

2020
vol.391-2

9/28 ~ 10/4



この号の
ご注文は

9月21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	9/28 月	9/29 火	9/30 水	10/1 木	10/2 金	10/3 土	10/4 日
お届け日	当日分を お届け	火・水 2日分 お届け	休業日	木・金 2日分 お届け	土・日 2日分 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
10/2 金

「果物専門店」ならではの
贅沢な果実のスイーツを。

銀座千疋屋

Since 1894

Dearly With Sweets

まるでいよかの果物が滴りそうなほどの
香りとほろ苦いチョコパウンドケーキが
絶妙にマッチ。

2181 柑橘系独自の酸味と芳醇な香りがチョコの
甘さを引き立てます。

銀座千疋屋

銀座チョコパウンドケーキ

〈箱:16.5×10.5×5cm〉

常温
90日 小麦・乳・卵

商品
価格

1,200円
(税込) 1,296円

まるで小さな宝石みたい。
銀座のおしゃれなフルーツクッキー

アップルティー

レーズン

レモン

ストロベリー

ピスタチオ

2182

銀座千疋屋

銀座フルーツクッキー詰合せ

〈ストロベリー・レモン・アップルティー・レーズン・ピスタチオ・
チョコオレンジ×各2枚入〉

常温
90日 小麦・乳・卵

商品
価格

1,200円
(税込) 1,296円

今回のおすすめ

ミールキット!

Cook バリエ

P.10~P.13



Cook
B

お月見つくねのワンプレート

(月見つくね、人参のごまマヨ和え、ちくわの磯辺炒め) P.11

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	21275	5,990円 (税込 6,465円)	21276	7,188円 (税込 7,558円)	21277	8,386円 (税込 9,051円)
3マンマ	21375	8,760円 (税込 9,460円)	21376	10,512円 (税込 11,352円)	21377	12,264円 (税込 13,244円)
4マンマ	21475	11,380円 (税込 12,290円)	21476	13,656円 (税込 14,748円)	21477	15,932円 (税込 17,206円)

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。



ハンバーグを焼いて
煮込むだけなので、
簡単に完成！

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。

✦プラスもっと食べたいんやは、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。

煮込みハンバーグ

コールスローサラダ・コーンポタージュ

25分 503kcal

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
やわらかハンバーグ	●	●					
ブイヨン	●						
コーンポタージュスープ	●	●					

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	2129	2229	2329	2429	2529	2629	2729	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2139	2239	2339	2439	2539	2639	2739	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2149	2249	2349	2449	2549	2649	2749	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
●煮込みハンバーグ やわらかハンバーグ (60g) ミックスベジタブル 玉ねぎ ブイヨン サラダ油 塩・こしょう 水 ケチャップ ウスターソース ブイヨン	4 60 小1 1 少々 200cc 60g 小1 1/2個分	6 90 小1 1 少々 300cc 90g 小1 1/2 1個分	8個 120g 大1個 2個 少々 400cc 120g 小2 1 1/3個分	くし型切り ①	① フライパンに油を熱してハンバーグを焼き、玉ねぎを加えてサッと炒めたら、①を加えて煮、おろし際にミックスベジタブルを加えてひと煮します。
●コールスローサラダ キャベツ ホールコーン 塩 塩・こしょう マヨネーズ	120 20 少々 大2	180 30 少々 大3	240g 40g 少々 大4	小さめのザク切りにして塩で軽くもむ サッと熱湯に通す ②	① キャベツとコーンを②で和えます。
●コーンポタージュ コーンポタージュスープ	2	3	4P		① コーンポタージュスープを器に入れ、1Pにつき120ccの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ

9/28 (月)

お届け日 9/28 (月)

木の葉どんぶり

焼きそば

25 分 651kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2127	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2137	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2147	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

丼のダシ付なので短時間で
作れます。かまぼこの旨味と
玉ねぎの甘みで、シンプルで
おいしい丼。焼きそばとのセットで
ボリューム満点の献立

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
かまぼこスライス	●		●				
丼のダシ	●						
卵			●				
焼きそば麺	●		●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2117 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



商品番号 2118 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

●木の葉どんぶり

干椎茸	2	3	4枚
玉ねぎ	小1	小1	大1個
かまぼこスライス	4	6	8枚
青ネギ	1	2	2本
丼のダシ	1	2	2P
卵	2	3	4個
丼のダシ	1P分	1½P分	2P分
水	120cc	180cc	240cc
ご飯			

ぬるま湯で戻して薄切り
細切り (1/3使用)
斜め切り

①

① 鍋に①を入れて煮立て、干し椎茸、かまぼこ、玉ねぎを加えて煮、溶き卵、青ネギを加え、卵が半熟状になったら火を止めます。

② 丼にご飯を盛り、①をかけます。

●焼きそば

豚肉切り落とし (国産)	80	120	160g
焼きそば麺	2	3	4玉
キャベツ	120	180	240g
玉ねぎ		(主菜より)	
紅生姜	2	3	4P
ウスターソース	大2	大3	大4
トンカツソース	大3	大4½	大6
塩・こしょう	少々	少々	少々
サラダ油			

お好みに切る
ザク切り
細切り (2/3使用)

②

① フライパンに油を熱して豚肉を炒め、キャベツ、玉ねぎを加えて更に炒め、焼きそば麺をほぐし入れてさっと炒め、②で調味し、紅生姜をのせます。

今日のお買い物メモ ご飯、ウスターソース、トンカツソース、塩、こしょう、サラダ油

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。)

9/29 (火)

お届け日 9/29 (火)

ジュ〜シ〜ローズとんかつ

かぼちゃの煮物・薄揚げのお味噌汁

30分 667kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2227	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2237	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2247	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

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
ローズ豚カツ (110g)	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2217 冷凍 10日

マンマダイニング
ローズ豚カツ
(110g×2枚入)

小麦・乳・卵

商品価格 458円
(税込) 494円



商品番号 2218 常温 90日

マルちゃんパリパリ無限のもとシリーズ
(もやし・キャベツ)
(各1食入)

無限もやし 小麦・乳・ごま・そば・大豆・鶏肉
無限キャベツ 小麦・乳

商品価格 398円
(税込) 429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

●ジュ〜シ〜ローズとんかつ
ローズ豚カツ (110g)
キャベツ
サラダ油
トンカツソース

2
100

3
150

4枚
200g

千切り

① 豚カツは凍ったまま、180℃の油で5〜6分揚げて食べやすく切り、キャベツとともに皿に盛り、トンカツソースをかけます。

●かぼちゃの煮物

かぼちゃ
玉ねぎ
だし汁
砂糖・酒
しょうゆ

1/8
小1
200cc
各小2
大1

1/6
小1
300cc
各大1
大1 1/2

1/4玉
大1個
400cc
各大1 1/3
大2

一口大に切る
お好みに切る
◎

① 耐熱容器にかぼちゃと玉ねぎを入れ、◎をまわし入れ、ふんわりとラップをして500Wで7分加熱し、全体を軽く混ぜ合わせます。(かぼちゃが固い場合は加熱を延長してください。)

●薄揚げのお味噌汁

薄揚げ
小ねぎ
だし汁
味噌

1/2
2
400cc
大2

1/2
3
600cc
大3

1枚
3本
800cc
大4

短冊切り
小口切り

① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げを入れて煮、味噌を溶き入れて小ねぎを加えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、トンカツソース、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、味噌

9/30 (水)

お届け日 9/29 (火)

さわらの白醤油焼き

鶏の治部煮・小松菜のお浸し

30分 412kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2327	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2337	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2347	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 2317 冷凍 10日

さわら白醤油焼き
(80g×1切入)

商品価格

298円
(税込) 321円

ご飯のお供やお茶漬け、
お茶請けなどにどうぞ



商品番号 2318 冷蔵 30日

野村佃煮
路しぐれ
(120g)

商品価格

380円
(税込) 410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
●さわらの白醤油焼き さわら (白醤油漬け) (80g)	2	3	4切		① 魚を焼きます。
●鶏の治部煮 鶏胸肉 (国産) 厚揚げ三角 白ねぎ 酒 塩 小麦粉 だし汁 酒・みりん 砂糖 しょうゆ	80 2 1/2 小1/2 少々 200cc 各大1 小1 大1/2	120 3 1/2 小3/4 少々 300cc 各大1/2 小1 1/2 大2 1/4	160g 4個 1本 小1 少々 400cc 各大2 小2 大3	そぎ切りにして①で下味をつける 熱湯をかけてお好みに切る ぶつ切り ① ②	① 鍋に②を入れて煮立て、鶏胸肉の水気をふいて薄く小麦粉をまぶして入れて煮、厚揚げと白ねぎを加えて更に煮ます。
●小松菜のお浸し 小松菜 かつおパック しょうゆ	1/2 1 大1	2/3 1 大1 1/2	1束 2P 大2	熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り	① 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。

今日のお買い物メモ 酒、塩、小麦粉、だしの素、みりん、砂糖、しょうゆ

10/1 (木)

お届け日 10/1 (木)

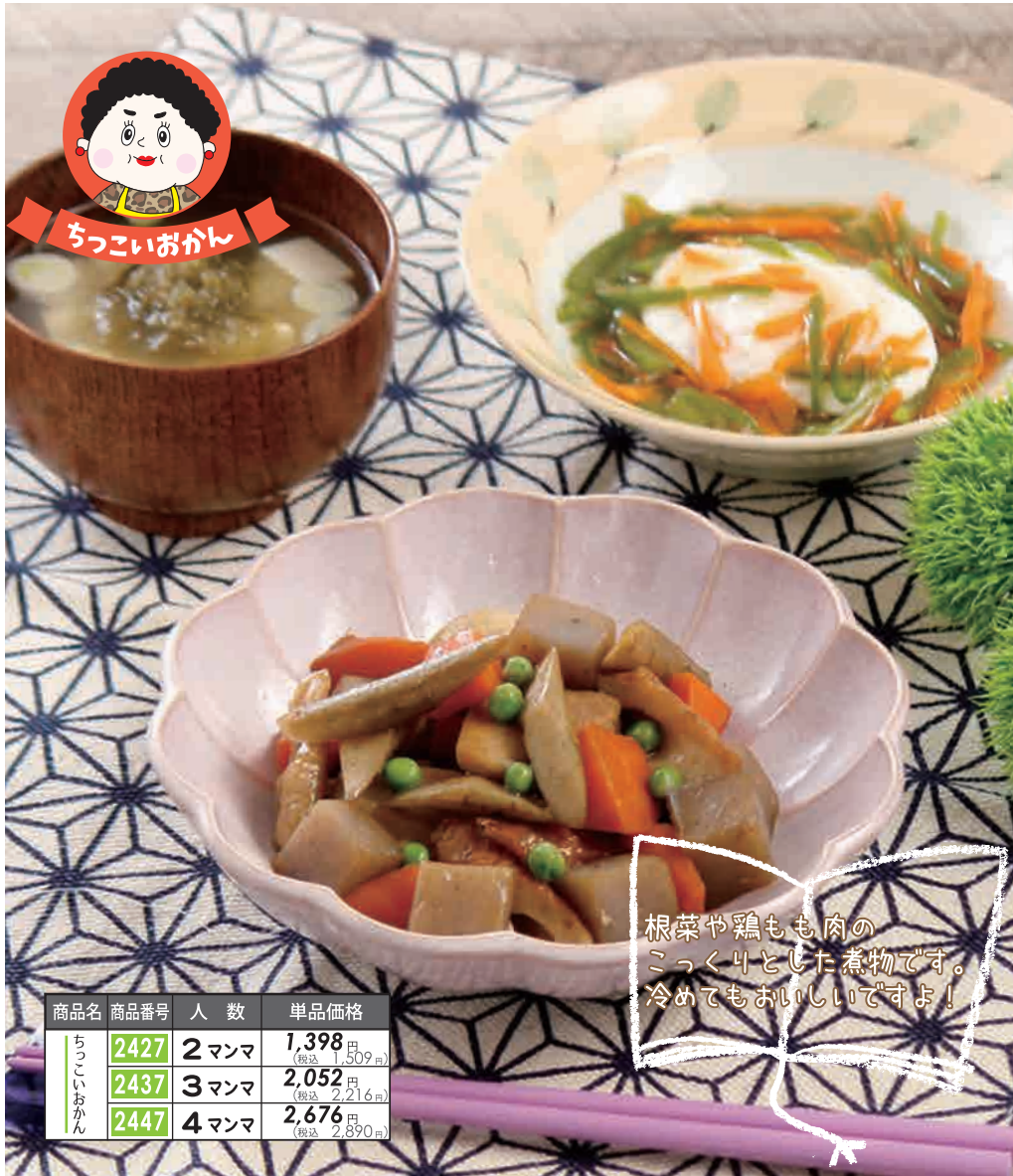
筑前煮

落とし卵のあんかけ・とろろ汁

30分 420kcal



ちっこいおかん



根菜や鶏もも肉の
こっくりとした煮物です。
冷めてもおいしいですよ！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2427	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2437	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2447	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

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
竹輪	●						
卵			●				

フ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 2417 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



商品番号 2418 冷蔵 7日
吉田喜
たまご焼き (だし巻き)
〈300g〉×2P

商品価格 698円
(税込) 753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

●筑前煮	鶏もも肉角切り (国産)	180	270	360g	お好みに切る お好みに切る 乱切りにし、水につけてアクを抜く お好みに切る (2/3使用)	① 鍋に油を熱して鶏肉、こんにゃく、人参、ごぼう、竹輪を炒め、④を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。
	こんにゃく	120	250	250g		
●落とし卵のあんかけ	ごぼう	1/2	1/2	1本	お好みに切る	① 鍋に湯を沸かして酢を加え、卵を割り入れ、固まったら器に取ります。
	人参	小1	小1	大1本		
●とろろ汁	グリーンピース	適量	適量	適量	④ ④	② 鍋にだし汁を煮立てて人参とピーマンを煮、④で調味して④を加減しながら加えてトロミをつけ、①にかけます。
	竹輪	1	1 1/2	2本		
	だし汁	100cc	150cc	200cc	④ ④	③ 鍋に④を入れて煮立て、豆腐を加えて煮、とろろ昆布、白ねぎを加えます。
	砂糖	大2	大3	大4		
	しょうゆ	大2 1/2	大3 3/4	大5	④ ④	
	酒	大1	大1 1/2	大2		
	サラダ油					
	卵	2	3 (主菜より)	4個	細切り (1/3使用) 細切り	
	人参	1	1	2個		
	ピーマン	1	1	2個	④ ④	
	酢	大1	大1	大1		
	だし汁	100cc	150cc	200cc	④ ④	
	みりん・しょうゆ	各小1	各小1 1/2	各小2		
	塩	少々	少々	少々	④ ④	
	片栗粉	小1	小1 1/2	小2		
	水	大1	大1 1/2	大2		
	とろろ昆布	4	6	8g	角切り 小口切り	
	絹ごし豆腐	1 1/2	1 1/2	1丁		
	白ねぎ	1/3	1/3	1/3本		
	だし汁	400cc	600cc	800cc	④ ④	
	薄口しょうゆ・酒	各小1	各小1 1/2	各小2		
	塩	少々	少々	少々		

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、サラダ油、酢、みりん、塩、片栗粉、薄口しょうゆ

10/2 (金)

お届け日 10/1 (木)

さっぱりおろしポン酢牛丼

湯豆腐

25 分 543kcal

ちっこいおかん

大根おろしとポン酢しょうゆで
こってりしがちな牛肉が、さっぱり。
たっぷり食べられます。

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！

商品名	商品番号	人 数	単品価格
ちっこいおかん	2527	2 マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2537	3 マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2547	4 マンマ	2,676円 (税込 2,890円)
金のおかん	2528	2 マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	2538	3 マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	2548	4 マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2517 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 2518 冷凍 10日

ノルウェー産他
ししやも
(160g) 子持ち有無混合

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
●さっぱりおろしポン酢牛丼 牛肩ローススライス (豪州産) 生姜 適量 大根 100 青じそ 2 塩・こしょう 少々 ポン酢しょうゆ 少々 サラダ油 少々 ご飯 少々	160 適量 100 2 少々	240 適量 150 3 少々	320g 適量 200g 4枚 少々	塩、こしょうをふる すりおろす (1/2使用) すりおろす	① フライパンに油を熱して牛肉を焼きます。 ② 器にご飯を盛り、大葉を敷いて、①をのせ、大根、生姜を添え、ポン酢しょうゆをかけます。
●湯豆腐 絹ごし豆腐 1 生わかめ 20 白ネギ 1/2 生姜 (主菜より) だし汁 1 ポン酢しょうゆ 1	1 20 1/2	1 1/2 30 1/2	2丁 40g 1本	お好みに切る 水洗いし、ザク切り 斜め切り すりおろす (1/2使用)	① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐、白ねぎを入れて煮、生わかめも加えてサッと煮、お好みのポン酢しょうゆと生姜を添えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ポン酢しょうゆ、サラダ油、ご飯、だしの素

10/3 (土)

お届け日 10/2 (金)

肉団子の甘酢炒め

キャベツのごま和え・卵スープ

35分 476kcal



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
肉団子	●	●	●				
甘酢ダレ	●						
卵			●				
ブイヨン	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 2617 冷凍 60日
大阪王将
海老のチリソース
(250g) 約2人前

商品価格 570円
(税込) 615円



商品番号 2618 冷凍 60日
大阪王将
炒めチャーハン
2P

小麦・卵・大豆・豚肉

商品価格 460円
(税込) 496円

マンマオリジナルの
甘酢ダレ付! 炒めてたれを
からめるだけの簡単調理。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2627	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2637	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2647	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

●肉団子の甘酢炒め

肉団子	12	18	24個	お好みに切る お好みに切る お好みに切る 乱切りにし、ラップをして500Wで2分加熱 ぬるま湯で戻す 自然解凍
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
ピーマン	1	2	2個	
竹の子	60	90	120g	
人参	小1	小1	大1本	
キクラゲ	1	2	2P	
甘酢ダレ	140	210	140g×2P	
サラダ油				

① フライパンに油を熱し、肉団子、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、人参、キクラゲを炒め、甘酢ダレを加えて炒め合わせます。

●キャベツのごま和え

キャベツ	120	180	240g	ザク切り ぬるま湯で戻す
すりごま	1	1	1P	
カットわかめ	2	3	4g	
しょうゆ	小2	大1	大1½	

① 耐熱容器にキャベツを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、わかめとお好みの量のすりごま、しょうゆを加えて混ぜ合わせます。

●卵スープ

卵	1	1	2個	溶きほぐす
ブイヨン	1	2	2個	
小ねぎ	1	2	2本	小口切り
水	400cc	600cc	800cc	
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分	
塩	少々	少々	少々	
しょうゆ	小½	小¾	小1	
酒	大1	大1½	大2	

① 鍋に①を入れて煮立て、溶き卵を流し入れ、小ねぎを加えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、塩、酒

10/4 (日)

お届け日 10/2 (金)

骨なしビッグチキン

フイヨン煮

25 分 648kcal

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
骨なしビッグチキン	●		●				
ベーコン		●	●				
フイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2717 冷蔵 60 日

骨なしビッグチキン
〈2 個入〉

小麦・卵

商品価格

540 円
(税込) 583 円



商品番号 2718 冷蔵 10 日

農水フーズ
ベーコンピザ
〈6 インチ〉×3P

卵・乳・小麦
大豆・豚肉・りんご

商品価格

398 円
(税込) 429 円



ちっこいおかん

骨なしなので
お子様にも食べやすい
フライドチキンです。

商品名	商品番号	人 数	単品価格
ちっこいおかん	2727	2 マンマ	1,398 円 (税込 1,509 円)
	2737	3 マンマ	2,052 円 (税込 2,216 円)
	2747	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

●骨なしビッグチキン
骨なしビッグチキン
サニーレタス
サラダ油

4
適量

6
適量

8個
適量

① 骨なしチキンは凍ったまま、180℃の油で約8分揚げ、レタスとともに皿に盛ります。

●フイヨン煮

キャベツ 120
ベーコン 2
玉ねぎ 小1
人参 小1
フイヨン 1
水 400cc
フイヨン 1個分
塩・こしょう 少々

180
3
小1
小1
2
600cc
1½個分
少々

240g
4枚
大1個
大1本
2個
800cc
2個分
少々

ザク切り
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る

①

① 鍋に①を入れて煮立て、キャベツ、人参、ベーコン、玉ねぎを加えて煮、塩、こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう



Cook バリエ



Cook
B

（月見つくね、人参のごまマヨ和え、ちくわの磯辺炒め）
お月見つくねのワンプレート



30分
655kcal



	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	2122	2222	2422	2522	2マンマ	1,198円 (税込 1,293円)
	2132	2232	2432	2532	3マンマ	1,752円 (税込 1,892円)
	2142	2242	2442	2542	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
● 月見つくね 鶏ミンチ (国産) 玉ねぎ 大葉 卵 小ねぎ 水菜 酒 塩・こしょう サラダ油 しょうゆ・酒・みりん・砂糖	200 小1 2 2 1 適量 小1 少々 各大2	300 小1 3 3 2 適量 小1½ 少々 各大3	400g 大1個 4枚 4個 2本 適量 小2 少々 各大4	みじん切り 千切り 小口切り ザク切り ① ②	① ボウルに鶏ミンチ、玉ねぎ、大葉、①を入れてよくこね、人数分に分けて丸め、中央にくぼみを作ります。 ② フライパンに油を熱し、くぼみを上にして①を焼き、裏返して蒸し焼きにし、火が通ったら②を加えて煮詰めます。 ③ ②を水菜とともに皿に盛り、中央に卵黄をのせ、小ねぎを散らします。
● 人参のごまマヨ和え 人参 すりごま 塩 しょうゆ マヨネーズ	小1 1 小1 大2	大1 2 小2 大4	大1本 2P 小2 大4 ①	千切りにし、塩をふって揉み、しぼる ①	① 人参、すりごま、①を混ぜ合わせます。
● ちくわの磯辺炒め 竹輪 青のり ごま油 しょうゆ	1 1 小1	1½ 1 小1½	2本 2P 小2	お好みに切る	① フライパンにごま油を熱して竹輪をこんがり焼き、青のりとしょうゆを加えて炒め合わせます。

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



Cook バリエ

Cook バリエ



Cook
C

レンジで簡単蒸し鶏の香味しょうゆだれ
イカとチンゲン菜のオイスター焼きそば

焼きそばは、シンプルですが
旨味たっぷりの味わい。



ヘルシーな鶏むね肉がしっとり
柔らかくな仕上がり。に。
香味だれが絡んで食欲をそそる
ひと品です。

25分
596kcal

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
焼きそば類	●		●				
オイスターソース	●						

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	2123	2223	2423	2523	2マンマ	1,380 (税込 1,490円)
	2133	2233	2433	2533	3マンマ	2,025 (税込 2,187円)
	2143	2243	2443	2543	4マンマ	2,640 (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
●イカとチンゲン菜のオイスター焼きそば ツボ抜きイカ チンゲン菜 焼きそば麺 オイスターソース サラダ油 酒 塩・こしょう	1 1/2 2 2 大2 少々	1 1 3 3 大3 少々	2杯 1杯 4玉 4P 大4 少々	1cm幅の輪切り ザク切り ①	① フライパンに油を熱してイカとチンゲン菜を炒め、 焼きそば麺と酒を加えて、ほぐしながら更に炒め、オイ スターソースと①で調味します。
●蒸し鶏の香味しょうゆだれ 鶏胸肉(国産) きゅうり 白ねぎ にんにく 酒 砂糖 しょうゆ 酢・砂糖・ごま油	200 1 1/3 1 大1 小1 大2 各大1	300 2 1/2 1 大1 1/2 小1 1/2 大3 各大1 1/2	400g 2本 1/2本 2片 大2 小2 大4 各大2	皮を取って数カ所穴を開ける 薄切り みじん切り みじん切り ② ③	① 耐熱皿に鶏肉と②を入れ、ふんわりとラップをかけ 、500Wのレンジで3分半加熱したら、鶏肉を裏返し、再 度3分半、中に火が通るまで加熱します。 ② ①を5mm幅に切り、きゅうりとともに器に盛ります。 ③ 白ねぎ、にんにく、③を混ぜ合わせ、②にかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、酒、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油



Cook D
人参きんぴら・フロッコリーのマヨマスタード
（チキンチャップス・ゆかりおにぎり・コーンおにぎり、卵焼き、
みんなでピクニック弁当♪



お休みの日はお弁当を持って、
みんなでピクニックはいかがですか？
おかずの種類が多いですが、
ひとつひとつは簡単に作れる
ものばかりです！



30分
816kcal

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
卵			●				

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	2124	2224	2424	2524	2マンマ	1,080円 (税込 1,166円)
	2134	2234	2434	2534	3マンマ	1,575円 (税込 1,701円)
	2144	2244	2444	2544	4マンマ	2,040円 (税込 2,203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
●チキンチャップス 鶏もも肉角切り（国産） 塩・こしょう 片栗粉 サラダ油 ケチャップ 砂糖 しょうゆ	160 少々 大2 大1 小1	240 少々 大3 大1½ 小1½	320g 少々 大4 大2 小2	塩、こしょうをふって片栗粉をまぶす ① 合わせておく	① フライパンに油を熱して鶏肉をこんがり焼き、①を加えてからめます。
●おにぎり（ゆかり・コーン） ホールコーン ゆかり粉 塩 バター ご飯	20 1 少々 小1 2膳分	30 1 少々 小1½ 3膳分	40g 2P 少々 小2 4膳分	ラップをして500Wで1分加熱 ②	① 半分のご飯にホールコーンと②を混ぜ、人数分のおにぎりを作ります。 ② 残り半分のご飯にゆかり粉を混ぜ、人数分のおにぎりを作ります。
●卵焼き 卵 だし汁 しょうゆ サラダ油	2 小2 小½	3 大1 小¾	4個 大1½ 小1	溶きほぐす	① 卵とだし汁、しょうゆをよく混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。
●人参のきんぴら 人参 白ごま 砂糖・しょうゆ・みりん ごま油	小1 1 各小1 小¼	小1 1 各小1½ 小½	大1本 2P 各小2 小½	細切り ①	① 耐熱容器に人参と①を加えて混ぜ、ラップをして500Wで2分加熱し、白ごまとごま油を混ぜ合わせます。
●フロッコリーのマヨマスタード ブロッコリー あらびきマスタード マヨネーズ	½ 1 大1	1 2 大1½	1株 2P 大2	一口大に切る	① 耐熱容器にブロッコリーを入れ、ラップをして500Wで3分加熱し、あらびきマスタード、マヨネーズを混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、バター、ご飯、だしの素、みりん、ごま油、マヨネーズ



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **9/28** (月)

使い切りパックでとっても便利！



商品番号 **6001** 冷凍 10日

国産
豚ロースしゃぶしゃぶ用スライス
(80g) × 3P

商品価格 ~~698円~~
(税込) 753円
598円
(税込) 645円



商品番号 **6002** 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 **6003** 冷凍 10日

国産
牛肩ロース薄切り
(140g)

商品価格 **665円**
(税込) 718円



商品番号 **6004** 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 **6005** 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 **6006** 冷凍 10日

国産
豚ロースステーキカツ味噌漬
(80g × 4枚)

商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **6007** 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

朝食、お弁当に



商品番号 **6011** 冷蔵 20日

伊藤ハム
特級あらびきポークウインナー
(230g)

牛肉・豚肉・乳・卵・小麦・えび

商品価格 ~~430円~~
(税込) 464円
378円
(税込) 408円



商品番号 **6012** 冷蔵 20日

伊藤ハム
サラダチキン (フleen)
(120g)

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **6013** 冷蔵 20日

伊藤ハム
サラダチキン (ハーフ)
(120g)

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **6014** 冷蔵 20日

伊藤ハム
サラダチキン (梅しそ) 旨みジュレ仕立て
(120g)

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **6015** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37g × 3連)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6016** 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 **6017** 冷蔵 20日

伊藤ハム
チーズイン
(71g × 2P)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **6021** 冷凍 10日

鴨安商店
さば味噌麹漬
(2枚入)
小麦・大豆

商品価格 ~~450円~~
(税込) 486円
398円
(税込) 429円



商品番号 **6022** 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 **6023** 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 **6024** 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 **6025** 冷凍 10日

ノルウェー産他
ししゃも
(160g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6026** 冷蔵 3日

宮崎県産他
しらす干し
(60g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **6027** 冷凍 10日

辛太郎本舗
辛子明太子
(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・こんにゃく・練り物

お届け日 **9/29 (火)**



シャリシャリという食感とあふれる果汁。
みずみずしい甘みが口いっぱいに広がり
芳醇な味わいが楽しめます。

商品
番号 **6031**

茨城県産他
新高（梨）
〈2玉〉

商品
価格 ~~1,200円~~
(税込) 1,296円

商品
価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品
番号 **6032**

大阪府産他
小松菜
〈約150g〉

商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **6033**

兵庫県産他
玉ねぎ
M (500g)

商品
価格 **298円**
(税込) 321円



商品
番号 **6034**

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 **6035**

鹿児島県産他
じゃが芋（男しゃく）
M (600g)

商品
価格 **298円**
(税込) 321円



商品
番号 **6036**

長崎県産他
レタス
〈S~Mサイズ〉

商品
価格 **250円**
(税込) 270円



商品
番号 **6037**

フィリピン産他
バナナ
〈3~5本〉

商品
価格 **248円**
(税込) 267円



ビックリ！大きな油あげ！
中はふっくら外はカリッと揚げました。
電子レンジで1分温めて、大根おろし、
ネギをかけてポン酢しょうゆをかけて
お召し上がり下さい。

商品
番号 **6041**

冷蔵
4日

チューノー食品
手あげの王様
〈1枚〉
大豆

商品
価格 ~~550円~~
(税込) 594円

商品
価格 **495円**
(税込) 534円



商品
番号 **6042**

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 **6043**

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 **6044**

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 **6045**

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 **6046**

冷蔵
30日

山太
板こんにゃく
〈250g〉

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **6047**

冷蔵
30日

山太
糸こんにゃく
〈200g〉

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **6051**

冷蔵
5日

ヤマザ
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

商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **6052**

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 **6053**

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 **6054**

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 **6055**

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 **6056**

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 **6057**

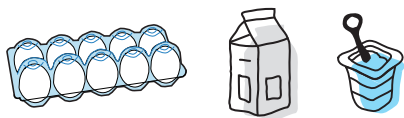
冷蔵
5日

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

※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

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **9/28** (月)



商品
番号 **6061** 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 **6062** 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 **6063** 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 **6064** 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 **6065** 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 **6071** 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 **6072** 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 **6073** 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 **6074** 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 **6075** 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 **6076** 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 **6077** 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 **6078** 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 **6079** 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 **6080** 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 **6081** 冷蔵
20日

めいらく
フラジリアアイスコーヒー (無糖)
〈1000ml〉

商品
価格 **100**円
(税込) 108円



商品
番号 **6082** 冷蔵
20日

めいらく
フラジリアアイスコーヒー (低糖)
〈1000ml〉

商品
価格 **100**円
(税込) 108円



商品
番号 **6083** 冷蔵
20日

めいらく
フルーツプラス
アセロラビタミンC
〈1000ml〉

商品
価格 **100**円
(税込) 108円



商品
番号 **6084** 冷蔵
20日

めいらく
フルーツプラス
スルベリー&カシス
〈1000ml〉

商品
価格 **100**円
(税込) 108円



商品
番号 **6085** 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 **6086** 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 **6087** 冷蔵
12日

明治
スルベリーミックス飲む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 **6088** 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 **6089** 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 **6090** 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 **6091** 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 **6092** 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 **6093** 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 **6094** 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 **6095** 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 **9/28** (月)



商品
番号 **6111**

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 **6112**

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 **6113**

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 **6114**

常温
4日

神戸屋
あげぱん番長連合
(4個入)

商品
価格 **198**円
(税込) 213円



商品
番号 **6115**

常温
4日

神戸屋
スチハムヨ
(6個入)

商品
価格 **198**円
(税込) 213円



商品
番号 **6116**

常温
4日

ボローニャ
デニッシュペストリーシュガー
(80g) x 2個

商品
価格 **400**円
(税込) 432円



商品
番号 **6117**

常温
4日

ボローニャ
抹茶あずきデニッシュ
(1.5斤)

商品
価格 **950**円
(税込) 1,026円



商品
番号 **6118**

常温
4日

ボローニャ
イチゴデニッシュ
(1.5斤)

商品
価格 **950**円
(税込) 1,026円



商品
番号 **6119**

常温
4日

ボローニャ
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 **6120**

常温
4日

ボローニャ
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 **03**

兵庫県産
但馬豊岡にしひかり
(5kg)

商品
価格 **2,580**円
(税込) 2,786円



商品
番号 **14**

宮城県産
つや姫
(5kg)

商品
価格 **2,500**円
(税込) 2,700円



商品
番号 **15**

青森県産
つがるロマン
(5kg)

商品
価格 **2,280**円
(税込) 2,462円



商品
番号 **16**

丹波産
ミルクークイーン
(2kg)

商品
価格 **1,280**円
(税込) 1,382円



商品
番号 **6131**

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 **6132**

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 **6133**

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 **6134**

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 **6135**

天眞醤油
ほん酢
(1800ml)

商品
価格 **1,720**円
(税込) 1,857円



商品
番号 **6136**

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 **6137**

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 **6138**

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 **6139**

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 **6140**

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 **6141**

日清オイリオ
ニッコーサラダ油
(1500g)

商品
価格 **458**円
(税込) 494円



商品
番号 **6142**

日清オイリオ
香りひき立つごま油
(250g)

商品
価格 **475**円
(税込) 513円



商品
番号 **6143**

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品
価格 **498**円
(税込) 537円



商品
番号 **6144**

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



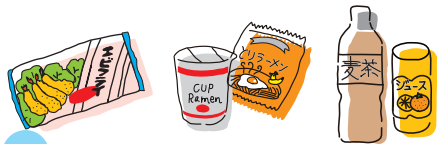
商品
番号 **6145**

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 **9/28** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **6161** 冷凍 60日 レンジ
酢豚
306kcal 蛋白質 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 **6162** 冷凍 60日 レンジ
さばの味噌煮
235kcal 脂質 17.4g
糖質 19.1g 炭水化物 27.2g
ナトリウム 1122mg 食塩 2.8g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **6163** 冷凍 60日 レンジ
すき焼き風煮
221kcal 脂質 13.7g
糖質 8.3g 炭水化物 23.3g
ナトリウム 867mg 食塩 2.2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **6164** 冷凍 60日 レンジ
豚肉のマヨソース
459kcal 脂質 12.8g
糖質 30.1g 炭水化物 33.3g
ナトリウム 689mg 食塩 1.8g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **6165** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグ和風あんかけ
329kcal 脂質 17.4g
糖質 15.8g 炭水化物 28.5g
ナトリウム 1103mg 食塩 2.7g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **6166** 冷凍 60日 レンジ
肉じゃが
256kcal 脂質 13.4g
糖質 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 **6167** 冷凍 60日 レンジ
エビカツ
333kcal 脂質 12.6g
糖質 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 **6171** 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



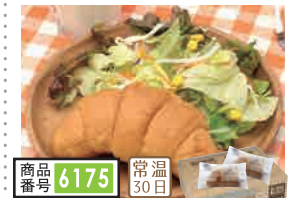
幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品
商品番号 **6172** 常温 6ヶ月
幸南食糧 金賞健康米のおかゆ
(250gx 12P) ケース
商品価格 **1,500円**
(税込) 1,620円



商品番号 **6173** 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 **6174** 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 **6175** 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 **10/2** (金)



商品番号 **6176** 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 **6177** 常温 120日
日清食品 カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,375円**
(税込) 3,645円



商品番号 **6178** 常温 120日
日清食品 シーフードヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,375円**
(税込) 3,645円



商品番号 **6179** 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 **6180** 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 **10/1** (木)



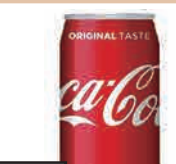
商品番号 **6501**
サンガリア 炭焼珈琲 微糖
(190gx 30本入)
商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
1,200円
(税込) 1,296円



商品番号 **6502**
コカコーラボトラーズ ファンタグレープ
(350mlx 24本)
商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **6503**
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 **6504**
コカコーラボトラーズ コカコーラ
(350mlx 24本)
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **6505**
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 **6506**
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 **6507**
パピヨン エル 鈴鹿山麓の天然水
(2L × 6本)
商品価格 **598円**
(税込) 645円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **9/28** (月)

商品番号 6401 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 150円 (税込) 165円	商品番号 6402 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml) 商品価格 698円 (税込) 767円	商品番号 6403 花王 液体洗濯用洗剤 (詰替え) アタック抗菌 EX スーパークリアジェル (770g) x 2 商品価格 650円 (税込) 715円	商品番号 6404 花王 粉末洗濯用洗剤 アタック高活性バイオ EX (900g) 商品価格 398円 (税込) 437円	商品番号 6405 花王 ワイドハイター EX (詰替え) (480ml) x 2 商品価格 440円 (税込) 484円
商品番号 6406 リケンファスロ リケンラップ (30cm x 100m) 商品価格 298円 (税込) 327円	商品番号 6407 HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 398円 (税込) 437円	商品番号 6408 丸富製紙 花束 吸水名人 使いやすい箱入キッチンペーパー (100組 x 3P) 商品価格 398円 (税込) 437円	商品番号 6409 ハウスホールドジャパン ポリ袋スタイルボックス (KB-02)190x350xマチ190mm (100枚入) 商品価格 172円 (税込) 189円	商品番号 6410 ハウスホールドジャパン ポリ袋 (半透明) 45リットル (KH-50)650x800mm (50枚入) 商品価格 361円 (税込) 397円
商品番号 6411 nepia Genki! パンツ (Lサイズ 44枚入) 商品価格 1,250円 (税込) 1,375円	商品番号 6412 nepia Genki! パンツ (Bigサイズ 38枚入) 商品価格 1,250円 (税込) 1,375円	商品番号 6413 ライフ堂 ふんわりタッチのおしりふき (80枚入 x 3個入) 商品価格 298円 (税込) 327円	商品番号 6414 花王 柔軟剤ハミングファイン リフレッシュグリーンの香り (詰替え) (480ml) x 2 商品価格 696円 (税込) 765円	商品番号 6415 花王 トイレマジックリン (詰替え) 消臭洗浄スプレー (400ml) x 2 商品価格 396円 (税込) 435円
商品番号 6416 大王製紙 ボックスティッシュ エリエールイーナ (150W5P) 商品価格 298円 (税込) 327円	商品番号 6417 大王製紙 シングルトイレットペーパー エルフォーレトイレットティッシュ (54m x 12R) 商品価格 420円 (税込) 462円	商品番号 6418 大王製紙 ダブルトイレットペーパー エルフォーレトイレットティッシュ (27m x 12R) 商品価格 420円 (税込) 462円	商品番号 6419 大王製紙 エリエールイーナシングル (100mx12R) 商品価格 780円 (税込) 858円	商品番号 6420 大王製紙 エリエールイーナダブル (50mx12R) 商品価格 780円 (税込) 858円

お届け日 **10/1** (木)

マルヤナギ特集

晩ごはんにもう一品!
電子レンジで500W 約40秒

皮付きごぼうの豊かな
風味とシャキシャキ食感が
やみつきになるおかずごぼう。

★★★
売れ筋
NO.1

商品番号 **6451**

マルヤナギ あしたのおかず
おかずごぼう
(95g)

小麦・大豆・ごま

冷蔵
40日

商品価格 **258円**
(税込) 278円

パリッと食感の厚切りれんこんを、
とんがりがすむ旨辛いきんぴら風に
仕上げました。

商品番号 **6452**

マルヤナギ あしたのおかず
きんぴられんこん
(80g)

小麦・大豆・ごま

冷蔵
40日

商品価格 **258円**
(税込) 278円

ひとくちサイズのたけのこと
こんにくを豚そぼろの旨味で
旨辛く炊き上げました。

★★★
売れ筋
NO.2

商品番号 **6453**

マルヤナギ あしたのおかず
たけのこ煮
(100g)

小麦・大豆・豚肉・ごま

冷蔵
40日

商品価格 **258円**
(税込) 278円

昆布・さば・うるめ3種
のお出汁がしみた、北海道産切り昆布、
揚げと人参、糸こんにゃくの定番おかず。

商品番号 **6454**

マルヤナギ あしたのおかず
切り昆布煮
(90g)

小麦・大豆・ごま

冷蔵
40日

商品価格 **258円**
(税込) 278円

皮付き細切りごぼうに牛肉の旨みが
しみ込んだ、生姜の風味さわやかな
しぐれ煮風。

商品番号 **6455**

マルヤナギ あしたのおかず
牛そぼろごぼう
(80g)

小麦・大豆・牛肉

冷蔵
40日

商品価格 **258円**
(税込) 278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。

「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
10/2 金

国内産丹波黒と丹波黒きな粉
を使用した甘納豆。

きな粉の香ばしさ
甘納豆の甘さが絶妙

新商品

商品番号 **2191**

きなこ黒豆甘納豆
1袋〈130g〉

商品価格 **700円**
(税込) 756円

常温 90日

国産の筍と野菜。
素材の味を活かした醤油ベースの
本格味付け混ぜごはんの素です。

国産

おすすすめ

商品番号 **2192**

筍ご飯の素
1セット〈120g×2袋〉

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

常温 180日

アレルギー物質

小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
●						

2袋
1袋(2合用)

簡単
混ぜる
だけ

前回売れました!!

干し大根を国産粗糖と紀州南高梅の
梅酢で仕上げました。

化学調味料・保存料
着色料・香料
無添加

宮崎県産

商品番号 **2193**

薄切りぬか漬スライス沢庵
1セット〈80g×2袋〉

商品価格 **800円**
(税込) 864円

常温 150日

ほんのり甘口に
炊きあげました。

毎回ご好評いただいている
人気商品です!!

こんぶ いりこ するめ

商品番号 **2194**

昆布とするめといりこの佃煮
1袋〈180g〉

商品価格 **1,000円**
(税込) 1,080円

常温 120日

アレルギー物質

小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
●						

新サメ軟骨エキスカルシウム

4つの成分がしなやかな
体の動きをサポート!

1日
4〜8粒

商品番号 **2195**

新サメ軟骨エキスカルシウム
1袋〈約1〜2ヵ月(240粒)〉

商品価格 **2,800円**
(税込) 3,024円

常温 120日

アレルギー物質

小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	大豆
	●					●	

ビルベリーエキスDX

「見る元気」に役立つ7種の栄養成分が
しっかりサポート!

北欧産
厳選ビルベリー
100%使用

1日1粒

商品番号 **2196**

ビルベリーエキス DX
1袋〈約1ヶ月分(31粒)〉

商品価格 **1,800円**
(税込) 1,944円

常温 120日

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 ごはん付き
あいさいごぜん

愛彩華 おかずのみ
あいさいはな

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。