

2020 11/30 ~ 12/6
vol.396-1



この号の
ご注文は

11月23日月 までにご
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	11/30 月	12/1 火	12/2 水	12/3 木	12/4 金	12/5 土	12/6 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
12/4 金



SABAR 鯖や

脂の乗った厳選「国産さば」を使用
1本1本手作りにこだわっています。

焼き
さば
寿司

3181

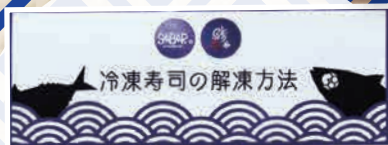
鯖や焼きさば寿司(化粧箱)
〈1本〉

小麦・ごま・さば・大豆

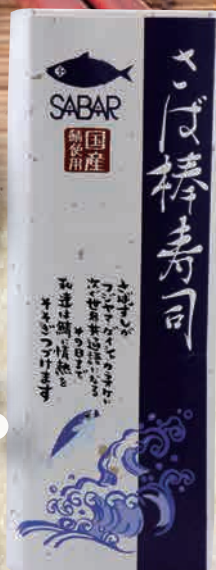
冷凍
60日

商品
価格

1,200円
(税込) 1,296円



中に解凍方法が入っています。
必ずお読み下さい。



さば
棒
寿司

3182

鯖や

さば棒寿司(化粧箱)
〈1本〉

さば 冷凍
60日

商品
価格

1,050円
(税込) 1,134円

焼きさばとさば棒の
ハーフをセットに
してみました。

3183

鯖や鯖や食べ比べ
ハーフセット!

〈焼きさば寿司ハーフ・さば棒寿司ハーフ〉
各1個

冷凍
60日

商品
価格

1,273円
(税込) 1,374円

バイヤーおすすめ!

是非食べ比べてみて下さい。

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
B

雪だるまカレー
マカロニサラダ・コンソメスープ



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

一日分から注文出来るんです

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	31275	5,990円 (税込 6,465円)	31276	7,188円 (税込 7,758円)	31277	8,386円 (税込 9,051円)
3マンマ	31375	8,760円 (税込 9,460円)	31376	10,512円 (税込 11,352円)	31377	12,264円 (税込 13,244円)
4マンマ	31475	11,380円 (税込 12,290円)	31476	13,656円 (税込 14,748円)	31477	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。



具付麺なので簡単に
おいしいちゃんぽんが完成！

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、単品だけでもご注文頂けます。

※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。

ちゃんぽん

大阪王将焼き餃子・小松菜のピリ辛和え

25分 575kcal

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
チャンポンセット	●	●	●				
餃子	●	●					

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	3129	3229	3329	3429	3529	3629	3729	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	3139	3239	3339	3439	3539	3639	3739	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	3149	3249	3349	3449	3549	3649	3749	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
●ちゃんぽん チャンポンセット (具付麺・スープ)	2	3	4P		① 鍋に水(一人当たり270cc)と添付のスープを入れ、沸騰したら冷凍麺の具材を上にして入れます。 ② 麺をほぐしながら、沸騰するまで2～3分加熱します。
●大阪王将焼き餃子 大阪王将餃子 餃子のタレ サラダ油	6 2	9 3	12個 4P		① フライパンに油を熱し、一度火を消して凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけます。 ② カップ1/2弱(80cc)の水を①に入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸します。 ③ フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。
●小松菜のピリ辛和え 小松菜 白ねぎ 赤唐辛子 酢 しょうゆ・ごま油 砂糖 赤唐辛子	1/2 1/3 1 大1 各大1/2 小1/2 1	2/3 1/2 1 大1 1/2 各大3/4 小3/4 1	1束 1/2本 1本 大2 各大1 小1 1本	ザク切り 斜め切り 水につけて種を取り、小口切り ④ 合わせておく	① 耐熱容器に小松菜と白ねぎを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、④で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖

11/30 (月)

牛肉のチャプチェ

つるんとワンタン・わかめスープ

30分 601kcal

お届け日 11/30 (月)



ちっこいおかん

材料を炒めてサッとたれをからめるだけで完成♪

グレードアップ

金のおかん

国産牛肩ローススライス

ちっこいおかんの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	3127	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	3137	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	3147	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)
金のおかん	3128	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	3138	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	3148	4マンマ	3,476円 (税込 3,754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
焼肉のたれ	●						
ワンタン	●						
わかめスープ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3117

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 3118

冷蔵 20日

大阪王将キムチチャーハン<2P>

商品価格 460円
(税込) 496円

小麦・卵・大豆・豚肉・ごま

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
●牛肉のチャプチェ 牛肩ローススライス(豪州産) 緑豆春雨 太もやし 人参 にら 焼肉のたれ 塩・こしょう ごま油	120 40 100 小1 ¼ 2 少々	180 60 150 小1 ⅓ 3 少々	240g 80g 200g 大1本 ⅓束 4P 少々	お好みに切って、塩、こしょうをふる 熱湯でゆでて水気を切る 細切り ザク切り	① フライパンにごま油を熱して牛肉を焼き、春雨、もやし、人参、にらを加えて炒め、焼肉のたれを加えて炒め合わせます。
●つるんとワンタン ワンタン レタス 酢 しょうゆ ごま油	8 適量 小2 大⅓ 小⅓	12 適量 大1 大⅓ 小1	16個 適量 大1⅓ 大1 小1⅓	熱湯でゆでて水気を切る 食べやすい大きさにちぎる ① 合わせておく	① レタスとワンタンを器に盛り、①をかけます。
●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。

12/1 (火)

お届け日 12/1 (火)

和風きのこの生パスタ

レタスの塩昆布サラダ・コンソメスープ

30分 507kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3227	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	3237	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	3247	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

コシが強いもちもち食感の生パスタです。ゆで時間はたったの3分！きのこの旨味がしみ込んで美味しい！

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
生パスタ (130g)	●						
ベーコン		●	●				
塩昆布	●						
ビーフコンソメスープ	●	●					

プラスもっとたべたいんや



魚のすり身と玉ねぎの甘みが美味しい！トースターでサッと焼いてさらに美味しい！

商品番号 3217 冷蔵 3日
野中蒲鉾 おさかなミンチコロケ プレーン (2枚入) 商品価格 178円 (税込) 192円
小麦・卵



朝食、お夜食に。1人1枚がちょうどいい！

商品番号 3218 冷蔵 10日
農水フーズ ベーコンピザ (6インチ) × 3P 商品価格 398円 (税込) 429円
卵・乳・小麦 大豆・豚肉・りんご

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
●和風きのこの生パスタ 生パスタ (130g) ベーコン にんにく しめじ えのき茸 小ねぎ 塩 バター 塩・こしょう しょうゆ 和風だしの素	2 1 1 50 100 1 少々 大1/2 小1/2	3 2 2 100 100 2 少々 大3/4 小3/4	4P 2枚 2片 100g 200g 2本 少々 大1 小1	塩を加えた熱湯で3分ゆでる お好みに切る 薄切り 小房に分ける 根元を落とす 小口切り	① フライパンにバターを熱してにんにくを炒め、ベーコン、しめじ、えのきを加えて更に炒め、①を加えます。 ② ①に生パスタを加えてサッと和え、お皿に盛って小ねぎを散らします。
●レタスの塩昆布サラダ レタス 塩昆布 白ごま 酢 ごま油 砂糖	1/4 10 1 大1 大1/2 小1	1/2 15 1 大1 1/2 大3/4 小1 1/2	1/2玉 20g 2P 大2 大1 小2	食べやすい大きさにちぎる	① レタスを塩昆布と②で和え、器に盛って白ごまを散らします。
●コンソメスープ ビーフコンソメスープ	2	3	4P		① コンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。

今日のお買い物メモ 塩、バター、こしょう、しょうゆ、和風だしの素、酢、ごま油、砂糖

12/2 (水)

お届け日 12/1 (火)

さばのおろしポン酢

豆腐のごまみそ汁

15分 366cal



プラスもっとたべたいんや



商品番号 3317 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
<2枚>

商品価格 398円
(税込) 429円



商品番号 3318 冷蔵 30日
野村佃煮
路しぐれ
<120g>

商品価格 380円
(税込) 410円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3327	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	3337	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	3347	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

今日はさっぱり。
さばを大根おろしポン酢で！

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
●さばのおろしポン酢 サバフィーレ 水菜 大根 塩・こしょう サラダ油 ポン酢しょうゆ	2 1/2 100 少々 少々	3 1 150 少々 少々	4枚 1ワ 200g 少々	お好みに切って、塩、こしょうをふって、水気をふく ザク切り すりおろす	① フライパンに油を熱し、さばを焼いてお皿に盛り、水菜、大根を添え、大根おろしにポン酢しょうゆをかけます。
●豆腐のごまみそ汁 絹ごし豆腐 薄揚げ 白菜 人参 すりごま だし汁 味噌	1/2 1/2 1/10 小1 1 400cc 大2	1 1/2 1/8 小1 1 600cc 大3	1丁 1枚 1/6玉 大1本 1P 800cc 大4	お好みに切る 短冊切り ザク切り お好みに切る	① 鍋にだし汁を入れて煮立て、豆腐、薄揚げ、白菜、人参を加えて煮、柔らかくなったら味噌を溶き入れ、すりごまをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ポン酢しょうゆ、だしの素、味噌

12/3 (木)

お届け日 12/3 (木)

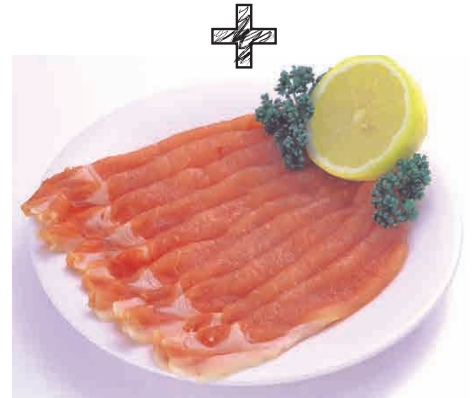
豚肉の生姜焼き

ひじきの煮物・じゃがバター

30分 601kcal



プラスもっとたべたいんや



商品番号 3417 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



商品番号 3418 冷蔵 20日

長崎杉永
長崎おでん
(7個)

小麦・卵

商品
価格

300円
(税込) 324円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3427	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	3437	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	3447	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

甘辛いたれの生姜焼で、
白いご飯がすすむこと
間違いなし！

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

●豚肉の生姜焼き

豚ローススライス
(国産)
生姜
玉ねぎ
キャベツ
しょうゆ・酒・みりん
サラダ油

160
適量
小1
100
各大1

240
適量
小1
150
各大1½

320g
適量
大1個
200g
各大2

お好みに切り、生姜汁と①に漬ける
すりおろす
お好みに切る
千切り
①

① フライパンに油を熱して豚肉と玉ねぎを炒め、火が通れば漬け汁をからめて焼き、お皿に盛ってキャベツを添えます。

●ひじきの煮物

ひじき
薄揚げ
グリーンピース
だし汁
砂糖・みりん
しょうゆ
サラダ油

10
1
適量
100cc
各大1
大1½

15
1½
適量
150cc
各大1½
大2½

20g
2枚
適量
200cc
各大2
大3

サッと洗い、水で戻す
熱湯をかけて油抜きし、お好みに切る

②

① 鍋に油を熱し、ひじき、薄揚げを炒め、②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。

●じゃがバター

じゃが芋
塩・こしょう
バター

2
少々

3
少々

4個
少々

① じゃが芋を濡らしたキッチンペーパーで包み、ラップでくるんで500Wで7分加熱します。

② 竹串等がスッと入れば、十字に切りこみを入れ、塩、こしょうをふり、バターをのせます。

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

12/4 (金)

お届け日 12/3 (木)

牛肉と卵の中華炒め

焼き春巻・胡瓜ともやしのあえもの

25分 532cal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3527	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	3537	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	3547	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

ご飯がすすむ、
がっつりメニュー！
野菜もたくさん採れて
嬉しい！！

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
ミニ春巻	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3517 冷蔵 15日

紀文 糖質 0g 麺 担々麺風スープ付き
(150g)

卵・大豆

商品価格

248円
(税込) 267円



商品番号 3518 冷蔵 10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
●牛肉と卵の中華炒め 牛肉切り落とし (国産) 卵 キャベツ 玉ねぎ 人参 オイスターソース 酒 しょうゆ 片栗粉 塩・こしょう オイスターソース サラダ油	140 2 120 小1 小1 5 小1 小1 小1 少々 5	210 3 180 小1 小1 8 小1½ 小1½ 小1 少々 8	280g 4個 240g 大1個 小1本 10g 小2 小2 大½ 少々 10g	①をみ込む 溶きほぐして、塩、こしょうする ザク切り くし形切り 半月切り ①	① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、ふんわり炒り卵を作り、取り出しておきます。 ② ①のフライパンに油をたし、牛肉、キャベツ、玉ねぎ、人参を炒め、卵を戻し入れて、塩、こしょうして、オイスターソースで調味します。
●焼き春巻 ミニ春巻	4	6	8個		① フライパンに油を熱し、弱火～中火で揚げ焼きにします。
●胡瓜ともやしのあえ物 太もやし きゅうり 塩 ごま油	100 ½ 小¼ 小1	150 1 小⅓ 大½	200g 1本 小½ 大⅔	ラップで包み、電子レンジで加熱して、水気をきる 細切りにして、塩でもみ、しぼる ② 合わせておく	① 太もやし、きゅうりを②であえます。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、片栗粉、塩、こしょう、サラダ油、ごま油

12/5 (土)

お届け日 12/4 (金)

ささみのホイル包み焼き

あさりとキャベツの生姜煮・人参の味噌汁

30分 402kcal



プラスもっとたべたいんや



商品番号 3617 冷凍 10日

国産
鶏ささ身
<5本入>

商品価格 398円
(税込) 429円



商品番号 3618 冷蔵 160日

カネテツ
からだ想いのカニかま粥 梅味
<200g>

卵・かに・小麦・大豆

商品価格 270円
(税込) 291円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3627	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	3637	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	3647	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

●ささみのホイル包み焼き 鶏ささ身 (国産) 玉ねぎ 人参 ピーマン 酒 バター 塩・こしょう	4 小1 小1 1 少々	6 小1 小1 1 少々	8本 大1個 大1本 2個 少々	筋を取り、そぎ切りにして酒をふる 細切り 細切り (3/5使用) 細切り	① アルミホイルにバターを塗り、鶏ささ身、玉ねぎ、人参、ピーマンをのせ、塩、こしょうをふって包み、トースターで10～15分焼きます。
●あさりとキャベツの生姜煮 キャベツ ムキアサリ 生姜 酒 だし汁 砂糖・みりん しょうゆ	120 40 適量 大1/2 150cc 各小1/2 大1 1/3	180 60 適量 大3/4 225cc 各大1 大2	240g 80g 適量 大1 300cc 各大1 1/3 大2 2/3	ザク切り 千切り ①	① 鍋にムキアサリ、酒を入れ、中火にかけて煮、キャベツ、生姜、①を加えて更に煮ます。
●人参の味噌汁 人参 だし汁 味噌	(主菜より) 400cc 大2	(主菜より) 600cc 大3	800cc 大4	お好みに切る (1/3使用)	① 鍋にだし汁を入れて煮立て、人参を加えて煮、味噌を溶き入れます。

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

12/6 (日)

お届け日 12/4 (金)

デミソースハンバーグ

半熟卵とキャベツのサラダ

25分 533kcal

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
デミソースハンバーグ	●	●	●				
卵			●				
ロースハム		●	●				



プラスもっとたべたいんや



商品番号 3717 冷凍 60日

デミグラスソースハンバーグ (1P)

小麦・乳・卵

商品価格 268円 (税込) 289円



商品番号 3718 冷蔵 4日

野中蒲鉾 焼ちくわ がばいうまか (2本)

商品価格 198円 (税込) 213円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3727	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	3737	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	3747	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

●デミソースハンバーグ デミソースハンバーグ ブロッコリー (冷凍) プチトマト	2 4 4	3 6 6	4個 8個 8個	サツとゆでる	① ハンバーグは凍ったまま、袋を開けずに沸騰したお湯で約16～17分間湯煎し、お皿に盛って、ブロッコリーとプチトマトを添えます。
●半熟卵とキャベツのサラダ キャベツ 卵 ロースハム 塩・こしょう マヨネーズ	120 2 1 少々 大2	180 3 2 少々 大3	240g 4個 2枚 少々 大4	ザク切り お好みに切る ①	① キャベツは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、500Wで2分加熱します。 ② 鍋に湯を沸かし、卵をそっと入れ、6分半ゆでて殻をむき、お好みに切ります。 ③ ①、②、ロースハムを①であえます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、マヨネーズ

 \選べる/
Cook バリエ
 わが家のきまぐれ Cooking

料理がもっと楽しくなる！
 いつもとちょっとちがった
 バリエーション豊富な
 メニューをお届け。

Cook A

いかとキャベツのアーリオオーリオ
フライパンでスペイン風オムレツ

TASTY
 Good AND Good



30分
353kcal

オムレツは直径18cmの
フライパンで作るのが
おススメです。

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
ベーコン		●	●				
卵			●				

商品番号	月	火	木	金	人数	単品価格
3121	3221	3421	3521	2マンマ	1,250円 (税込 1,350円)	
3131	3231	3431	3531	3マンマ	1,830円 (税込 1,976円)	
3141	3241	3441	3541	4マンマ	2,380円 (税込 2,570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
● スペイン風オムレツ じゃが芋 小1 玉ねぎ 2 ベーコン 卵 2 刻みパセリ 1 オリーブ油 少々 塩・こしょう 少々 ケチャップ 少々	3 小1 2 2 1 少々	5 小1 3 3 1 少々	6個 大1個 4枚 4個 1P 少々	角切り 薄切り(1/2使用) 短冊切り 溶きほぐす	① 耐熱容器にベーコン、玉ねぎ、じゃが芋を入れ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱し、粗熱を取ります。 ② ① に卵、塩、こしょう、パセリを加えて混ぜ合わせ、オリーブ油を熱したフライパンに流し入れ、フタをして3～4分焼き、ひっくり返して両面を焼き、お皿に移してケチャップをかけます。
● いかとキャベツのアーリオオーリオ ツボ抜きイカ 1 キャベツ 120 玉ねぎ (主菜より) 2 にんにく 1 赤唐辛子 1 オリーブ油 少々 塩・こしょう 少々	1 120 2 1 1 少々	2 180 (主菜より) 2 2 1 少々	2杯 240g 2片 1本 少々	お好みに切る ザク切り お好みに切る(1/2使用) 薄切り 水につけて種を取り、小口切り	① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、ツボ抜きイカ、キャベツ、玉ねぎ、赤唐辛子を加えて更に炒め、塩・こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ オリーブ油、塩、こしょう、ケチャップ



Cook バリエ



Cook
B

マカロニサラダ・コンソメスープ 雪だるまカレー

いつものカレーを
可愛くアレンジ♪

30分
794kcal

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	●	●	●				
味付のり	●						
カニスティック							●
ツイストマカロニ	●						
ビーフコンソメスープ	●	●					

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3122	3222	3422	3522	2マンマ	1,390円 (税込 1,501円)
	3132	3232	3432	3532	3マンマ	2,040円 (税込 2,203円)
	3142	3242	3442	3542	4マンマ	2,660円 (税込 2,872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
● 雪だるまカレー 合挽肉（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 味付のり（3枚入） サラダ油 塩・こしょう 水 ご飯	120 小1 小1 3 適量 50 1 少々 600cc	180 大1 小1 5 適量 75 1 少々 900cc	240g 大1個 大1本 6個 適量 100g 1P 少々 1200cc	お好みに切る お好みに切る お好みに切る 目や口の形に切る	① 鍋に油を熱し、挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、塩、こしょうをふり、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。 ② お皿に雪だるまの形にご飯を盛り、のりで顔を作り、①を周りにかけます。
● マカロニサラダ カニスティック マカロニ（ストレート） きゅうり ホールコーン 塩 塩・こしょう マヨネーズ	2 40 1 20 少々 大2	3 60 1 30 少々 大3	4本 80g 2本 40g 少々 大4	細く裂く 熱湯でゆでる 小口切りにし、塩でもんでしぼる サッとゆでる ①	① カニスティック、マカロニ、きゅうり、ホールコーンを①で和えます。
● コンソメスープ ビーフコンソメスープ	2	3	4P		① コンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ご飯、マヨネーズ

Cook C

香味だれの豆腐サラダ・たまご焼き
ステイック肉巻おにぎり



みんな大スキ、肉巻きおにぎり！
今回は食べやすいように、
スティック状にしました！
お弁当や、パーティーに出して
も喜ばれるお料理です。

30分
719kcal

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	3123	3223	3423	3523	2マンマ	1,390円 (税込 1,501円)
	3133	3233	3433	3533	3マンマ	2,040円 (税込 2,203円)
	3143	3243	3443	3543	4マンマ	2,660円 (税込 2,872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
● スティック肉巻おにぎり 豚ローススライス (薄切り) (国産) 白ごま 片栗粉 ごま油 酒・しょうゆ・みりん 砂糖 ご飯	140 1 各大2 大1	210 1 各大3 大1½	280g 2P 各大4 大2	①	① ラップの上にご飯を置き、串を乗せてラップで包みながら形を整え、豚肉をくるくると巻き付け、片栗粉をまぶします。 ② フライパンにごま油を熱して①をこんがり焼き、①を加えて絡め、白ごまをかけます。
● 香味だれの豆腐サラダ 絹こし豆腐 サニーレタス プチトマト 小ねぎ にんにく 酢 しょうゆ・ごま油	½ 適量 4 2 1 大1 各大1½	1 適量 6 3 1 大1½ 各大2¼	1丁 適量 8個 4本 2片 大2 各大3	水気を切って角切り 食べやすい大きさに切る お好みに切る 小口切り すりおろす ②	① 小ねぎ、にんにく、②を混ぜ合わせます。 ② 豆腐、レタス、プチトマトをお皿に盛り、①をかけます。
● たまご焼き 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1¾ 小1	溶きほぐす ③	① 卵と③を混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。

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



Cook D
バター醤油焼きおにぎり
鶏肉とキャベツのモツ煮風うどん



煮るだけでめっちゃめっちゃ簡単！
にんにくと味噌が隠し味の
コクのあるスープが絶品。
モツの代わりに鶏肉を
使用しているのでヘルシー☆

25 分
759kcal

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
冷凍うどん	●						
個食バター		●					



	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3224	3424	3524	2マンマ	1,198円 (税込 1,293円)
	3134	3234	3434	3534	3マンマ	1,752円 (税込 1,892円)
	3144	3244	3444	3544	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
● 鶏肉とキャベツのモツ煮風うどん 鶏もも肉角切り (国産) 冷凍うどん キャベツ にんにく 白ごま 赤唐辛子 水 鶏がらスープの素 しょうゆ・みりん 味噌 塩・こしょう	180 2 120 1 1 1 600cc 各大1 小1 少々	270 3 180 1 1 1 900cc 各大1½ 小1½ 少々	360g 4玉 240g 2片 2P 1本 1200cc 各大2 小2 少々	一口大に切る ザク切り 薄切り 水につけて種を取り、小口切り ①	① 鍋に①を煮立て、鶏肉、キャベツ、にんにく、赤唐辛子を入れて煮、鶏肉に火が通ったらうどんを加えてひと煮し、白ごまを散らします。
● バター醤油焼きおにぎり ホールコーン 個食バター 個食バター だしの素 しょうゆ・みりん ご飯	20 1 ½個分 小1 各大1 2膳分	30 1 ¾個分 小1½ 各大1½ 3膳分	40g 1個 1個分 小2 各大2 4膳分	サツとゆでる ② ③	① ご飯とホールコーン、バター、②を混ぜ合わせ、おにぎりを作ります。 ② フライパンを熱し、①に③を塗りながらこんがり焼きます。

今日のお買い物メモ 鶏がらスープの素、しょうゆ、みりん、味噌、塩、こしょう、だしの素、ご飯



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **11/30** (月)

**から揚げなどの、お弁当
おかずにいかがですか？**



商品
番号 **7001** 冷凍
10日

国産
鶏手羽元
〈6本入〉

商品
価格 ~~498円~~
(税込) 537円

商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **7002** 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 **7003** 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 **7004** 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 **7005** 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 **7006** 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 **7007** 冷凍
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

**忙しい朝にぴったり！
袋のまま、電子レンジ調理 OK!**



商品
番号 **7011** 冷蔵
20日

伊藤ハム
朝のフレッシュあらびき
ポークウィンナー
〈4本×3P〉

卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品
価格 ~~358円~~
(税込) 386円

商品
価格 **298円**
(税込) 321円



商品
番号 **7012** 冷蔵
20日

伊藤ハム
サラダチキン (フレーン)
〈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 **7013** 冷蔵
20日

伊藤ハム
サクッ! チキフライドチキン
〈標準7本入〉

卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **7014** 冷蔵
20日

伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
厚切りハムカツ
〈183g〉

卵・乳・小麦・豚肉・大豆

商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **7015** 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 **7016** 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〉

卵・乳・豚肉・大豆

商品
価格 **298円**
(税込) 321円



商品
番号 **7017** 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 **7021** 冷凍
10日

富士水産
鉄火丼の具
〈90g×3P〉

商品
価格 ~~900円~~
(税込) 972円

商品
価格 **750円**
(税込) 810円



商品
番号 **7022** 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 **7023** 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 **7024** 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 **7025** 冷凍
10日

ノルウェー産他
ししゃも
〈160g〉

子持ち / 有無混合

商品
価格 **298円**
(税込) 321円



商品
番号 **7026** 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 **7027** 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・こんにゃく・練り物

お届け日 **12/1 (火)**

冬に食べるぶどう！
蜂蜜のような濃い甘さ、果肉だけでなく
果肉の間の果汁が特に甘い。



商品
番号 **7031**
青森県産他
スチューベン
(1房)

商品
価格 ~~750円~~
(税込) 810円
698円
(税込) 753円



商品
番号 **7032**
大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **7033**
北海道産他
大根
(1/2本)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **7034**
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 **7035**
宮崎県産他
ピーマン
(4~5個入)

商品
価格 **128円**
(税込) 138円



商品
番号 **7036**
愛媛県産他
キウイ (グリーン)
(3玉)

商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **7037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品
価格 **248円**
(税込) 267円

新! 寒い日には湯豆腐でどうぞ。



商品
番号 **7041** 冷蔵
15日
マルツネ
国産ミニ充てんと豆腐
(150g×3段)
大豆

商品
価格 **158円**
(税込) 170円



商品
番号 **7042** 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 **7043** 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 **7044** 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 **7045** 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 **7046** 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 **7047** 冷蔵
30日
山大
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

新! ポリーム満点！
とろ〜り味付け半熟煮たまごを
練り物で贅沢に包んで揚げました。



商品
番号 **7051** 冷蔵
4日
はまー
半熟煮たまご天
(2個)
卵・小麦・大豆

商品
価格 ~~480円~~
(税込) 518円
448円
(税込) 483円



商品
番号 **7052** 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 **7053** 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 **7054** 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 **7055** 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



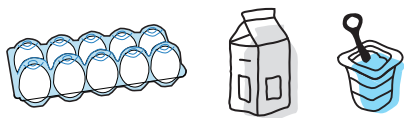
商品
番号 **7056** 冷蔵
6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
(40g×3段)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **7057** 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 **11/30** (月)



商品
番号 **7061** 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 **7062** 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 **7063** 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 **7064** 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 **7065** 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 **7071** 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 **7072** 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 **7073** 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 **7074** 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 **7075** 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 **7076** 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 **7077** 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 **7078** 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 **7079** 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 **7080** 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 **7081** 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 **7082** 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 **7083** 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 **7084** 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 **7085** 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 **7086** 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 **7087** 冷蔵
12日

明治
スルー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 **7088** 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 **7089** 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 **7090** 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 **7091** 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 **7092** 冷蔵
7日

明治
スルーベリー R-1 ヨーグルト
〈112g〉 × 6個

商品
価格 **774**円
(税込) 835円



商品
番号 **7093** 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 **7094** 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 **7095** 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 **11/30** (月)



商品番号 **7111** 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 **7112** 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 **7113** 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 **7114** 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 **7115** 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 **7116** 常温
4日

ポローニャ
スチ G シナモン
(5個)

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **7117** 常温
4日

ポローニャ
メーフルデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



商品番号 **7118** 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 **7119** 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 **7120** 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

人気
No.1

〈国内産・100%複数原料米〉



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 **7131**

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 **7132**

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 **7133**

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 **7134**

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 **7135**

天眞醤油
ほん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円



商品番号 **7136**

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

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



商品番号 **7137**

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 **7138**

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 **7139**

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 **7140**

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 **7141**

日清オイル
ニコーサラダ油
(1500g)

商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **7142**

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 **7143**

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **7144**

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



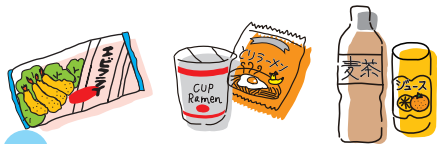
商品番号 **7145**

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 **11/30** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **7161** 冷凍 60日 レンジ
鶏肉のタンドリー風焼き

363kcal 蛋白質 23.9g
脂質 24.1g 炭水化物 10.7g
繊維 9.43mg 食塩 2.4g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7162** 冷凍 60日 レンジ
メンチカツ＆コロケ

426kcal 蛋白質 14g
脂質 25.3g 炭水化物 41.7g
繊維 10.15mg 食塩 2.5g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7163** 冷凍 60日 レンジ
八宝菜

278kcal 蛋白質 14.2g
脂質 12.9g 炭水化物 25.3g
繊維 9.47mg 食塩 2.2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7164** 冷凍 60日 レンジ
カレーの甘酢あんかけ

336kcal 蛋白質 18.1g
脂質 15.4g 炭水化物 29.9g
繊維 9.02mg 食塩 2.3g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7165** 冷凍 60日 レンジ
鶏のから揚げ

574kcal 蛋白質 26.8g
脂質 36.5g 炭水化物 26.5g
繊維 7.44mg 食塩 2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7166** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグデミグラスソース

305kcal 蛋白質 16.9g
脂質 16.9g 炭水化物 21.9g
繊維 11.37mg 食塩 2.8g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7167** 冷凍 60日 レンジ
鶏天おろしポン酢

269kcal 蛋白質 12.8g
脂質 12.8g 炭水化物 2.7g
繊維 9.45mg 食塩 2.2g
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 **7171** 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 **7172** 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 **7173** 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 **7174** 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 **7175** 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 **12/4** (金)



商品番号 **7176** 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 **7177** 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 **7178** 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 **7179** 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 **7180** 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 **12/3** (木)



2段仕込みのこだわりの製法と
原料で作った濃厚なコクの
コーンポタージュ。

1本あたり **75円**

商品番号 **7501**
アサヒ コクうまコーンポタージュ
(185gx 30本)

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
2,250円
(税込) 2,430円



商品番号 **7502**
サンガリア ポストニックウォーター
(500ml × 24本)

商品価格 **2,040円**
(税込) 2,203円



商品番号 **7503**
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 **7504**
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 **7505**
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 **7506**
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 **7507**
ビクトリー 天然水ピュアの森
(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 **11/30** (月)

商品番号 **7401**
花王
キュキュット
(240ml)
商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **7402**
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 **7403**
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 **7404**
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 **7405**
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 **7406**
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 **7407**
HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)
商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **7408**
リニューアル!
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 **7409**
ハウスホールドジャパン
ポリ袋スタイルボックス
(KB-02)190 x 350 x マチ 190mm
(100枚入)
商品価格 **172円**
(税込) 189円

商品番号 **7410**
ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-50)650 x 800mm
(50枚入)
商品価格 **361円**
(税込) 397円

商品番号 **7411**
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 **7412**
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 **7413**
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 **7414**
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 **7415**
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 **7416**
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 **7417**
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 **7418**
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 **7419**
大王製紙
エリエールイーナシングル
(100m x 12R)
商品価格 **780円**
(税込) 858円

商品番号 **7420**
大王製紙
エリエールイーナダブル
(50m x 12R)
商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **12/3** (木)

ちょっと午後のティータイムに! お子様のおやつにもぴったり!

ふんわり焼き上げたパフに
バニラクリームをサンド!
珈琲、紅茶、牛乳など色々な
飲み物に合います。

ふんわり焼き上げたパフに
いちごの酸味と甘さが
よく合う!

口どけの良いチョコクリームを
サンド、あっさりとした味に
仕上げました。

パフ生地に宇治抹茶の
苦味がよく合う



商品番号 **7451**
柿原製菓
ふんわりシュクレ (バニラ)
(10個入) 小麦・卵・乳・大豆
常温 60日
商品価格 **298円**
(税込) 321円

商品番号 **7452**
柿原製菓
ふんわりシュクレ (いちご)
(10個入) 小麦・卵・りんご・大豆
常温 60日
商品価格 **298円**
(税込) 321円

商品番号 **7453**
柿原製菓
ふんわりシュクレ (チョコ)
(10個入) 小麦・卵・乳・大豆
常温 60日
商品価格 **298円**
(税込) 321円

商品番号 **7454**
柿原製菓
ふんわりシュクレ (宇治抹茶)
(10個入) 小麦・卵・大豆
常温 60日
商品価格 **298円**
(税込) 321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
12/4 金



商品番号 **3191**

くちどけきな粉
1袋〈100g〉

常温
300日

商品価格 **600円**
(税込) 648円



商品番号 **3192**

秋鮭昆布巻
1袋〈1本〉

常温
180日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	豚肉	鶏肉	かに
	●						

健康長寿で“よろこぶ”



1本

商品価格 **900円**
(税込) 972円



商品番号 **3193**

ホタテしぐれ煮
1セット〈70g×2袋〉

常温
90日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	豚肉	鶏肉	かに
	●						

商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **3194**

栗甘露煮
1袋固形量〈85g〉

常温
120日

商品価格 **925円**
(税込) 999円



商品番号 **3195**

たけのこ土佐煮
1セット〈100g×3袋〉

常温
150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 **1,050円**
(税込) 1,134円



商品番号 **3196**

鱈子と昆布の旨煮
1袋〈100g〉

常温
90日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
	●						

商品価格 **750円**
(税込) 810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。