

2020 10/26 ~ 11/1
vol.393-2



この号の
ご注文は

10月19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	10/26 月	10/27 火	10/28 水	10/29 木	10/30 金	10/31 土	11/1 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

北海道産乳脂肪 47%の濃厚な生クリームと、
北海道産牛乳を贅沢に使用。
絹の様なめらかなリッチなミルクスリンです。

2019年3月1日販売開始より
販売累計数

18万個

突破!

2181

ベイクド・アルル

北海道リッチミルクスリン

〈2個〉乳・ゼラチン

冷凍 160日 解凍後 要冷蔵 5日

商品価格 660円
(税込) 712円

北海道産牛乳を贅沢に使用したスリンをベースに
黒ごまのペーストを練り込み、見た目も映える
風味豊かな黒ごまスリンに仕上げました。

arles
bake de arles

北海道
フェア道

第2弾

お届け日
10/30金

ラ・フランス果汁を加えた、さわやかなのに
コクのある、上品な甘味あふれるリッチな
洋梨スリンです。

2182

ベイクド・アルル

北海道リッチ洋なしスリン

〈2個〉乳・ゼラチン

冷凍 160日 解凍後 要冷蔵 5日

商品価格 660円
(税込) 712円

2183

ベイクド・アルル

北海道リッチ黒ごまスリン

〈2個〉乳・ごま・ゼラチン

冷凍 160日 解凍後 要冷蔵 5日

商品価格 660円
(税込) 712円

2184

ベイクド・アルル

北海道リッチエッグスリン

〈2個〉乳・卵・ゼラチン

冷凍 160日 解凍後 要冷蔵 5日

商品価格 660円
(税込) 712円

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13

HALLOWEEN
BURGER



HALLOWEEN モンスターバーガーセット
(ナゲット・アメリカンドッグ) P.11

4種類全部食べたいくなるプリン!

Happy

2185

ベイクド・アルル

北海道スリン食べ比べセット

〈北海道リッチミルクスリン・北海道リッチ洋なしスリン・
北海道リッチ黒ごまスリン・北海道リッチエッグスリン〉
〈各1個・計4個セット〉

商品価格 1,320円
(税込) 1,425円

冷凍 160日 解凍後 要冷蔵 5日

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

一日分からでも注文出来ます

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 7,758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。



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。

おばけのビーフシチュー

ウインナーミイラのサラダ

30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
ビーフシチューの素	●	●					
あらびきウインナー	●	●	●				
スライスチーズ		●					

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
●おばけのビーフシチュー 牛肩ローススライス (豪州産) 100 玉ねぎ 小1 じゃが芋 2 人参 小1 グリンピース 適量 ビーフシチューの素 50 味付のり (3枚入) 1 塩・こしょう 少々 サラダ油 少々 水 400cc ご飯 600cc	150 小1 3 小1 適量 75 2 少々 600cc	200g 大1個 4個 大1本 適量 100g 2P 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 飾り用に切っておく	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。 ② ご飯をおばけの形に盛り、のりで顔を作り、周りに①をかけます。	
●ウインナーミイラのサラダ あらびきウインナー 2 キャベツ 120 ホールコーン 20 黒ごま 1 スライスチーズ 2 塩・こしょう 少々 しょうゆ 小1/2 マヨネーズ 大2	3 180 30 1 3 少々 小3/4 大3	4本 240g 40g 1P 4枚 少々 小1 大4	縦半分に切って熱湯でゆでる 太めの千切り サツとゆでる ①	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分半加熱し、水気を切ってホールコーン、黒ごま、①を加えて混ぜ合わせます。 ② スライスチーズを丸形と細切りにし、細切りをウインナーに包帯のように巻き付け、丸型を目玉にし、黒ごまを付け、①とともに皿に盛ります。	

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ご飯、しょうゆ、マヨネーズ

10/26 (月)

豚肉のステーキソースがけ

がんもの煮物・人参のきんぴら

30分 643kcal

お届け日 10/26 (月)



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)

豚肉をささっと焼くだけの
簡単料理。

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
ステーキソース	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2117 冷蔵 10日

国産 豚ローススライス <150g>

商品価格 398円 (税込) 429円

減塩で美味しくなりました。おかずの一品、お弁当に

新! NEW

カネハツ 切干大根 <165g>

商品価格 250円 (税込) 270円

小麦

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
●豚肉のステーキソースがけ 豚ローススライス (国産) ステーキソース ミックスベジタブル サラダ油 バター 塩・こしょう	160 2 80 少々	240 3 120 少々	320g 4P 160g 少々	お好みに切り、塩、こしょうをふる	① フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうをふって取り出します。 ② ①のフライパンに油を熱して豚肉を焼き、器に盛ってステーキソースをかけ、①を添えます。
●がんもの煮物 一口がんも 玉ねぎ 里芋 キヌサヤ だし汁 砂糖 しょうゆ 酒	4 小1 6 適量 140cc 大 ³ / ₄ 大1 大 ¹ / ₂	6 小1 9 適量 210cc 大1 大 ¹ / ₂ 大 ³ / ₄	8個 大1個 12個 適量 280cc 大 ¹ / ₂ 大2 大1	くし型切り ①	① 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、一口がんも、里芋を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。
●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 各大1 小 ¹ / ₄	小1 1 各大 ¹ / ₂ 小 ¹ / ₃	大1本 1P 各大2 小 ¹ / ₂	細切り ②	① 耐熱容器に人参と②を加えて混ぜ、ラップをして500Wで2分加熱し、白ごまとごま油を加えて混ぜ合わせます。

10/27 (火)

いかと卵の煮物

ちりめん炒め・竹輪のおかか和え

35分 330kcal

お届け日 10/27 (火)



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)

いかのうまみと甘辛い味が卵にしみで美味。しっかり味で、ご飯もすすみます。

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
卵			●				
竹輪	●						

プラスもっとたべたいんや

袋のままレンジで約1分10秒！
あらびきの豚肩ロースのジューシーな貝
皮ふんわり、大きめの肉まんで満足！

商品番号 2217 冷蔵 5日
紀文 肉まん
(140g×1個)
卵・小麦・大豆・豚肉・ごま
商品価格 220円
(税込) 237円

商品番号 2218 冷蔵 20日
伊藤ハム お徳用ウインナー
(460g)
商品価格 550円
(税込) 594円
商品価格 430円
(税込) 464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
●いかと卵の煮物 ツボ抜きイカ 大根 インゲン 人参 卵 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒・みりん 水	2 200 適量 小1 2	3 300 適量 小1 3	4杯 400g 適量 大1本 4個	食べやすく切る お好みに切り、ラップに包んで500Wで2分加熱 お好みに切る お好みに切る(2/3使用) お好みに切る ゆでて殻をむく	① 鍋に油を熱してツボ抜きイカをサッと炒め、人参、大根、ゆで卵、④を入れて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。
●ちりめん炒め ちりめん 玉ねぎ 人参 キャベツ ごま油 塩・こしょう しょうゆ 酒	10 小1 100 100 少々 小1 大1/2	15 小1 150 150 少々 小1 1/2 大3/4	20g 大1個 200g 200g 少々 小2 大1	お好みに切る お好みに切る(1/3使用) お好みに切る	① フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、人参、キャベツ、ちりめんを炒め、④で調味します。
●竹輪のおかか和え 小松菜 かつおパック 竹輪 塩 しょうゆ	1/3 1 1/2 1/2 大1/2	2/3 1 1 1 大3/4	1束 1P 1本 1本 大1	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り お好みに切る	① 小松菜と竹輪をかつおとしょうゆで和えます。

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

10/28 (水)

タラのムニエル

カレースープ・フチトマトサラダ

25分 354kcal

お届け日 10/27 (火)



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)

シンプルな味付けですぐに
作れます☆バターの風味が
おいしいタラのムニエル♪

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
スパゲティ	●						
粗挽きソーセージ	●	●	●				
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2317 冷蔵 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



商品番号 2318 冷蔵 12日

みやけ
完熟トマトソースオムレツ
(1P)

卵・小麦・さば・大豆
鶏肉・豚肉・りんご

商品価格 198円
(税込) 213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
●タラのムニエル タラ切身 (80g) スパゲティ グリーンピース 塩・こしょう 小麦粉 バター 塩 塩・こしょう ケチャップ	2 60 適量 少々 少々 大1	3 90 適量 少々 少々 大1½	4切 120g 適量 少々 少々 大2	塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす 塩を加えた熱湯でゆでる サッとゆでる ①	① フライパンにバターを熱し、魚をこんがり焼きます。 ② スパゲティとグリーンピースを①で和え、①に添えます。
●カレースープ 粗挽きソーセージ じゃが芋 ミックスベジタブル カレー粉 ブイヨン 水 ブイヨン	1 2 20 4 1 400cc 1個分	2 3 30 6 2 600cc 1½個分	2本 4個 40g 8g 2個 800cc 2個分	お好みに切る お好みに切る ②	① 鍋に②を煮立て、粗挽きソーセージ、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて煮、カレー粉を加えてひと煮します。
●プチトマトサラダ プチトマト キャベツ ドレッシング	4 100	6 150	8個 200g	お好みに切る 千切り	① キャベツとプチトマトを器に盛り、ドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、小麦粉、バター、ケチャップ、ドレッシング

10/29 (木)

お届け日 10/29 (木)

広島県産カキフライ

竹輪の炒め物・もやしのしそ和え

25分 520kcal

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
カキフライ	●	●					
竹輪	●						



プラスもっとたべたいんや



商品番号 2417

冷凍 30日

国産
広島県産カキフライ
(20粒入)

小麦・乳

商品価格

880円
(税込) 950円



商品番号 2418

冷蔵 7日

吉田喜
たまご焼き (だし巻き)
(300g) × 2P

卵

商品価格

698円
(税込) 753円

旨みが凝縮された、
さっくりジューシーな
カキフライです。

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)

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
●広島県産カキフライ カキフライ (広島県産) サラダ油	10	15	20個		① カキフライは凍ったまま、170℃～180℃の油で約4分揚げます。
●竹輪の炒め物 キャベツ 竹輪 玉ねぎ サラダ油 塩・こしょう しょうゆ	120 1/2 小1 少々 小1	180 1 小1 少々 小1 1/2	240 1本 大1個 少々 小2	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、キャベツ、竹輪、玉ねぎを炒め、①で調味します。
●もやしのしそ和え 太もやし 青じそ しょうゆ	100 1 大1	150 2 大1 1/2	200g 2枚 大2	千切り	① 耐熱容器にもやしを入れ、ふんわりとラップをして2分加熱し、水気を切ります。 ② ①をしょうゆであえて器に入れ、青じそをのせます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ

10/30 (金)

牛肉と竹の子の豆板醤炒め

白菜の山椒風味・卵スープ

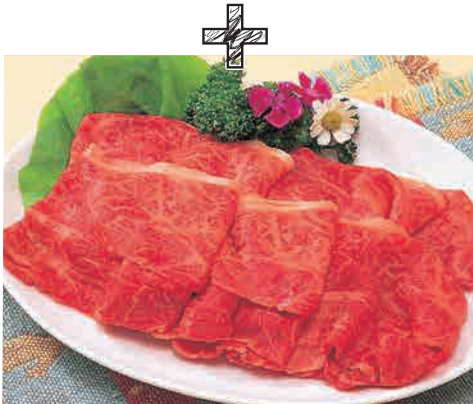
25 分 410kcal

お届け日 10/29 (木)



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	●						
卵			●				
ブイヨン	●						

プ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 60日
大阪王将
塩焼きそば
(190g×2P入)
小麦・乳
商品価格 480円
(税込) 518円

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)

ピリッと辛くておいしい、
中華風の炒め物。
ごはんもすすむひと品。

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
●牛肉と竹の子の豆板醤炒め 牛肩ローススライス (豪州産) 竹の子 玉ねぎ ニンニクの芽 豆板醤 しょうゆ・酒 片栗粉 砂糖・酒 塩 しょうゆ 豆板醤 サラダ油 ごま油	160 60 小1 60 1 各小1½ 各大¾ 少々 大1½ ¾P分 小¼	240 90 大1 90 1 各小2 各大1 少々 大2 1P分 小½	320g 120g 大1個 120g 2P 各小2¾ 各大1½ 少々 大2¾ 1½P分 小½	④で下味をつけて片栗粉をまぶす お好みに切る お好みに切る お好みに切る ⑤ ⑥	① フライパンに油を熱して牛肉を焼き、竹の子、玉ねぎ、ニンニクの芽を加えて炒め、⑥で調味し、最後にごま油を加えて炒め合わせます。
●白菜の山椒風味 白菜 粉山椒 塩 しょうゆ	½ 1 1 1	⅓ 2 1 1	⅓玉 2P 1 1	ザク切りにし、塩をふって揉み、絞る	① 白菜に粉山椒をふり、お好みでしょうゆをかけます。
●卵スープ 卵 カットわかめ ブイヨン 水 ブイヨン 塩 しょうゆ 酒	1 2 1 400cc 1個分 少々 小½ 大1	2 3 2 600cc 1½個分 少々 小¾ 大1½	2個 4g 2個 800cc 2個分 少々 小1 大2	⑦ ⑧	① 鍋に⑦を煮立て、わかめを加えて煮、溶き卵をまわし入れます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、砂糖、塩、サラダ油、ごま油

10/31 (土)

お届け日 10/30 (金)

チキンのカレー煮込み

レンチン白身魚フライ・おばけ卵のスパゲティサラダ

30分 771kcal

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
カレーフレーク	●	●	●				
白身魚フライ	●						
卵			●				
ロースハム		●	●				
スパゲティ	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 2617 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 2618 冷凍 30日

レンチン白身魚フライ

5個
小麦

商品価格
398円
(税込) 429円



ちっこいおかん

電子レンジ
500W
2分

OK!



ゴロゴロ野菜がおいしい、
チキンカレー煮込みです。



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

●チキンのカレー煮込み

鶏もも肉角切り

(国産)

玉ねぎ

人参

じゃが芋

グリーンピース

カレーフレーク

サラダ油

塩・こしょう

水

160

小1

小1

3

適量

50

少々

600cc

240

大1

小1

5

適量

75

少々

900cc

320g

大1個

大1本

6個

適量

100g

少々

1200cc

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、鶏もも肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、塩、こしょうをふります。

② 鍋に水を入れて煮立て、柔らかくなるまで煮、カレーフレークを溶き入れ、グリーンピースを加えてひと煮します。

●レンチン白身魚フライ

レンチン白身魚フライ

サラダ油

2

3

4個

① 白身魚フライは500Wの電子レンジで2分加熱します。

●おばけ卵のスパゲティサラダ

卵

ロースハム

ミックスベジタブル

スパゲティ

味付のり (3枚入)

塩

塩・こしょう

マヨネーズ

2

1

20

60

1

少々

大2

3

2

30

90

2

少々

大3

4個

2枚

40g

120g

2P

少々

大4

ゆでて殻をむく
舌の形に切り、残りは小さく切る
サッとゆでる
塩を加えた熱湯でゆでる
目の形に切る

① 卵の口の部分をくりぬき、ロースハムをのせ、味付のりの目を付けます。

② 残りのロースハム、ミックスベジタブル、スパゲティと①を混ぜ合わせて器に盛り、①をのせます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ

11/1 (日)

お届け日 10/30 (金)

回鍋肉 (ホイコーロー)

大根の中華サラダ・わかめスープ

25 分 369kcal



豚バラ肉から出る脂が
みそ味のたれにからんで、
香ばしさと甘みを引き立てます。

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)

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
わかめスープ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品
番号 2717 冷凍
10日
国産
豚バラスライス
(150g)

商品
価格 398円
(税込) 429円



商品
番号 2718 冷凍
60日
大阪王将
中華ちまき
(40g×5個入)
小麦・大豆・鶏肉・米

商品
価格 475円
(税込) 513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
●回鍋肉 (ホイコーロー) 豚バラスライス (国産) キャベツ 白ネギ ピーマン にんにく 生姜 豆板醤 片栗粉 味噌 砂糖・しょうゆ・酒 豆板醤 ごま油 サラダ油	160 120 1/2 2 1 適量 1 大1 1/2 各大 1/2 2/3P分 小 1/2	240 180 1/2 3 1 適量 1 大2 1/4 各大 3/4 1P分 小 3/4	320g 240g 1本 4個 2片 適量 2P 大3 各大 1 1 1/3P分 小 1	お好みに切って片栗粉をまぶす ザク切り 斜め切り お好みに切る みじん切り みじん切り	① フライパンに油を熱して豚肉を焼き、キャベツ、ピーマン、にんにく、生姜、白ネギを炒め、①を加えて全体に絡めます。
●大根の中華サラダ 大根 青じそ すりごま 酢 砂糖・ごま油 しょうゆ	150 2 1 大1 各小 1/2 大 1/2	225 3 1 大1 1/2 各小 3/4 大 3/4	300g 4枚 1P 大2 各小 1 大1	千切り 千切り	① 大根、青じそを、②と適量のすりごままで混ぜ合わせます。
●わかめスープ わかめスープ	2	3	4P		① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。

今日のお買い物メモ 片栗粉、味噌、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、サラダ油、酢



Cook バリエ



Cook B

さつま芋と豚肉の塩きんぴら・なすの味噌汁
秋の味覚を楽しもう！きのこ明太子の混ぜごはん



秋の食材を使った、
季節感たっぷりの献立です。

30 分
619kcal



	月	火	木	金	人 数	単品価格
商品番号	2122	2222	2422	2522	2 マンマ	1,590円 (税込 1,717円)
	2132	2232	2432	2532	3 マンマ	2,340円 (税込 2,527円)
	2142	2242	2442	2542	4 マンマ	3,060円 (税込 3,304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
●きのこ明太子の混ぜごはん 辛子明太子 しめじ 小ねぎ 刻みのり 白ごま サラダ油 酒・しょうゆ ご飯	1 100 2 1 1 各小2 2膳分	1 100 3 2 1 各大1 3膳分	2P 200g 4本 2P 2P 各大1½ 4膳分	ぶつ切り 小房に分ける 小口切り (½使用) ①	① フライパンに油を熱して辛子明太子、しめじを炒め、④で調味します。 ② ご飯と①を混ぜ合わせ、器に盛って小ねぎ、刻みのり、白ごまを散らします。
●さつま芋と豚肉の塩きんぴら 豚ローススライス(国産) さつま芋 インゲン 赤唐辛子 白ごま ごま油 酒・みりん しょうゆ	120 1 20 1 1 各大1 小1	180 1 30 1 1 各大1½ 小1½	240g 2本 40g 2本 (主菜より) 各大2 小2	お好みに切る 7mm幅の半月切り お好みに切る 水につけて種を取り、小口切り (½使用) ②	① さつまいもはラップで包んで500Wで2分加熱します。 ② フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、①とインゲンを加えて炒め、赤唐辛子、白ごま、④を加えて更に炒めます。
●なすの味噌汁 なすび だし汁 味噌	1 400cc 大2	1 600cc 大3	1本 800cc 大4	お好みに切る	① 鍋にだし汁を入れて煮立て、なすびを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、酒、しょうゆ、ご飯、ごま油、みりん、だしの素、味噌



Cook C
ホットプレートで鮭のちゃんちゃん焼き

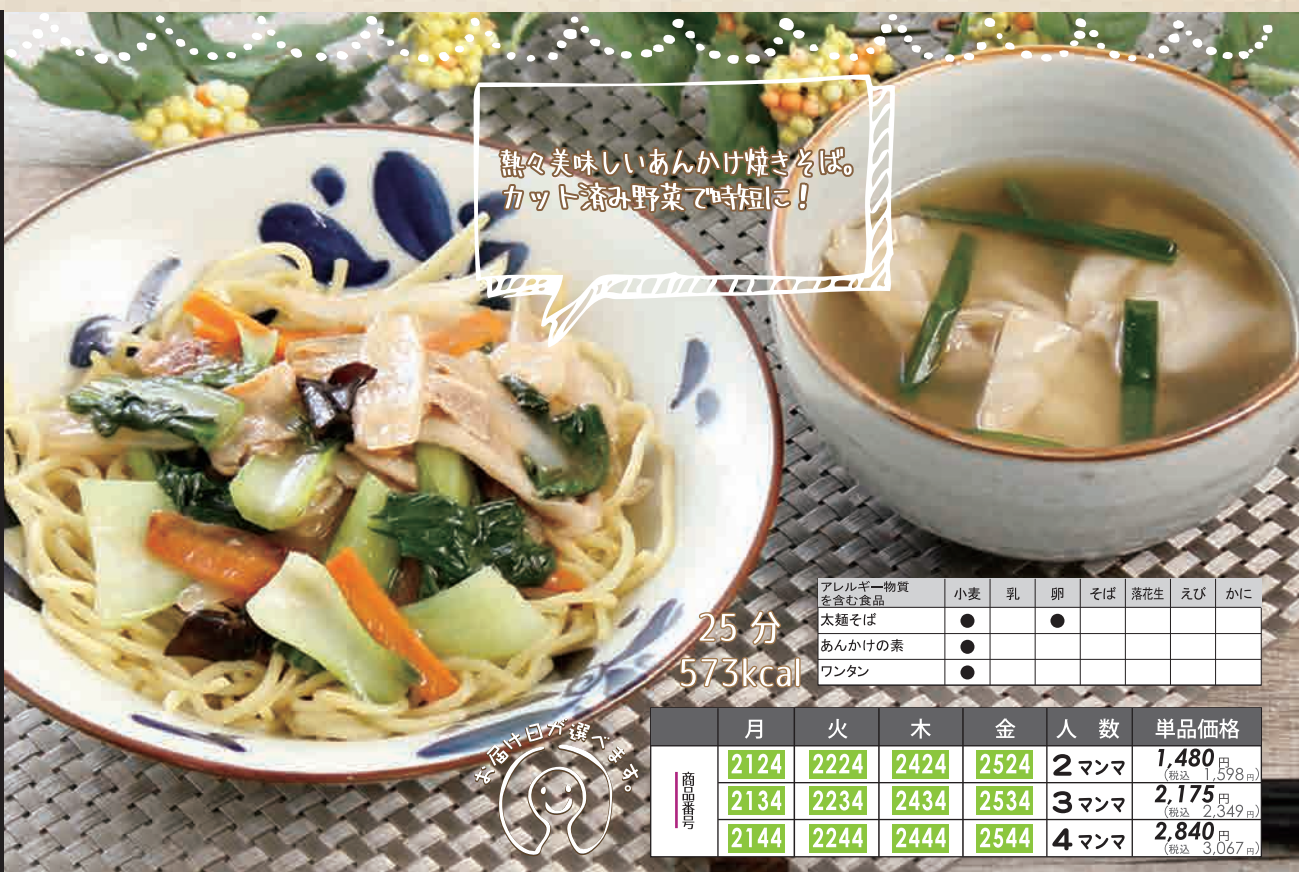


お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● 鮭のちゃんちゃん焼き 銀鮭切身 (80g) じゃが芋 キャベツ 人参 しめじ ホールコーン 塩・こしょう サラダ油 味噌 酒・砂糖 みりん バター	2 2 120 小1 100 40 少々 少々 大2 各大1 小2	3 3 180 小1 200 60 少々 大3 各大1½ 大1	4切 4個 240g 大1本 200g 80g 少々 大4 各大2 大1½	塩・こしょうをふる 薄切りにして水にさらす ザク切り 細切り 小房に分ける サッとゆでる ① 合わせておく	① ホットプレートに油を熱し、銀鮭とじゃが芋を焼き、取り出します。 ② ①のホットプレートに油を足し、キャベツ、人参、しめじをのせ、上に①をのせて蓋をし、蒸し焼きにします。(蓋が無い場合はアルミホイルでも可。) ③ 野菜に火が通ったら、①をかけ、コーンとお好み量のバターをのせます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、味噌、酒、砂糖、みりん、バター



Cook D
ワンタンスープ
カット野菜で！熱々あんかけ焼きそば



25分
573kcal

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
太麺そば	●		●				
あんかけの素	●						
ワンタン	●						

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	2124	2224	2424	2524	2マンマ	1,480円 (税込 1,598円)
	2134	2234	2434	2534	3マンマ	2,175円 (税込 2,349円)
	2144	2244	2444	2544	4マンマ	2,840円 (税込 3,067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
● 熱々あんかけ焼きそば 豚バラ肉薄切り (国産) チンゲン菜 玉ねぎ (くし型切り) 人参 (短冊切り) キクラゲ 太麺そば あんかけの素 サラダ油	120 1 60 40 1 2 140	180 1 90 60 1 3 210	240g 2株 120g 80g 2P 4玉 140g×2P	お好みに切る ザク切り カット済み カット済み ぬるま湯で戻す 解凍しておく	① 油を熱したフライパンで焼きそば麺をサッと炒め、軽く押さえてカリッとさせ、器に取ります。 ② ①のフライパンに油を足し、豚肉、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、キクラゲを炒め、あんかけの素を加えて炒め合わせ、①にかけます。
● ワンタンスープ ワンタン ニラ (ザク切り) おろし生姜 水 鶏がらスープの素・しょうゆ ごま油	6 20 1 400cc 各小1 小1½	9 30 1 600cc 各小1½ 小¾	12個 40g 2P 800cc 各小2 小1	カット済み ①	① 鍋に①を煮立て、ワンタン、ニラ、おろし生姜を加えて煮、ごま油を加えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、鶏がらスープの素、しょうゆ、ごま油



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **10/26** (月)



商品番号 **6001** 冷蔵 10日
鹿児島県産
茶美豚切り落とし
(200g)

商品価格 ~~498円~~
(税込) 537円
商品価格 **398円**
(税込) 429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
日吉豚ももスライス
(180g) 商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **6006** 冷凍 10日
国産
豚ローステキカツ味噌漬
(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



商品番号 **6011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
旨焼
(158g)
小麦・乳・卵・大豆・豚肉

商品価格 ~~298円~~
(税込) 321円
商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **6012** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン(フレーン)
(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
さんまさくら干し
(3尾)

商品価格 ~~450円~~
(税込) 486円
商品価格 **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
サバフィール
(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 **10/27 (火)**

太陽の恵をたっぷり浴びたみかん！
ビタミンやミネラル豊富で毎日食べたい、
美味しいみかんです。

商品
番号 **6031**
熊本県産他
みかん
〈約 800g〉 S~M

商品
価格 ~~950円~~
(税込) 1,026円
798円
(税込) 861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

野菜たっぷり、大豆の旨みたっぷりに
仕上げたがんもはサッとトースターで
焼いてお醤油をかけても美味しい！

商品
番号 **6041** 冷蔵
4日
京禅庵
京がんも
(2 個入)
大豆

商品
価格 ~~258円~~
(税込) 278円
238円
(税込) 257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
山大
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
山大
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

まるで本物のタラバガニのような旨み
太く食べごたえがあるかに風味かまぼこ
お鍋に、焼きガニ風に！

商品
番号 **6051** 冷蔵
5日
カネテツ
ほばタラバガニ
〈30g x 4 本〉
卵・乳・えび・かに・小麦

商品
価格 ~~300円~~
(税込) 324円
270円
(税込) 291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 x 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 x 3 段)

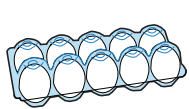
商品
価格 **100円**
(税込) 108円

商品
番号 **6057** 冷蔵
5日
しそ海苔納豆
〈40g x 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 **10/26** (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
ス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 **6082** 冷蔵
20日

めいらく
ス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 **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 **10/26** (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
スチハムマヨ
(6個入)

商品
価格 **198**円
(税込) 213円



商品
番号 **6116**

常温
4日

ポローニャ
デニッシュペストリーシュガー
(80g) × 2個

商品
価格 **400**円
(税込) 432円



商品
番号 **6117**

常温
4日

ポローニャ
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

ポローニャ
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

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 **6120**

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 **03**

兵庫県産
但馬豊岡こしひかり
(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
つがる回マン
(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**

ジェフダスラズ
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500g × 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

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**

ジェフダスラズ
みりん風調味料
(1800ml)

商品
価格 **450**円
(税込) 486円



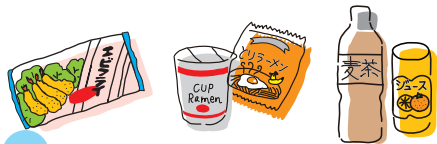
商品
番号 **6145**

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

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **10/26** (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

豚肉のマヨソース

459kcal 蛋白質 12.8g
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 **6162** 冷凍 60日 レンジ

ハンバーグ和風あんかけ

329kcal 蛋白質 17.4g
脂質 15.8g 炭水化物 28.5g
ナトリウム 103mg 食塩 2.7g

商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **6163** 冷凍 60日 レンジ

肉じゃが

256kcal 蛋白質 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 **6164** 冷凍 60日 レンジ

エビカツ

333kcal 蛋白質 12.6g
脂質 19.1g 炭水化物 27.8g
ナトリウム 103mg 食塩 2.6g

商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **6165** 冷凍 60日 レンジ

ポークチャップ

270kcal 蛋白質 11g
脂質 13.4g 炭水化物 26.3g
ナトリウム 1055mg 食塩 2.5g

商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **6166** 冷凍 60日 レンジ

トマトソースのチーズハンバーグ

293kcal 蛋白質 15.1g
脂質 12.9g 炭水化物 28.4g
ナトリウム 987mg 食塩 2.3g

商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **6167** 冷凍 60日 レンジ

たらフライのタルタルソース

312kcal 蛋白質 13.9g
脂質 13.9g 炭水化物 31.4g
ナトリウム 858mg 食塩 2.2g

商品価格 **547円**
(税込) 590円



無菌パック

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



無菌パック

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 **10/30** (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
カッスヌードル
(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 **10/29** (木)



1本あたり
約**78円**

商品番号 **6501**
アサヒ
ワンダ 炎の焙煎
(185gx 30本入)

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
商品価格 **2,340円**
(税込) 2,527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
(2Lx 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
(2Lx 6本)

商品価格 **898円**
(税込) 969円



商品番号 **6507**

ビクトリー
天然水ピュアの森
(2Lx 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 **10/26** (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)190x 350x 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)650x 800mm (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 (100mx 12R) 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 (50mx 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円

お届け日 **10/29** (木)

カネハツ特集 おつまみ。ごはんのお供にぴったり!

北海道産昆布を使用。甘口に
焼き上げたまぐろがたっぷり
入った昆布佃煮です。

★★★
売れ筋
NO.1

商品番号 **6451**
カネハツ
まぐろ昆布
(105g)
小麦・大豆
冷蔵
45日
商品価格 **348円**
(税込) 375円

北海道産昆布と国産かつお削り節を
合わせ互いに引き立つ独自の調味で
深みのある味わいを引き出しました。

商品番号 **6452**
カネハツ
かつお昆布
(70g)
小麦・大豆
冷蔵
45日
商品価格 **348円**
(税込) 375円

国産いわし使用。頭を切り落として
食べやすくした小さ目のいわしを
柔らかく焼き上げました。

★★★
売れ筋
NO.2

商品番号 **6453**
カネハツ
いわし生姜煮
(94g)
小麦・大豆・ごま
冷蔵
45日
商品価格 **348円**
(税込) 375円

昆布の旨味にしんの風味がほどよく
マッチしています。
しっかりした味付けなので、ごはんの
お供にぴったり!

商品番号 **6454**
カネハツ
にしん入り昆布巻
(115g)
小麦・大豆
冷蔵
45日
商品価格 **348円**
(税込) 375円

かたくちいわしを金胡麻にまぶしました。
たつくりの食感と金胡麻の香ばしい
風味がたまらない一品です。

商品番号 **6455**
カネハツ
金ごまたつくり
(50g)
小麦・大豆
冷蔵
45日
商品価格 **348円**
(税込) 375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
10/30金

令和2年度産 新物入荷 しました!!

ねっとりとした食感と濃厚な甘さのお芋!!

種子島産

商品番号 **2191**

2袋

安納もみじの焼き芋
1セット〈2本入×2袋〉

常温 270日

商品価格 **1,000円**
(税込) 1,080円

新商品

島根県産天然わかめを使用した即席和風スープです。

山陰プレミアム

島根県産のど黒だし使用
国産飛魚だし使用
国産アカモク入り

×4個 ×4個

1箱8食セット

商品番号 **2192**

最中海藻スープ
1箱8人前〈8個入〉

常温 270日

アレルギー物質
小麦 乳 卵 そば 落花生 えび かこ

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

安心の無添加
化学調味料、保存料、着色料、香料は一切使用していません。

胃までまるごと食べられます!

国内産 生姜 使用

国内産 唐辛子 使用

鳥取県境港産

商品番号 **2193**

3袋

いわしの昔煮
1箱〈100g×3袋〉

常温 60日

アレルギー物質
小麦 乳 卵 そば 落花生 えび かこ

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,350円

大粒の花豆をゆっくり釜で煮込みました。

国産(高原地域)紫花豆使用

商品番号 **2194**

2袋

高原花豆やわらか煮
1セット〈170g×2袋〉

常温 180日

アレルギー物質
小麦 乳 卵 そば 落花生 えび かこ

商品価格 **1,300円**
(税込) 1,404円

新商品

もっちりやわらかな食感のきな粉菓子です!

一口サイズ

商品番号 **2195**

3袋

やわらかきな粉玉
1セット〈18個×3袋〉

常温 90日

商品価格 **875円**
(税込) 945円

人気の大根が4個入ったおでんは家族みんなで食べれる!

どど〜んと大容量!

商品番号 **2196**

紀文

大根たっぷりおでん
〈6種14品〉930g

常温 170日

商品価格 **928円**
(税込) 1,002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。