

神戸屋
板チョコデニッシュ
(4個入)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5115** 常温 4日

神戸屋
果樹園のアッフルデニッシュ
(4個入)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5116** 常温 4日

ポローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)

商品価格 **450円**
(税込) 486円



商品番号 **5117** 常温 4日

ポローニャ
ジュニアオレンジ
(0.75斤)

商品価格 **450円**
(税込) 486円



商品番号 **5118** 常温 4日

ポローニャ
チョコデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



商品番号 **5119** 常温 4日

ポローニャ
スレーンデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



商品番号 **5120** 常温 4日

ポローニャ
スレーンデニッシュ
(3斤)

商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円



商品番号 **02**

マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **1,780円**
(税込) 1,922円



商品番号 **07**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(5kg)

商品価格 **2,830円**
(税込) 3,056円



商品番号 **08**

新潟県産
魚沼産こしひかり
(5kg)

商品価格 **3,500円**
(税込) 3,780円



商品番号 **11**

無洗米こしひかり 100%
(5kg)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **12**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(2kg)

商品価格 **1,350円**
(税込) 1,458円



商品番号 **5131**

三井製糖 スーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **5132**

塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5133**

ハナマルキ
無添加香り熟成みそ
(750g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5134**

天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **5135**

天眞醤油
ほん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円



商品番号 **5136**

ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500g x 2)
1kg

商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **5137**

うどん
煮物
おでん
炊き込み御飯
天つゆ
そうめんつゆなど
オタフク
万能だし
(1800ml)

商品価格 **1,050円**
(税込) 1,134円



商品番号 **5138**

味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品価格 **380円**
(税込) 410円



商品番号 **5139**

キッコーマン
デルモンテケチャップ
(1kg)

商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **5140**

エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品価格 **1,120円**
(税込) 1,209円



商品番号 **5141**

日清オイル
ニッコーサラダ油
(1500g)

商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **5142**

日清オイル
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **475円**
(税込) 513円



商品番号 **5143**

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5144**

ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **450円**
(税込) 486円



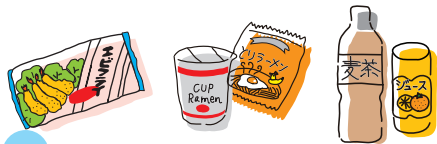
商品番号 **5145**

ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

商品価格 **490円**
(税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **4/6** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **5161** 冷凍 60日 レンジ
酢豚
306kcal 蛋白 12g
脂質 15.5g 炭水化物 28.4g
ナトリウム 992mg 食塩 2.5g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5162** 冷凍 60日 レンジ
さばの味噌煮
356kcal 蛋白 17.4g
脂質 19.1g 炭水化物 27.2g
ナトリウム 1123mg 食塩 2.8g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5163** 冷凍 60日 レンジ
すき焼き風煮
221kcal 蛋白 13.7g
脂質 8.3g 炭水化物 23.5g
ナトリウム 967mg 食塩 2.2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5164** 冷凍 60日 レンジ
豚肉のマヨソース
459kcal 蛋白 12.5g
脂質 30.1g 炭水化物 33.3g
ナトリウム 699mg 食塩 1.8g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5165** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグ和風あんかけ
329kcal 蛋白 17.4g
脂質 15.8g 炭水化物 26.3g
ナトリウム 1105mg 食塩 2.7g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5166** 冷凍 60日 レンジ
肉じゃが
256kcal 蛋白 13.4g
脂質 11g 炭水化物 24.7g
ナトリウム 945mg 食塩 2.2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5167** 冷凍 60日 レンジ
エビカツ
355kcal 蛋白 12.6g
脂質 19.1g 炭水化物 27.6g
ナトリウム 1028mg 食塩 2.6g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品
商品番号 **5171** 常温 90日
幸南食糧 金賞健康米のごはん
(180gx 3P) × 2
商品価格 **960円**
(税込) 1,036円



幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品
商品番号 **5172** 常温 6ヶ月
幸南食糧 金賞健康米のおかゆ
(250gx 12P) ケース
商品価格 **1,500円**
(税込) 1,620円



商品番号 **5173** 常温 1年
ニチレイ (中辛) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **5174** 常温 1年
ニチレイ (辛口) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **5175** 常温 30日
コモ 毎日クロワッサン (個包装)
(20個入)
商品価格 **1,890円**
(税込) 2,041円

お届け日 **4/10** (金)



商品番号 **5176** 常温 120日
日清食品 焼そば UFO
(130gx 12個)
商品価格 **2,040円**
(税込) 2,203円



商品番号 **5177** 常温 120日
日清食品 どん兵衛
(97gx 12個)
商品価格 **2,040円**
(税込) 2,203円



商品番号 **5178** 常温 120日
東洋水産 クッタ (醤油)
(78gx 12個)
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **5179** 常温 120日
東洋水産 クッタ (シーフード)
(78gx 12個)
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **5180** 常温 1年
キョクヨー さんま蒲焼
(100g) × 5
商品価格 **750円**
(税込) 810円

お届け日 **4/9** (木)



商品番号 **5501**
アサヒ ドデカミンストロングボトル
(300ml × 24本)
商品価格 **3,120円**
(税込) 3,369円
1,980円
(税込) 2,138円



商品番号 **5502**
アサヒ カルピスウォーター
(350ml × 24本)
商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **5503**
アサヒ ワンダ金の微糖
(185gx 30本)
商品価格 **2,400円**
(税込) 2,592円



商品番号 **5504**
コカコーラボトラーズ コカコーラ
(350ml × 24本)
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **5505**
伊藤園 天然ミネラル麦茶
(2L × 6本)
商品価格 **898円**
(税込) 969円



商品番号 **5506**
伊藤園 茶の間緑茶
(2L × 6本)
商品価格 **898円**
(税込) 969円



商品番号 **5507**
パビオン エル 鈴鹿山麓の天然水
(2L × 6本)
商品価格 **598円**
(税込) 645円

「マンマセレクション」 MANMA SELECTION



ご注文は、お電話 FAX 申込書 にて承ります。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額（税抜1,000円）以上のご注文より承ります。

ご注文番号は枠内4ケタ
0000をご確認ください。

お届け日
4/10 金



商品
番号 **1191**

トーラク

ロイヤルカスタードプリン
〈105g×6個入〉

冷蔵 20日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
			●	●				

商品
価格 **998**円
(税込) 1,077円



商品
番号 **1192**

オーストラリア産

ローストビーフ
〈250gup〉ソース2P付

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	牛肉	卵	オレンジ	大豆	鶏肉	かに
		●	●		●	●	●	

商品
価格 ~~3,500~~円
[税込] 3,786円
1,990円
(税込) 2,149円



商品
番号 **1193**

日本製粉

ミニアメリカンドッグ
〈20本入〉500g

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	大豆
		●	●	●					

商品
価格 **1,200**円
(税込) 1,296円



商品
番号 **1194**

米谷産業

炭や塩ホルモン
〈220g〉×2P

冷凍 30日

商品
価格 **1,400**円
(税込) 1,512円



商品
番号 **1195**

富士水産

びんちょうまぐろ漬け丼の具
〈70g〉×3P

冷凍 30日

商品
価格 **690**円
(税込) 745円



商品
番号 **1196**

富士水産

炙りまぐろ漬け丼の具
〈65g〉×3P

冷凍 30日

商品
価格 **690**円
(税込) 745円

食卓をもっと笑顔で元気に！

fine meal
ファインミール



愛彩御膳
あいさいごぜん

ごはん
付き



愛彩華
あいさいはな

おかず
のみ

手作り！まごころ！栄養バランス！

日替わり弁当

配送エリア限定

※献立内容は別チラシでご確認下さい。