

2021
vol.399-1

1/25 ~ 1/31



この号の
ご注文は

1月18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	1/25 月	1/26 火	1/27 水	1/28 木	1/29 金	1/30 土	1/31 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
1/29 金

四季を通して
秋田県産農産物を
しぼっています。

搾りたての完熟トマトを鮮度の
高いまま閉じ込みました。

完全無添加でトマトの風味が
ギュッと凝縮されています。

トマトが苦手な方にも飲める
デザート感覚のジュースです。



3181 ダイセン創農
ストレートトマトジュース

〈150g x 7 袋入〉

商品価格 1,400 円
(税込) 1,512 円



3182 ダイセン創農
濃縮トマトジュース

〈150g x 7 袋入〉

商品価格 1,550 円
(税込) 1,674 円



3183 ダイセン創農
トマト&アップルジュース

〈150g x 7 袋入〉

商品価格 1,400 円
(税込) 1,512 円

今回のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
B

ちろん美味しい☆トッポギ風甘辛肉巻もち
にちと厚揚げの具だくさん汁

バイヤーおすすめ！是非飲み比べてみて下さい。



3184

毎日がとまと曜日飲み比べセット！

ストレートトマトジュース

濃縮トマトジュース

トマト&アップルジュース〈各 150g〉

商品
価格

680 円

(税込) 734 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	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)

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。



つるりとしたワンタンの皮がスープに絡んで
病みつきになりそうなごちそう鍋です。
鍋スープ付なので、旨みたっぷりの
塩スープが簡単に完成。

旨塩ワンタン鍋

20分 342kcal

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
ワンタン	●						
旨塩鍋のたれ	●	●					

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

●旨塩ワンタン鍋

ワンタン	10	15	20個	
絹ごし豆腐	1	1½	2丁	お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る
チンゲン菜	1	2	2株	お好みに切る
しめじ	50	100	100g	小房に分ける
にんにくの芽	40	60	80g	
旨塩鍋のたれ	2	3	4P	
水	400cc	600cc	800cc	

① 鍋にすべての材料を入れて煮込みます。

1/25 (月)

お届け日 1/25 (月)

三元豚のかんたん酢豚

キャベツの即席漬け・中華スープ

25 分 329kcal

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
三元豚（酢豚用衣付）	●		●				
酢豚の素	●						
ブイヨン	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3117 冷凍 30 日

三元豚（酢豚用衣付）
〈200g〉

小麦・卵

商品価格

468 円
(税込) 505 円



商品番号 3118 冷凍 90 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



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)

旨さにこだわった三元豚と、
マンマオリジナルの
酢豚の素のセット。

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
●三元豚のかんたん酢豚 三元豚 (酢豚用衣付) 玉ねぎ 人参 竹の子 ピーマン 酢豚の素 サラダ油	160 小1 小1 60 1 140	240 大1 小1 90 2 210	320g 大1個 大1本 120g 2個 140g×2P	乱切り(2/3使用) 乱切り 乱切り 乱切り 乱切り 自然解凍	① 豚肉は170～180℃の油で約5～6分揚げます。 ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参、竹の子、ピーマンの火の通りにくい順に炒め、①を加えて火を弱め、酢豚の素を入れてからめます。
●キャベツの即席漬け キャベツ 塩 七味唐辛子 しょうゆ	120	180	240g	食べやすい大きさにちぎる	① キャベツに塩をふって揉み、水気を切り、器に盛ってお好みで七味唐辛子をふり、しょうゆをかけます。
●中華スープ 玉ねぎ ブイヨン カットわかめ 水 ブイヨン 塩 しょうゆ 酒	(主菜より) 1 2 400cc 1個分 少々 小1/2 大1	2 3 600cc 1½個分 少々 小3/4 大1½	2個 4g 800cc 2個分 少々 小1 大2	薄切り(1/3使用) 水で戻す ①	① 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、カットわかめを加えて煮ます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、七味唐辛子、しょうゆ、酒

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。)

1/26 (火)

お届け日 1/26 (火)

ゆで鶏のごまドレサラダ

焼売・豆腐のスープ

30分 279kcal



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)

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
ごまドレッシング	●	●	●				
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3217 冷凍 10日

国産
鶏胸肉
(300g)

商品価格 298円
(税込) 321円

韓国産の海苔を国内で味付け加工して丁寧に焼き上げました。



商品番号 3218 常温 120日

大丸商事
韓国のり〈お徳用〉
(8切6枚×12袋詰)

商品価格 468円
(税込) 505円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●ゆで鶏のごまドレサラダ

鶏胸肉

(国産)

きゅうり

人参

ごまドレッシング

塩

酒

240
1
小1
2
少々
大1

360
2
小1
3
少々
大1½

480g
2本
大1本
4P
少々
大2

①をふっておく
千切り
千切り
①

① 鶏肉を熱湯でゆでて少し冷まし、食べやすい大きさに切ります。

② きゅうり、人参、①を器に盛り、ごまドレッシングをかけます。

●焼売

ひとつち焼売

6

9

12個

① 焼売は耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをして500Wで1分加熱します。

●豆腐のスープ

絹こし豆腐

小ねぎ

ブイヨン

水

ブイヨン

塩

しょうゆ

½
1
1
400cc
1個分
少々
小½

1
2
2
600cc
1½個分
少々
小¾

1丁
2本
2個
800cc
2個分
少々
小1

お好みに切る
小口切り
②

① 鍋に②を煮立て、豆腐を加えて煮、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ 塩、酒、しょうゆ

1/27 (水)

お届け日 1/26 (火)

さんまの開き焼き

イカ団子と白菜の煮物・小松菜のおかか和え

35分 312cal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっさいおかん	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)

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
イカ団子	●		●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3317 冷蔵 10日
北海道産他
さんまの開き
1枚入

商品価格 298円
(税込) 321円



商品番号 3318 冷蔵 5日
八水蒲鉾
竹ちくわ
<3本> フードパック
小麦・卵・大豆

商品価格 250円
(税込) 270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
●さんまの開き焼き さんまの開き	2	3	4枚		① 魚を焼きます。
●イカ団子と白菜の煮物 白菜 1/10 人参 小1 イカ団子 4 だし汁 200cc みりん・薄口しょうゆ 各大1 塩 少々	1/8 小1 6 300cc 各大1 少々	1/6玉 大1本 8個 400cc 各大2 少々		ザク切り お好みに切る ①	① 鍋に①を入れて煮立て、白菜、人参、イカ団子を加えて煮ます。
●小松菜のおかか和え 小松菜 2/3 かつおパック 1 しょうゆ 小1	1 1 小1 1/2	1束 1P 小1 1/2			① 小松菜をラップで包み、500Wで1分加熱し、ザク切りにしてかつおとしょうゆで和えます。

今日のお買い物メモ だしの素、みりん、薄口しょうゆ、塩、しょうゆ

1/28 (木)

お届け日 1/28 (木)

鶏手羽先の煮物

豆腐の生姜ソースがけ・わかめの味噌汁

35分 632kcal



手羽先の旨みが具材にしみこんで、最高に美味しい一品。作ってからしばらく置いておくとさらに味が深まるので、作り置きにも。

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3417 冷凍 10日

国産
鶏手羽先
(6本)

商品価格 398円
(税込) 429円



商品番号 3418 冷凍 30日

富士水産
びんちょうまぐろ漬け丼の具
(70g) × 3P

小麦

商品価格 690円
(税込) 745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
●鶏手羽先の煮物 鶏手羽先 (国産) 6 人参 小1 じゃが芋 2 インゲン 適量 こんにゃく 120 れんこん厚切り 6 だし汁 200cc 砂糖・酒・みりん 各大1 しょうゆ 大2¼ サラダ油 大2¼	9 小1 3 適量 120 9 300cc 各大1½ 大3⅓	12本 大1本 4個 適量 250g 12個 400cc 各大2 大4½	骨に沿って切れ目を入れる お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①	① 鍋に油を熱して手羽先、人参、じゃが芋、こんにゃく、れんこんを炒め、①を加えて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。	
●豆腐の生姜ソースがけ 木綿豆腐 1 生姜 適量 刻みのり 1 塩・こしょう 少々 片栗粉 少々 砂糖 大1 しょうゆ 大2 サラダ油 大2 バター 大2	1½ 適量 2 少々 少々 大1½ 大3	2丁 適量 2P 少々 大2 大4	お好みに切って塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす すりおろす ②	① フライパンに油を熱して豆腐を両面焼き、器に盛ってバターをかけます。 ② 生姜と②を混ぜ合わせて①にかけ、刻みのりを散らします。	
●わかめの味噌汁 カットわかめ 2 だし汁 400cc 味噌 大2	3 600cc 大3	4g 800cc 大4	水で戻す	① 鍋にだし汁を煮立て、カットわかめを加えてひと煮し、味噌を溶き入れます。	

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

1/29 (金)

お届け日 1/28 (木)

牛焼肉炒め

小松菜のお浸し・冷奴

20分 422kcal



ご飯の進む焼肉炒めに、さっぱりとしたお浸しと冷奴がよく合う。お肉も野菜も取れて栄養バランスも◎

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)

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		●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3517 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 商品価格 880円
(なす・とうふ・なめこ・赤だし・根菜) (税込) 950円



商品番号 3518 冷蔵 20日
伊藤ハム
お徳用ウィンナー
(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
牛焼肉炒め 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ キャベツ 焼肉のたれ サラダ油 塩・こしょう	160 小1 120 2 少々	240 小1 180 3 少々	320g 大1個 240g 4P 少々	お好みに切る お好みに切る ザク切り	① フライパンに油を熱して、牛肉、玉ねぎ、キャベツを炒め、塩、こしょうをふり、焼肉のたれをからめます。
●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。
●冷奴 絹ごし豆腐 生姜 刻みのり しょうゆ	1 適量 1	1 1/2 適量 2	2丁 適量 2P	人数分に切り分ける すりおろす	① 絹ごし豆腐を器に入れ、生姜、刻みのりをのせて、しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ

1/30 (土)

お届け日 1/29 (金)

牛肉とひじきの炒め物

もやしの煮物・オクラの味噌汁

30分 491kcal

ちっこいおかん

電子レンジ
500W
2分
OK!

ひじきを加えることで
ポリウムとミネラル、
食物繊維がアップ!

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	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)
金のおかん	3628	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	3638	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	3648	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3617 冷蔵 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 3618 冷蔵 4日

寿隆蒲鉾
のどごろ天
(2P)

小麦・卵・大豆

商品価格

258円
(税込) 278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
●牛肉とひじきの炒め物 牛肩ローススライス (豪州産) 人参 小1 ひじき 20 キヌサヤ 適量 しょうゆ・酒 各小1 しょうゆ・酒・みりん 各大1 砂糖 大1/2 ごま油	140 小1 20 適量 各小1 各大1 大1/2	210 小1 30 適量 各小1/2 各大1/2 大3/4	280g 大1本 40g 適量 各小2 各大2 大1	お好みに切り、①につける 細切り 水で戻す お好みに切る ① ②	① フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、ひじき、人参、キヌサヤを加えて更に炒め、②を加えて汁気がなくなるまで炒め合わせます。
●もやしの煮物 太もやし 100 薄揚げ 1/2 だし汁 100cc しょうゆ 大1 砂糖・酒 各大1/2	100 1/2 100cc 大1 各大1/2	150 1 150cc 大1 1/2 各大3/4	200g 1枚 200cc 大2 各大1	短冊切り	① 耐熱容器にすべての材料を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、全体を混ぜ合わせます。
●オクラの味噌汁 刻みオクラ (冷凍) 40 だし汁 400cc 味噌 大2	40 400cc 大2	60 600cc 大3	80g 800cc 大4		① 鍋にだし汁を煮立て、オクラを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ごま油、だしの素、味噌

1/31 (日)

お届け日 1/29 (金)

いかのぽっぽ焼き ジャーマンポテト・和風サラダ

35分 364kcal

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
粗挽きソーセージ	●	●	●				
ごまドレッシング	●	●	●				



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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3717 冷凍 10日

青森県産他
ツボ抜きイカ
(1杯)

商品価格 198円
(税込) 213円



商品番号 3718 冷凍 90日

ニチレイ
梅としらすのピラフ
(250g×5入)

商品価格 1,250円
(税込) 1,350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

●いかのぽっぽ焼き
ツボ抜きイカ
しょうゆ・みりん
サラダ油

2
各大1

3
各大1½

4杯
各大2

切込みを入れる
①

① フライパンに油を熱し、ツボ抜きイカに①を付けながら焼きます。

●ジャーマンポテト
じゃが芋
ピーマン
粗挽きソーセージ
バター
塩・こしょう

3
1
2

5
1
3

6個
2個
4本

輪切り
お好みに切る
お好みに切る

① じゃが芋はラップで包んで500Wで3分加熱します。
② フライパンにバターを熱し、①、ピーマン、粗挽きソーセージを炒め、塩、こしょうで調味します。

●和風サラダ

キャベツ
カットわかめ
ごまドレッシング

120
2
2

180
3
3

240g
4g
4P

ザク切り
水で戻す

① 耐熱容器にキャベツとカットわかめを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、ごまドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、サラダ油、バター、塩、こしょう

 \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
 レンジでふわとろジャンボたこ焼き
 びっくり仰天！

インパクト抜群のジャンボたこ焼きです！
 粉を使わずに豆腐を使用しているので
 とってもヘルシー☆
 4人分の場合は2人分×2個で
 作ることをおすすめします！



25 分
 456kcal

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			●				
天かす	●		●				

	月	火	木	金	人 数	単品価格
商品番号	3121	3221	3421	3521	2 マンマ	1,360 円 (税込 1,468 円)
	3131	3231	3431	3531	3 マンマ	1,995 円 (税込 2,154 円)
	3141	3241	3441	3541	4 マンマ	2,600 円 (税込 2,808 円)



お届けする材料	2 マンマ	3 マンマ	4 マンマ	下ごしらえ	作り方
● ふわとろジャンボたこ焼き 木綿豆腐 1 卵 2 カットだこ 100 長芋 100 キャベツ 120 小ねぎ 2 紅生姜 2 天かす 10 かつおパック 1 青のり 1 和風だしの素 大1 しょうゆ 小1 たこ焼きソース マヨネーズ	1 3 150 150 180 3 3 15 2 2 大1 小1	1½ 3 150 150 180 3 3 15 2 2 大1½ 小1½	2丁 4個 200g 200g 240g 4本 4P 20g 2P 2P 大2 小2	水気を切る すりおろす 粗いみじん切り 小口切り ①	① ボウルに木綿豆腐と卵を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせ、たこ、長芋、キャベツ紅生姜、天かす、①を加えてよく混ぜ合わせます。 ② 小さめの耐熱ボウルにラップを2重に敷いて①を流し入れ、上にもふんわりとラップをかけ、500Wで3分加熱し、一旦取り出して軽く混ぜ、再度ラップをかけて3分加熱します。 ③ ②の生地がどろっとしなくなれば、ラップで包みこんで5分程度置き、お皿にひっくり返し、たこ焼きソース、マヨネーズをかけ、小ねぎ、青のり、かつおを散らします。



今日のお買い物メモ 和風だしの素、しょうゆ、たこ焼きソース、マヨネーズ



Cook バリエ



Cook
B

にらと厚揚げの具だくさん汁
もちろん美味しい☆トッポギ風甘辛肉巻もち



トッポギ風にきった切り餅を
豚バラ肉で巻き、甘辛い味付けに。
箸がすすむおいしさで、
おかずにはもちろん、
おつまみにもぴったりです。

30分
640kcal

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	●						

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3122	3222	3422	3522	2マンマ	1,650円 (税込 1,782円)
	3132	3232	3432	3532	3マンマ	2,430円 (税込 2,624円)
	3142	3242	3442	3542	4マンマ	3,180円 (税込 3,434円)



お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

● トッポギ風甘辛肉巻もち

豚バラ肉薄切り (国産)	160	240	320g
切り餅	4	6	8個
豆板醤	1	1	1P
白ごま	1	1	2P
白ねぎ	1/3	1/2	1/2本
にんにく	1	1	1片
サニーレタス	適量	適量	適量
塩・こしょう			
片栗粉			
ごま油			
砂糖・しょうゆ・味噌	各小2	各大1	各大1 1/2
豆板醤	1/2P分	3/4P分	1P分
水	100cc	150cc	200cc

塩・こしょうをふる
電子レンジで30秒加熱し縦半分に切る

みじん切り
みじん切り
食べやすい大きさにちぎる

- 1 切り餅を豚バラ肉で巻き、片栗粉をまぶします。
- 2 フライパンにごま油を熱し、にんにく、白ねぎを炒め、香りが立ったら①を加えて焼きます。
- 3 ②に①を加えてふたをし、時々味が絡むように混ぜ合わせ、汁気が無くなって切り餅が柔らかくなったから火から下ろして白ごまを散らし、レタスとともに皿に盛ります。

● にらと厚揚げの具だくさん汁

にら (ザク切り)	40	60	80g
しめじ	50	100	100g
厚揚げ三角	2	3	4個
だし汁	400cc	600cc	800cc
味噌	大2	大3	大4
七味唐辛子			

カット済み
小房に分ける
お好みに切る

- 1 鍋にだし汁を煮立て、にら、しめじ、厚揚げを加えて煮、味噌を溶き入れ、お好みで七味唐辛子をかけます。



Cook バリエ

Cook バリエ



ポテトとブロッコリーのスープ ぴりっとペンネアラビアータ

唐辛子の刺激的な辛みと、
トマトのほどよい酸味が、
グッドバランス。
粉チーズでこくをプラス。



30分
639kcal

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
ペンネ	●						
オイスターソース	●						
粉チーズ		●					
フィヨン	●						



	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3123	3223	3423	3523	2マンマ	1,290円 (税込 1,393円)
	3133	3233	3433	3533	3マンマ	1,890円 (税込 2,041円)
	3143	3243	3443	3543	4マンマ	2,460円 (税込 2,656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
● ペンネアラビアータ					
豚挽肉 (国産)	100	150	200g	塩を加えた熱湯でゆでる 小房に分ける みじん切り 水につけて種を取り、お好みに切る	① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、赤唐辛子を加えて炒め、香りが立ったら豚挽肉、しめじ、①を加えて炒めあわせ、お皿に盛って粉チーズとパセリを散らします。
ペンネ	140	210	280g		
しめじ	50	100	100g		
にんにく	1	1	2片		
赤唐辛子	1	1	2本		
オイスターソース	5	8	10g		
粉チーズ	6	9	12g		
刻みパセリ	1	1	1P		
塩					
オリーブ油	少々	少々	少々		
ケチャップ	大4	大6	大8	①	
オイスターソース	5	8	10g		
● ポテトとブロッコリーのスープ					
ブロッコリー (冷凍)	6	9	12個	お好みに切る お好みに切る	① 鍋に②を煮立て、じゃが芋、人参、ブロッコリーを煮、すりごまと味噌を溶き入れます。
じゃが芋	1	2	2個		
人参	小1	小1	大1本		
フィヨン	1	2	2個		
すりごま	1	1	2P		
水	400cc	600cc	800cc		
フィヨン	1個分	1½個分	2個分	②	
味噌	大2	大3	大4		

今日のお買い物メモ 塩、オリーブ油、ケチャップ、味噌



Cook バリエ

Cook



Cook
D

牛肉と里芋のみそ煮定食

(ちりめんゆかりご飯、きゅうりのさっぱり和え)

ふるさと
ご当地ごはん

東北地方でおなじみの
『芋煮』を定食風に。
ホタホクおいしく、
体が温まります。

30 分
683kcal

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3224	3424	3524	2マンマ	1,850円 (税込 1,998円)
	3134	3234	3434	3534	3マンマ	2,730円 (税込 2,948円)
	3144	3244	3444	3544	4マンマ	3,580円 (税込 3,866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
● 牛肉と里芋のみそ煮 牛肩ローススライス (豪州産) 里芋(生) 大根 人参 こんにゃく 薄揚げ だし汁 味噌・みりん しょうゆ・砂糖	140 200 100 小1 120 1/2 400cc 各大2 各大1	210 300 150 小1 120 1/2 600cc 各大3 各大1 1/2	280g 400g 200g 大1本 250g 1枚 800cc 各大4 各大2	お好みに切る 皮をむき、お好みに切る 乱切りにし、ラップで包む 乱切りにし、ラップで包む 一口大にちぎる 短冊切り ①	① 500Wの電子レンジで、大根は3分、人参は2分、それぞれ加熱します。 ② 鍋に①を煮立て、牛肉、里芋、こんにゃく、薄揚げ、①を入れて煮ます。
● ちりめんゆかりご飯 ちりめん ゆかり粉 ご飯	10 2	15 3	20g 4P		① ちりめん、ゆかり粉をご飯に混ぜます。
● きゅうりのさっぱり和え きゅうり プチトマト ポン酢しょうゆ 砂糖・ごま油	1 4 小2 各小1/2	1 6 大1 各小1/2	2本 8個 大1 1/3 各小1	お好みに切る お好みに切る ②	① きゅうりとプチトマトを②で和えます。

今日のお買い物メモ だしの素、味噌、みりん、しょうゆ、砂糖、ご飯、ポン酢しょうゆ、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 **1/25** (月)

特価



商品番号 **7001** 冷凍 10日
国産
黒毛和牛切り落とし
(150g)

商品価格 ~~760円~~
(税込) 820円
商品価格 **698円**
(税込) 753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
日吉豚ももスライス
(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



お好みの厚さにスライスして
ソテーして下さい。
野菜ブイヨン(玉ねぎ、人参、セロリ)
の風味がしみ出て美味しい!

商品番号 **7011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
ポロニアソーセージ
(310g)
卵・乳・小麦・豚肉・鶏肉・大豆

商品価格 ~~398円~~
(税込) 386円
商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **7012** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン(フleen)
(120g)
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆・ゼラチン
商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **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
ロイヤルボールウイナー
(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
橋本水産
一夜干しカレイ
(2枚入)

商品価格 ~~398円~~
(税込) 429円
商品価格 **358円**
(税込) 386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 **1/26 (火)**



商品番号 **7031**

愛媛県産他
デコボン
(L~2L・2~3個入)

商品価格 **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

便利さ、おいしさが口コミで広まり大人気商品に。
特許製法により、大豆の旨みだけを凝縮。
濃厚なコクを味わえます。



賞味期限がなが〜い
うま〜い。
ストックお豆腐

商品番号 **7041**

冷蔵
180日

森永
絹こしとうふ
(250g×12丁)
大豆

商品価格 **1,950円**
(税込) 2,106円



商品番号 **7042**

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**

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**

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**

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**

山大
板こんにゃく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **7047**

山大
糸こんにゃく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



とろ〜りチーズを包み込んだ、
ふりっと軽い食感の一口サイズ蒲鉾。

濃厚でコクのある4種のチーズ使用
おつまみやお弁当に最適です。

商品番号 **7051**

冷蔵
4日

伏見チーズかまセット
かにかまチーズ・とろ〜り4種のチーズかま
(各6個入)
かにかまチーズ 図・乳・小麦・えび・かに・さけ・大豆・豚肉
とろ〜り4種のチーズかま 図・乳・小麦・さけ・大豆

商品価格 **680円**
(税込) 734円

商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **7052**

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**

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**

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**

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**

ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
(40g×3段)

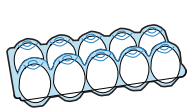
商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **7057**

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 **1/25** (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

新!
NEW



商品
番号 **7071** 冷蔵
7日

雪印メグミルク
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
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 **7082** 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 **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 **1/25** (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
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 **7120** 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

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 洗わず炊ける
こしひかり 100%
(5kg)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **12**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(2kg)

商品価格 **1,350円**
(税込) 1,458円

新潟県佐渡産こしひかり



商品番号 **7131**

三井製糖 スプーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **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



商品番号 **7137**

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 **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**

日清オイロ
ニッコーサラダ油
(1500g)

商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **7142**

日清オイロ
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **475円**
(税込) 513円



商品番号 **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



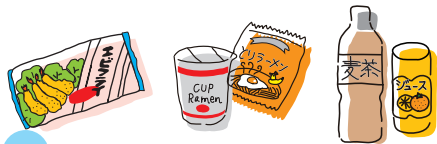
商品番号 **7145**

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 **1/25** (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
白身魚のムニエルごまクリーム煮

258kcal 蛋白質 14.1g
脂質 11.3g 炭水化物 24.7g
ナトリウム 868mg 食塩 2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7162** 冷凍 60日 レンジ
鶏肉のタンドリー風焼き

363kcal 総量 23.9g
脂質 10.7g 炭水化物 10.7g
ナトリウム 945mg 食塩 2.4g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7163** 冷凍 60日 レンジ
メンチカツ & コロッケ

426kcal 総量 14g
脂質 25.3g 炭水化物 41.7g
ナトリウム 1015mg 食塩 2.5g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7164** 冷凍 60日 レンジ
八宝菜

278kcal 総量 14.2g
脂質 12.9g 炭水化物 25.3g
ナトリウム 947mg 食塩 2.2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7165** 冷凍 60日 レンジ
かれいの甘酢あんかけ

336kcal 総量 18.1g
脂質 15.4g 炭水化物 29.9g
ナトリウム 902mg 食塩 2.3g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7166** 冷凍 60日 レンジ
鶏のから揚げ

574kcal 総量 26.9g
脂質 36.5g 炭水化物 29.9g
ナトリウム 744mg 食塩 2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7167** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグデミグラスソース

305kcal 総量 16.8g
脂質 16.9g 炭水化物 21.1g
ナトリウム 1137mg 食塩 2.8g
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
(180g× 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
(250g× 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 (甘口) レストラン用ビーフカレー
(200g× 5P)

商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **7174** 常温 1年
ニチレイ (中辛) レストラン用ビーフカレー
(200g× 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 **1/29** (金)



商品番号 **7176** 常温 120日
日清食品 焼そば UFO
(130g× 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
(97g× 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)
(78g× 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)
(78g× 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 **1/28** (木)



商品番号 **7501**
アサヒ ドールカフェ・オ・レ
(280ml× 24本入)

商品価格 **2,880円**
(税込) 3,110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
(185g× 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**
尾道路 熊野古道の水 (鉱水)
(2L× 6本)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **1/25** (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 **1/28** (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!
かわいいパッケージなのでプレゼントにもいいですよ♪

商品番号 7451 昭栄堂製菓 チョコチップクッキー (50g) 常温 90日 商品価格 168円 (税込) 181円	商品番号 7452 昭栄堂製菓 メープルクッキー (55g) 常温 90日 商品価格 168円 (税込) 181円	商品番号 7453 昭栄堂製菓 ミルククッキー (55g) 常温 90日 商品価格 168円 (税込) 181円	商品番号 7454 昭栄堂製菓 ショコラクッキー (55g) 常温 90日 商品価格 168円 (税込) 181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
1/29 金



商品番号 **3191**

マルト製菓

長崎かすていら
〈6個〉

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

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **3192**

大丸松下

焼とり塩だれ
〈10本〉

冷蔵 2日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	豚肉	鶏肉	かに
		●			●		●	

商品価格 **980**円
(税込) 1,058円



商品番号 **3193**

小さいわしチップス
1セット〈100g×2袋〉

常温 120日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●						

商品価格 **1,300**円
(税込) 1,404円



商品番号 **3194**

穴道湖しじみ
1セット〈100g×3袋〉

常温 180日

商品価格 **1,250**円
(税込) 1,350円



商品番号 **3195**

きやらぶき
1セット〈120g×2袋〉

常温 150日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●						

商品価格 **1,000**円
(税込) 1,080円



商品番号 **3196**

ごぼう茶
1袋〈30包〉

常温

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512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。