

2020 12/14 ~ 12/20
vol.397-1



この号の
ご注文は

12月7日

月曜 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	12/14 月	12/15 火	12/16 水	12/17 木	12/18 金	12/19 土	12/20 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

OYAKI!

お届け日
12/18金



もっちりふくら香ばしい。
信州小川庄のおばあちゃんの伝統の味！



レンチンして
ふくら!!

OYAKI!

おやき村の
縄文おやき



野沢菜



しめじ野菜



あずき



かぼちゃ



りんご



切り干し大根

信州 小川の庄

縄文おやき村



OYAKI!

今回のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
B

ラグビーボールのオムそば
ささみとチンゲン菜の香味だれ・豆腐の味噌汁

1181

縄文おやき詰め合せ

〈野沢菜・しめじ野菜・あずき・かぼちゃ・りんご・切り干し大根〉

各1個 小麦・大豆・りんご

冷凍
60日

商品
価格

いろんな味が
楽しめます。

1,200 円
(税込) 1,296 円



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。



牛肉のうま味が豆腐に染みて、ごはんがすすむ味わい！

肉豆腐

もやし炒め・大根の塩昆布漬け

30分 404kcal

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
塩昆布	●						

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
●肉豆腐 牛肩ローススライス(豪州産) 焼豆腐 玉ねぎ 小ねぎ だし汁 砂糖 しょうゆ みりん	140 1 小1 2 150cc 大1½ 大2 大1	210 1½ 小1 3 225cc 大2¼ 大3 大1½	280g 2丁 大1個 4本 300cc 大3 大4 大2	お好みに切る 角切り お好みに切る 小口切り ①	① 鍋に①を煮立て、牛肉、豆腐、玉ねぎを加えて煮、おろし際に小ねぎを加えてひと煮します。
●もやし炒め 太もやし しめじ にんにくの芽 サラダ油 塩・こしょう しょうゆ	100 50 40 少々 小2	150 100 60 少々 大1	200g 100g 80g 少々 大1½	小房に分ける ②	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、②で調味します。
●大根の塩昆布漬け 大根 塩昆布	100 10	150 15	200g 20g	薄切り	① 大根、塩昆布を合わせ、しばらく漬けておきます。

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

12/14 (月)

豚肉のステーキソースがけ
かぼちゃのサラダ・コンソメスープ

お届け日 12/14 (月)

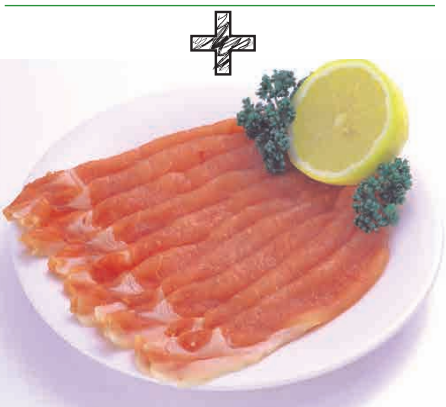
25 分 449kcal



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)

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	●						
ビーフコンソメスープ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1117

冷凍 30 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 1118

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

880円
(税込) 950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
●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。
●かぼちゃのサラダ かぼちゃ きゅうり 塩・こしょう マヨネーズ	1/8 1 少々 大2	1/6 1 少々 大3	1/4玉 2本 少々 大4	一口大に切る 小口切り ①	① かぼちゃはラップで包み、500Wで3分加熱し、潰します。(かぼちゃが硬い場合は加熱を延長して下さい) ② ①に①ときゅうりを加え、混ぜ合わせます。
●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、バター、塩、こしょう、マヨネーズ

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。)

12/15 (火)

長崎皿うどん

中華風豆腐・わかめスープ

25 分 545kcal

お届け日 12/15 (火)



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)

たっぷりの野菜を使用した
簡単皿うどんです。
野菜だけでなく、豚肉・えびを
入れることで、より旨味がプラスに。

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						●	
皿うどん (調味料付)	●	●				●	
わかめスープ	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1217 常温 10 日

皿うどん (調味料付)
<1 個> 商品価格 150円
(税込) 162円



商品番号 1218 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

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
●長崎皿うどん 豚肉切り落とし (国産) ムキエビ 白菜 人参 キクラゲ 皿うどん (調味料付)	80 40 1/10 小1 1 2	120 60 1/8 小1 1 3	160g 80g 1/6玉 大1本 2P 4P	お好みに切る 背ワタを取る ザク切り 短冊切り ぬるま湯で戻す	① ムキエビ、豚肉、白菜、人参、キクラゲをフライパンで炒め、調味料1Pにつき160〜170ccの水で溶いてまわし入れ、トロリとなるまで加熱し、皿に入れた揚げ麵にかけます。
●中華風豆腐 絹こし豆腐 小ねぎ 白ごま 塩 ごま油 しょうゆ	1/2 3 1 少々 小2	1 5 1 少々 大1	1丁 6本 2P 少々 大1 1/3	お好みに切る 小口切り ①	① 豆腐の上に①をもみ込んだねぎと白ごまをのせ、お好みでしょうゆをかけます。
●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。

今日のお買い物メモ 塩、ごま油、しょうゆ

12/16 (水)

白身魚の味噌漬焼き

厚揚げのあっさり煮・ピリ辛こんにゃく

35分 282kcal

お届け日 12/15 (火)



白身の魚はくずれやすいので身を返すときはフライ返しを使うとくずれずに楽に返せます。

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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1317 冷蔵 10日
韓国産他
さわら味噌漬け
(80g×1切)

商品価格 250円
(税込) 270円



商品番号 1318 冷蔵 20日
伊藤ハム
お徳用ウインナー
(460g)
卵・乳・小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆

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
●白身魚の味噌漬焼き さわらの味噌漬け (80g)	2	3	4切		① 魚は味噌を落とし焼きます。
●厚揚げのあっさり煮 厚揚げ三角 舞茸 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 塩 しょうゆ みりん	2 30 1/6 小1 小1 170cc 小1/4 小1/2 大1/2	3 45 1/8 小1 小1 220cc 小1/3 小2/3 大2/3	4個 60g 1/6玉 大1個 小1本 300cc 小1/2 小1 大1	お好みに切る 根元を切って小房に分ける ザク切り くし形切り 半月切り	① 鍋に④、厚揚げ、舞茸、白菜、玉ねぎ、人参を入れて煮ます。
●ピリ辛こんにゃく こんにゃく だし汁 酒 しょうゆ サラダ油 七味唐辛子	120 大2 大2/3 大2/3 大2/3	250 大3 大1 大1	250g 大4 大1 1/3 大1 1/3	ちぎってゆでる ④	① 鍋に油を熱して、こんにゃくを炒め、④を加えて炒りつけ、お好みで七味唐辛子をふります。

今日のお買い物メモ だしの素、塩、しょうゆ、みりん、酒、サラダ油、七味唐辛子

12/17 (木)

牛肉の中華炒め

かにシューマイ・春雨スープ

25分 498kcal

お届け日 12/17 (木)



ちっこいおかん

お肉も野菜も摂れて
栄養バランスOK☆

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	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)
金のおかん	1428	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1438	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1448	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
かに入りシューマイ	●		●				●
卵			●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1417 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 1418 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

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
●牛肉の中華炒め 牛肩ローススライス (豪州産) キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 しょうゆ・酒 ごま油 塩・こしょう しょうゆ	140 120 1 小1 小1 各大1/2 少々 少々 大1	210 180 2 小1 小1 各大3/4 少々 少々 大1 1/2	280g 240g 2個 大1個 大1本 各大1 少々 少々 大2	④に漬ける ザク切り お好みに切る お好みに切る お好みに切る (2/3使用) ④ ④	① フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、人参を加えて炒め、④で調味します。
●かにシューマイ かに入りシューマイ	6	9	12個		① シューマイは凍ったまま耐熱皿にのせて少量の水をかけ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。
●春雨スープ 緑豆春雨 カットわかめ 卵 人参 水 しょうゆ・鶏がらスープの素 ごま油	40 2 1 1 400cc 各小1 適量	60 3 1 主菜より 600cc 各小1 1/2 適量	80g 4g 2個 水で戻す 溶きほぐす 細切り (1/3使用) 800cc 各小2 適量	水で戻す 溶きほぐす 細切り (1/3使用) ⑧	① 鍋に⑧を煮立て、緑豆春雨、カットわかめ、人参を加えて煮、卵を流し入れてひと煮し、ごま油を加えます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、ごま油、塩、こしょう、鶏がらスープの素

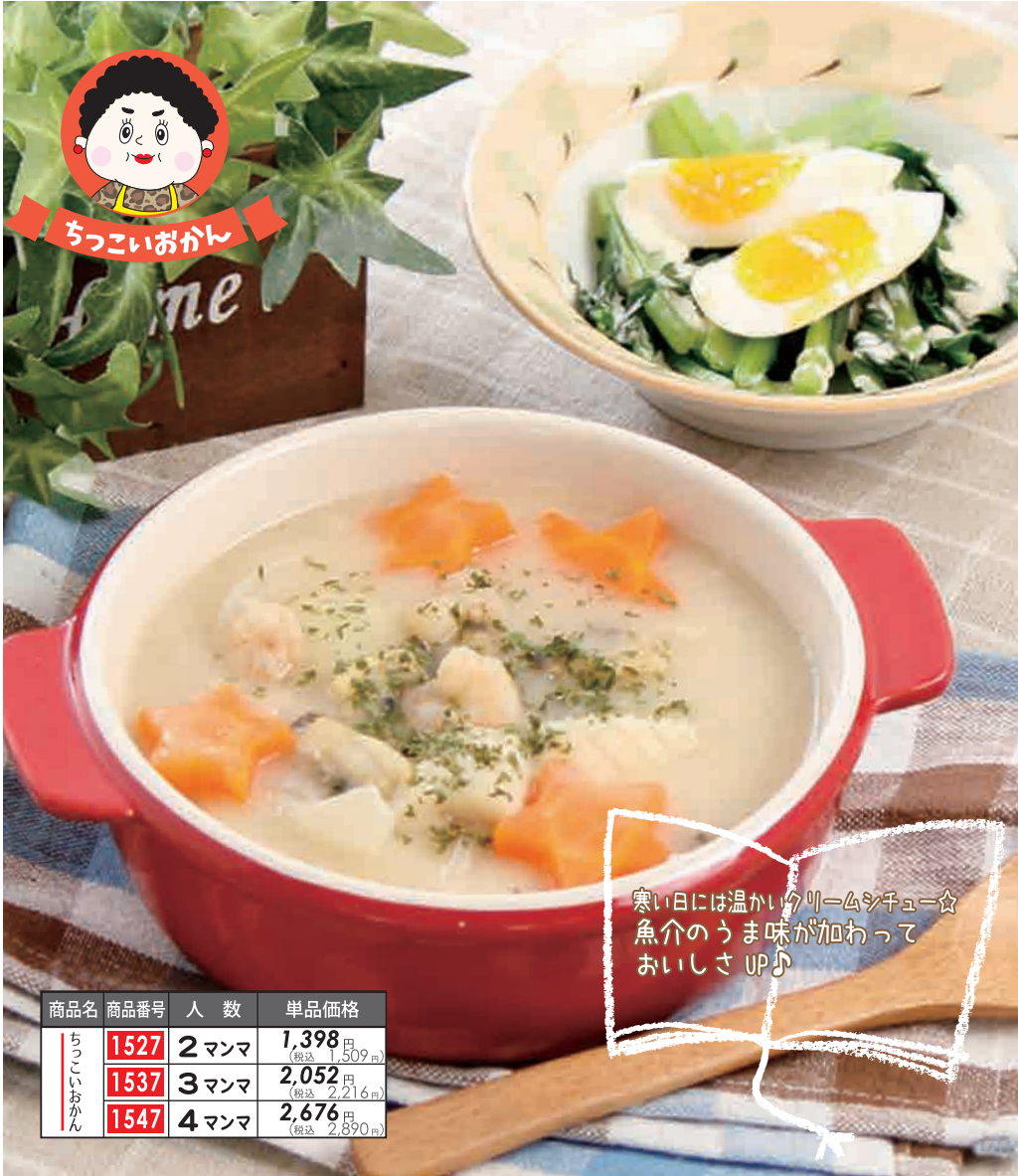
12/18 (金)

シーフードクリームシチュー

小松菜と卵のサラダ

30分 485kcal

お届け日 12/17 (木)



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)

寒い日には温かいクリームシチュー☆
魚介のうま味が加わって
おいしさUP♪

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 (大)						●	
クリームシチューの素	●	●					
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1517 冷蔵 10日
ヤマザキ
ごぼうサラダ
<80g> × 2P
小麦・卵・ごま・りんご

商品価格 300円
(税込) 324円



商品番号 1518 冷凍 60日

きのこ入デミグラスソースのハンバーグ
<1P>
小麦・乳・卵
商品価格 268円
(税込) 289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
●シーフードクリームシチュー ムキアサリ ムキエビ (大) ムキイカ短冊 じゃが芋 人参 玉ねぎ クリームシチューの素 刻みパセリ サラダ油 塩・こしょう 水	30 40 1 2 小1 小1 50 1 少々 600cc	45 60 2 3 小1 小1 75 1 少々 900cc	60g 80g 2枚 4個 大1本 大1個 100g 1P 少々 1200cc	解凍して水洗いする 背ワタを取る お好みに切る 一口大に切る お好みに切る くし型切り	① 鍋に油を熱して材料を炒め、塩、こしょうをふり、水を加えて軟らかく煮、クリームシチューの素を加えて煮込み、パセリを散らします。
●小松菜と卵のサラダ 小松菜 卵 塩 マヨネーズ しょうゆ	2/3 1 1 大2 小1/2	1 2 1 大3 小3/4	1束 2個 1 大4 小1	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り ゆでて殻をむき、お好みに切る ①合わせておく	① 小松菜、ゆで卵を器に盛り、①をかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ、しょうゆ

12/19 (±)

油淋鶏 (ユーリンチー)

五目ビーフンスープ

35 分 508kcal

お届け日 12/18 (金)



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)

鶏肉は中しっとりジューシー
外はカリッと美味しい。

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1617

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 1618

冷蔵 5日

福陽
ハニーポテト
(化粧箱) 150g

商品価格

248円
(税込) 267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
●油淋鶏 鶏もも肉角切り (国産) 白ねぎ 生姜 レタス又サニーレタス 酒 しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 酢 しょうゆ ごま油	200 2/3 適量 適量 大2/3 大2/3 適量 大1 大1 大1 1/3 小1	300 1/2 適量 適量 大1 大1 適量 大1 1/2 大1 1/2 大2 大1 1/2	400g 1/2本 適量 適量 大1 1/3 大1 1/3 適量 大2 大2 大2 2/3 大2 2/3	①につけて、片栗粉をまぶす みじん切り みじん切り 手でちぎる ① ② 合わせておく	① フライパンに多めの油を熱し、鶏肉を揚げ焼きし て、レタス又はサニーレタスと共に器に盛り、②をかけ る。
●五目ビーフンスープ にら カニスティック ビーフン 竹の子水煮 きくらげ 水 鶏がらスープの素 しょうゆ こしょう	20 2 30 40 適量 500cc 大2/3 小1/2 少々	30 3 45 60 適量 750cc 大1 小2/3 少々	40g 4本 60g 80g 適量 1000cc 大1 1/3 小1 少々	ザク切り 半分に切ってほぐす 薄切り ぬるま湯につける ① ②	① 鍋に①を煮立て、竹の子、カニスティック、にら、き くらげ、ビーフンを加えて煮、火が通れば、②で調味し ます。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、砂糖、酢、ごま油、鶏がらスープの素、こしょう

12/20 (日)

有頭えびフライ

きのこの煮物・じゃが芋の味噌汁

お届け日 12/18 (金)

25 分 499kcal



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
有頭えびフライ	●		●			●	
タルタルソース			●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1717 冷蔵 30 日

有頭エビフライ
〈3 尾入〉

小麦・卵・えび

商品価格 368 円
(税込) 397 円



商品番号 1718 冷蔵 10 日

ヤマザキ
明太子のスパゲティサラダ
〈90g〉 × 2P

小麦・卵・オレンジ・大豆
りんご・魚醤 (魚介類)

商品価格 300 円
(税込) 324 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
●有頭えびフライ 有頭えびフライ キャベツ タルタルソース サラダ油	4 100 2	6 150 3	8尾 200g 4P	千切り	① えびフライは凍ったまま、170～180℃の油で6～7分揚げてお皿に盛り、キャベツを添えてタルタルソースをかけます。
●きのこの煮物 えのき茸 しめじ 玉ねぎ だし汁 砂糖・酒 しょうゆ	100 100 小1 150cc 各大1/2 大1	100 100 大1 225cc 各大3/4 大1 1/2	200g 200g 大1個 300cc 各大1 大2	根元を切る 小房に分ける 細切り ①	① 鍋に①を入れて煮立て、えのき茸、しめじ、玉ねぎを加えて煮ます。
●じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 みつば だし汁 味噌	2 2 400cc 大2	3 3 600cc 大3	4個 4本 800cc 大4	半月切り ザク切り	① 鍋にじゃが芋、だし汁を入れて煮、味噌を溶き入れ、みつばを加えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、味噌



Cook バリエ



Cook
B

ささみとチンゲン菜の香味だれ・豆腐の味噌汁
ラグビーボールのオムそば

ラグビーボールの形の
可愛いオムそばです。

高タンパクで
スタミナが
つく1品!

30分
756kcal

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
焼きそば麺	●		●				
卵			●				

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	1122	1222	1422	1522	2マンマ	1,530円 (税込 1,652円)
	1132	1232	1432	1532	3マンマ	2,280円 (税込 2,462円)
	1142	1242	1442	1542	4マンマ	2,980円 (税込 3,218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

● ラグビーボールのオムそば

豚肉切り落とし

(国産)

焼きそば麺

キャベツ

卵

サラダ油

塩・こしょう

ウスターソース

トンカツソース

マヨネーズ

80

2

120

2

少々

大2

大3

大3

120

3

180

3

少々

大3

大4½

大4½

160g

4玉

240g

4個

少々

大4

大6

お好みに切る

ザク切り

溶きほぐす

①混ぜ合わせ、少量残しておく

● ささみとチンゲン菜の香味だれ

鶏ささ身 (国産)

チンゲン菜

白ねぎ

にんにく

酒

砂糖

しょうゆ

酢・砂糖・ごま油

4

1

⅓

1

大1

小1

大2

各大1

6

2

⅓

1

大1½

小1½

大3

各大1½

8本

2株

⅓本

2片

大2

小2

大4

各大2

筋を取ってそぎ切り

お好みに切る

みじん切り

みじん切り

②

③

④

● 豆腐の味噌汁

絹ごし豆腐

カットわかめ

だし汁

味噌

⅓

2

400cc

大2

⅓

3

600cc

大3

⅓丁

4g

800cc

大4

角切り

水で戻す

① フライパンに油を熱して豚肉を炒め、キャベツを加えて更に炒め、焼きそば麺をほぐし入れてさっと炒め、塩、こしょうと④で調味します。

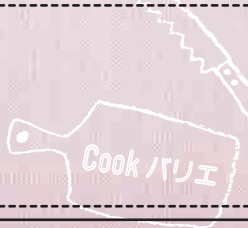
② フライパンに油を熱し、卵を流し入れて薄焼き卵を作り、①を包み、残りの①を塗ってマヨネーズでボールの縫い目を描きます。

① 耐熱皿に鶏ささ身、チンゲン菜、②を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで3分半加熱します。

② ①白ねぎ、にんにく、③を混ぜ合わせ、①にかけます。

① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐とわかめを入れて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ウスターソース、トンカツソース、マヨネーズ、酒、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、だしの素、味噌



Cook バリエ

Cook バリエ



Cook
C

わかめスープ
おうちでサムギョプサル



家族みんなで
サムギョプサル

15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
白菜キムチ	●					●	
わかめスープ	●	●					

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	1123	1223	1423	1523	2マンマ	1,790円 (税込 1,933円)
	1133	1233	1433	1533	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1143	1243	1443	1543	4マンマ	3,460円 (税込 3,736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
● おうちでサムギョプサル 豚バラスライス (国産) 白菜キムチ (40g) 太もやし レタスまたはサンチュ にんにく 韓国のり 塩・こしょう ごま油	240 2 100 2/3 1 8 少々	360 3 150 1 2 12 少々	480g 4P 200g 1株 2片 16枚 少々	お好みに切る 1枚ごとにちぎる 薄切り	① フライパンまたはホットプレートにごま油を熱し、豚肉、もやし、にんにくを炒め、塩、こしょうで調味します。 ② ①をお好みのキムチや韓国のりと共にレタスで包みます。
● わかめスープ わかめスープ	2	3	4P		① わかめスープは1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ごま油



Cook バリエ

Cook



Cook
D

たこ焼き器でアヒージョしよう！

たこ焼き器で簡単パーティー気分！
親子でもお友達同士でも楽しめます♪

20分
433kcal

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
ミニフランスパン	●	●					

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	1124	1224	1424	1524	2マンマ	1,790円 (税込 1,933円)
	1134	1234	1434	1534	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1144	1244	1444	1544	4マンマ	3,460円 (税込 3,736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

● たこ焼き器でアヒージョしよう！

鶏もも肉角切り
(国産)
ズッキーニ
エリンギ
プチトマト
ホールコーン
にんにく
赤唐辛子
ミニフランスパン

200
1/2
1
4
20
1/2
1
1
100cc
小1/3
少々

300
1
2
6
30
1
1
2
150cc
小1/2
少々

400g
1本
2本
8個
40g
1玉
2本
2本
200cc
小2/3
少々

小さく切る
小さく切る
小さく切る
みじん切り
水につけて種を取り、小口切り
お好みに切る

①

① にんにくと赤唐辛子を①と混ぜ合わせ、たこ焼き器一つ一つの穴に深さの1/3程度まで入れ、加熱します。

② 油がぐつぐつしてきたら各穴に一つずつ具材を入れ、具材を時々返しながら加熱します。

③ 具材に火が通ったら、お好みでフランスパンに乗せてお召し上がりください。

	月	火	木	金
商品番号	5146	5147	5148	5149

信明商事

オリーブオイル
(エキストラバージン)
<910g>

常温
1年

商品
価格

760円
(税込) 820円



今日のお買い物メモ オリーブ油、塩、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 **12/14** (月)



商品番号 **5001** 冷凍 10日

国産
鶏もも肉
〈10g カット〉〈60g× 5P〉真空パック

商品価格 ~~698円~~
(税込) 753円
商品価格 **498円**
(税込) 537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



バーベキューや焼肉で大活躍！
串つきでお子様に人気です。

商品番号 **5011** 冷蔵 20日

伊藤ハム
串つきフランク
〈352g〉標準 11 本入

卵・乳・小麦・豚肉・鶏肉・大豆

商品価格 ~~398円~~
(税込) 386円
商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **5012** 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 **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〉

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〉

商品価格 **398円**
(税込) 429円



鮮度の良い国産の鯖を
フィレにして味噌麹に漬込みました。
骨取りなので食べやすい。

商品番号 **5021** 冷凍 10日

鴨安商店
さば味噌麹漬け
〈2 枚入〉

小麦・大豆

商品価格 ~~450円~~
(税込) 486円
商品価格 **398円**
(税込) 429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
しらす干し
〈160g〉

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5026** 冷蔵 3日

宮崎県産他
たらす干し
〈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 **12/15 (火)**



商品番号 **5031**
アメリカ産地
グレースフルーツ (ホワイト)
(4玉入)

商品価格 ~~650円~~
(税込) 720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



商品番号 **5041** 冷蔵2日
京都タンパク
もちり絹揚げ
(2ヶ入)
大豆

商品価格 **198円**
(税込) 213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2日
長崎杉蒲
練物屋揚げたてかぶり
和紙包み (350g)
卵・大豆

商品価格 ~~680円~~
(税込) 734円
480円
(税込) 518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 x 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 x 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 x 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 **12/14** (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
フラジラアイスコーヒー (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
フラジラアイスコーヒー (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
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 **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 **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 **12/14** (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

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



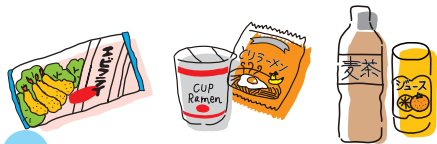
商品番号 **5145**

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 **12/14**(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
すき焼き風煮
221kcal 蛋白質 13.7g
脂質 8.3g 炭水化物 23.8g
ナトリウム 867mg 食塩 2.2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5162** 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 53.5g
ナトリウム 699mg 食塩 1.8g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5163** 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 28.9g
ナトリウム 110mg 食塩 2.7g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5164** 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 949mg 食塩 2.2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5165** 冷凍 60日 レンジ
エビカツ
355kcal 蛋白質 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



商品番号 **5166** 冷凍 60日 レンジ
ボークチャップ
270kcal 蛋白質 11g
脂質 13.4g 炭水化物 26.6g
ナトリウム 1055mg 食塩 2.5g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5167** 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 26.6g
ナトリウム 987mg 食塩 2.3g
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 **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



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 **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 **12/18**(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 **12/17**(木)



商品番号 **5501**
サンガリア
つぶみオレンジ
(190gx 30本)
1本あたり
約**60円**

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
商品価格 **1,800円**
(税込) 1,944円



商品番号 **5502**
アサヒ
カルピスウォーター
(350mlx 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
(350mlx 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**
岐阜県・環境省選定名水百選
自然が生んだおいしい天然水
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 **12/14** (月)

商品番号 **5401**

花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **5402**

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 **5403**

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) × 2

商品価格 **650円**
(税込) 715円

商品番号 **5404**

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 **5405**

花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(480ml) × 2

商品価格 **440円**
(税込) 484円

商品番号 **5406**

リケンファスロ
リケンラップ
(30cm × 100m)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5407**

HEIKO
アルミホイル
(30cm × 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **5408**

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 × 3P)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **5409**

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 × 350 × マチ 190mm
(100枚入)

商品価格 **172円**
(税込) 189円

商品番号 **5410**

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 × 800mm
(50枚入)

商品価格 **361円**
(税込) 397円

商品番号 **5411**

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 **5412**

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 **5413**

ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80枚入 × 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5414**

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) × 2

商品価格 **696円**
(税込) 765円

商品番号 **5415**

花王
トイレマジックリン (詰替え)
消臭洗浄スプレー
(400ml) × 2

商品価格 **396円**
(税込) 435円

商品番号 **5416**

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 **5417**

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 × 12R)

商品価格 **420円**
(税込) 462円

商品番号 **5418**

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 × 12R)

商品価格 **420円**
(税込) 462円

商品番号 **5419**

大王製紙
エリエールイーナシングル
(100m × 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

商品番号 **5420**

大王製紙
エリエールイーナダブル
(50m × 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **12/18** (金)

蓬菜フェアー

中身は豚肉と玉ねぎ、
手づくりこだわった
ボリューム満点の蓬菜の
看板商品です。

「十勝あずき」の濃厚な粒あんを
たっぷりとふわふわの生地で包みました。
おやつやお茶菓子にぴったりの中華まんです。

蓬菜本館自慢の豚まんにカレーを
混ぜ込んだスパイシーな中華まん



商品番号 **5451**

蓬菜
豚まん
(120g × 3個入)

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **5452**

蓬菜
あんまん
(110g × 3個入)

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **5453**

蓬菜
カレーまん
(120g × 3個入)

商品価格 **598円**
(税込) 645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
12/18金



商品番号 **1191**

アサヒ食品

おどろき野菜ちゃんぽんはるさめ
<6個>

常温 120日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	えび	いか	ごま	鶏肉	豚肉	大豆
		●	●			●	●	●	●	●	●

商品価格

89
kcal
900円
(税込) 972円



商品番号 **1192**

アサヒ食品

おどろき野菜梅おろしはるさめ
<6個>

常温 120日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	さば	魚介類	大豆
		●							●	●	

商品価格

69
kcal
900円
(税込) 972円



商品番号 **1193**

吉野家

牛すき<牛肉・白菜・玉ねぎ・うどん>
<165g×4P>

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	牛肉	大豆	りんご	ゼラチン	えび	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格

1,750円
(税込) 1,890円



商品番号 **1194**

ヤヨイ

ポテト&ベーコングラタン
<2P>

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	鶏肉	豚肉	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格

598円
(税込) 645円



商品番号 **1195**

明石焼き(だし付)
<20個入>5個あたり:レンジ500Wで6分

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格

840円
(税込) 907円



商品番号 **1196**

ジャンボパックミニたいやき
800g<20個入>

冷凍 180日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格

860円
(税込) 928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。