

2021
vol.406-1

5/3 ~ 5/9



※今回、締切日が変更となっております。お早めをお願い致します。

この号の
ご注文は **4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	5/3 月	5/4 火	5/5 水	5/6 木	5/7 金	5/8 土	5/9 日
お届け日	月・火・水 3日分のお届け	休業日	休業日	木・金 2日分のお届け	土・日 2日分のお届け	休業日	休業日

**今週の
めっちゃうまいやん**

お届け日
5/7 金



広島みはら港町

ハ天堂

創業昭和八年

ほこっぺ
くりーむコッペパン

しっとりふわふわのパンと口どけのよいくりーむが相性ばつぐん。
やさしさつながるコッペパンをあなたの元へお届けします。



丁寧に手で焼き上げたカスタード
ホイップを優しい甘さのくりーむに
仕上げました。

1181 ハ天堂
ほこっぺカスタード

〈2P〉小麦・卵・乳

冷凍
60日

商品
価格

456 円

解凍後
冷蔵 2 日

(税込) 492 円



カカオの香りと旨み引き立てる
まろやかな甘さのくりーむは
ティータイムにぴったりです。

1182 ハ天堂
ほこっぺチョコ

〈2P〉小麦・卵・乳・大豆

冷凍
60日

商品
価格

456 円

解凍後
冷蔵 2 日

(税込) 492 円



福岡県産の九女茶を使用した
風味豊かなくりーむ。
大人からお供まで愛される味!

1183 ハ天堂
ほこっぺ抹茶

〈2P〉小麦・卵・乳

冷凍
60日

商品
価格

456 円

解凍後
冷蔵 2 日

(税込) 492 円

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13

P.11

Cook B

こどもの日のワンプレート
カスト春巻き・金太郎おにぎり・こいのぼりサラダ

3つの味が揃って、美味しい!
食べ比べてみてネ!



1184
ほこっぺ3種セット

〈カスタード・チョコ・抹茶〉
〈各1P〉計 3P

冷凍
60日

解凍後
冷蔵 2 日

商品
価格

684 円

(税込) 738 円

冷蔵庫で解凍して2日後までにお召し上がり下さい。



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。



電子レンジ
500W
2分
OK!

ゴロゴロ野菜と鶏肉の
カレーライスです。
ハンバーグとサラダが付いて、
お子さまにもおすすめの献立です。

ゴロゴロ野菜のチキンカレー

ハンバーグ・アスパラサラダ

35分 697kcal

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	●	●	●				
やわらかハンバーグ(60g)	●	●					

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
●ゴロゴロ野菜のチキンカレー 鶏もも肉角切り (国産) 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレーフレーク サラダ油 塩・こしょう 水 ご飯	200 小1 小1 3 60 少々 600cc	300 小1 小1 5 90 少々 900cc	400g 大1個 大1本 6個 120g 少々 1200cc	くし型切り お好みに切る(1/2使用) 一口大に切る	① 鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋を炒め、塩、こしょうをふり、水を加えて軟らかくなるまで煮、カレーフレークを煮汁で溶いて加え、ひと煮し、ご飯にかけます。
●ハンバーグ やわらかハンバーグ (60g) サラダ油 ケチャップ	2	3	4個		① フライパンに油を熱してハンバーグを焼き、ケチャップをかけます。
●アスパラサラダ アスパラガス ホールコーン 人参 ドレッシング	2 40	3 60 (主菜より)	4本 80g	お好みに切る お好みに切る(1/2使用)	① 耐熱容器にアスパラ、ホールコーン、人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、器に盛ってドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ご飯、ケチャップ、ドレッシング

5/3 (月)

お届け日 5/3 (月)

かんたん八宝菜

たたきごぼう・豆腐と玉ねぎのスープ

35分 380kcal

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						●	
八宝菜の素	●						
ブイヨン	●						



マンマオリジナルの
八宝菜のたれで
味付けらくらく！

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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1117 冷蔵 30日

ニッスイ
切らずに使えるサラダチキン
棒棒鶏たれ入り〈95g〉

小麦・卵・乳・
ごま・大豆・鶏肉

商品価格

198円
(税込) 213円



商品番号 1118 冷凍 90日

大阪王将
餃子

〈50個入〉

小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格

950円
(税込) 1,026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

●かんたん八宝菜

豚肉切り落とし(国産)
ムキエビ
白菜
玉ねぎ
人参
ピーマン
キクラゲ
八宝菜の素
サラダ油

100
40
1/10
小1
小1
1
1
1
140

150
60
1/8
大1
小1
2
1
210

200g
80g
1/6玉
大1個
大1本
2個
2P
140g×2P

お好みに切る
背ワタを取る
ザク切り
乱切り(2/3使用)
短冊切り(2/3使用)
乱切り
ぬるま湯で戻す
解凍する

① フライパンに油を熱し、豚肉、ムキエビ、キクラゲを炒め、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒め、八宝菜の素をからめます。

●たたきごぼう

ごぼう
すりごま
だし汁・砂糖
酢
塩

1/2
1
各1/2
大1/2
少々

1/2
1
各1/2
大1/2
少々

1本
2P
各1
大3
少々

たたいてお好みに切り、酢水につける

①

① ごぼうが柔らかくなるまで熱湯でゆで、すりごまと①であえます。

●豆腐と玉ねぎのスープ

絹ごし豆腐
玉ねぎ
人参
ブイヨン
水
ブイヨン
塩
しょうゆ
酒

1/2
1
1
400cc
1個分
少々
小1/2
大1

1/2
〈主菜より〉
〈主菜より〉
2
600cc
1 1/2個分
少々
小3/4
大1 1/2

1丁
2個
800cc
2個分
少々
小1
大2

さいの目に切る
薄切り(1/3使用)
千切り(1/3使用)

②

① 鍋に②を入れて煮立て、豆腐、玉ねぎ、人参を入れて煮ます。

今日のお買い物メモ サラダ油・酢・だしの素・砂糖・塩・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。)

5/4 (火)

お届け日 5/3 (月)

つゆだく牛丼

キャベツのごま和え・花麩の味噌汁

25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
牛丼のたれ	●						



井のたれが付いているので
楽ちん！
甘い牛肉と、煮汁がたっぷり
かかったごはんはよく合います◎

グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

国産
牛肩ローススライス

ちっこいおかんのお肉を
国産牛に
変更出来るよ！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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)
金のおかん	1228	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1238	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1248	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 1217 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 1218 冷蔵 15日

紀文
玉子とうふ
(117g) × 2P

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
●つゆだく牛丼 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ 人参 牛丼のたれ サラダ油 水 ご飯	140 小1 小1 2 200cc	210 小1 小1 3 300cc	280g 大1個 大1本 4P 400cc	お好みに切る 細切り(1/2使用) 細切り(1/2使用)	① 鍋に油を熱して牛肉、玉ねぎ、人参を炒め、牛丼のタレと水を加えて煮、丼に盛ったご飯に煮汁と共にかけます。
●キャベツのごま和え キャベツ 人参 すりごま しょうゆ 砂糖	100 1 大1 小1	150 (主菜より) 2 大1 1/2 小1 1/2	200g 2P 大2 小2	ザク切り 千切り(1/2使用) ①	① 耐熱容器にキャベツと人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、①とすりごまを加えて混ぜ合わせます。
●花麩の味噌汁 花麩 玉ねぎ だし汁 味噌	4 400cc 大2	6 (主菜より) 600cc 大3	8個 800cc 大4	水で戻す 薄切り(1/2使用)	① 鍋にだし汁を煮立て、玉ねぎ、花麩を加えて煮、味噌を溶き入れてひと煮します。

今日のお買い物メモ サラダ油、ご飯、しょうゆ、砂糖、だしの素、味噌

5/5 (水)

お届け日 5/3 (月)

タラのムニエル

マカロニサラダ・キャベツスープ

30分 316kcal



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)

タラの身はふわふわで、
バターが口いっぱいに
広がります。
むずかしい下処理なしで
食べやすい魚料理です。

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
小麦粉	●						
ツイストマカロニ	●						
カニスティック							●
フイヨン	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1317 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 1318 冷蔵 7日
吉田喜
たまご焼き (だし巻き)
(300g)

商品価格 398円
(税込) 429円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●タラのムニエル

タラ切身 (80g)
ブロッコリー (冷凍)
人参カット
小麦粉
塩・こしょう
バター
サラダ油

2
4
4
10
少々

3
6
6
15
少々

4切
8個
8個
20g
少々

塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす
ラップに包んで500Wで1分加熱

① フライパンにバターを熱し、人参を炒めて取り出します。

② ①のフライパンに油を足し、タラを両面こんがり焼
き、お皿に盛って①とブロッコリーを添えます。

●マカロニサラダ

ツイストマカロニ
ホールコーン
カニスティック
塩
塩・こしょう
マヨネーズ

40
40
1
塩
少々
大2

60
60
2
塩
少々
大3

80g
80g
2本
塩
少々
大4

塩を加えた熱湯でゆでる
サッとゆでる
お好みに切る

① マカロニ、ホールコーン、カニスティックを④で和え
ます。

●キャベツスープ

キャベツ
玉ねぎ
フイヨン
水
フイヨン
塩・こしょう

100
小1
1
400cc
1個分
少々

150
小1
2
600cc
1½個分
少々

200g
大1個
2個
800cc
2個分
少々

ザク切り
細切り
④

① 鍋に④を煮立て、キャベツ、玉ねぎを加えて煮、塩・
こしょうで味を調えます。

今日のお買い物メモ 塩・こしょう、バター、サラダ油、マヨネーズ

5/6 (木)

お届け日 5/6 (木)

鶏肉のしょうゆネーズ焼き

ポテトサラダ・焼きししゃも

25 分 642kcal



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)

鶏肉は漬け汁に絡めて焼くから
ジューシーに仕上がります。
しょうゆとマヨネーズの
相性間違いなし。

アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ロースハム		●	●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1417 冷凍 10日

国産
鶏もも肉
(120g) 1枚

商品価格 198円
(税込) 213円



商品番号 1418 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
●鶏肉のしょうゆネーズ焼き 鶏もも肉 (120g) (国産) 玉ねぎ しょうゆ・酒 サラダ油 マヨネーズ 塩・こしょう	2 小1 各大1½ 大2⅓ 少々	3 小1 各大2 大1 少々	4枚 大1個 各大2⅓ 大1⅓ 少々	厚みを均等にし、①に漬ける お好みに切る ①	① 油を熱したフライパンで玉ねぎを焼き、塩、こしょうをふってお皿に盛ります。 ② フライパンに油を熱して鶏肉を入れ、ふたをしてじっくり焼き、漬け汁とマヨネーズを混ぜ合わせて鶏肉に絡め、食べやすく切ってお皿に盛ります。
●ポテトサラダ じゃが芋 ミックスベジタブル ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう	2 40 1 大2 少々	3 60 2 大3 少々	4個 80g 2枚 大4 少々	角切り 500Wで2分加熱 小さく切る ④	① じゃが芋はふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、熱いうちにつぶします。 ② ①にミックスベジタブル、ロースハム、④を加えて混ぜ合わせます。
●焼きししゃも ししゃも	4	6	8尾		① 魚を焼きます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、サラダ油、マヨネーズ、塩、こしょう

5/7 (金)

お届け日 5/6 (木)

冷やしとろろそば

あさりおにぎり・きゅうりの酢の物

35分 424kcal

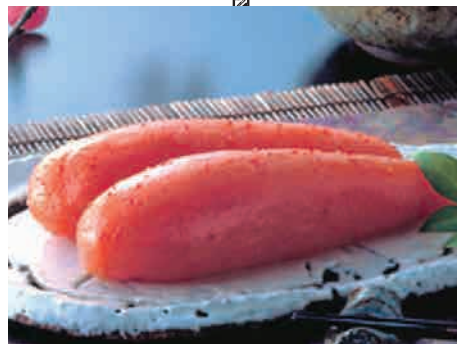
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
和そば	●			●			
冷やしだし (ストレート)	●						
カニスティック							●



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)

さっぱりつるとおいしい
とろろそばの献立です。
おにぎりはあさりの旨味たっぷり！

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1517 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



商品番号 1518 冷蔵 5日
一正
お魚厚揚げ
(4枚) 1P
卵・小麦・大豆

商品価格 228円
(税込) 246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
●冷やしとろろそば					
和そば	2	3	4玉		① 和そばは熱湯でさっとゆで、冷水ですすいで水気を切り、器に盛ります。
冷やしだし (ストレート)	2	3	4P		
冷凍とろろ芋	2	3	4P		② ①にとろろ芋、小ねぎ、刻み海苔を散らし、練りわさびと冷やしだしを添えます。
刻みのり	2	3	4P		
練りわさび	2	3	4P		
小ねぎ	2	3	3本	小口切り	
●あさりおにぎり					
ムキアサリ	40	60	80g	サッと水で洗う	① 鍋に④を煮立て、ムキアサリ、干し椎茸、生姜を加えて汁気が少なくなるまで煮詰め、ご飯に混ぜておにぎりを握ります。
干し椎茸	1	2	2枚	ぬるま湯で戻し、薄切り	
生姜	適量	適量	適量	千切り	
だし汁	50cc	75cc	100cc	④	
しょうゆ・酒・みりん	各大1	各大1½	各大2		
ご飯					
●きゅうりの酢の物					
きゅうり	1	2	2本	小口切りにし、塩をふってしぼる	① きゅうり、カニスティックを⑤で和えます。
カニスティック	1	2	2本	細く裂く	
塩					
砂糖	大¾	大1½	大1½		
酢	大1½	大3	大3	⑤合わせておく	

今日のお買い物メモ だしの素、しょうゆ、酒、みりん、ご飯、塩、砂糖、酢

5/8 (土)

お届け日 5/7 (金)

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	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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1617 冷凍 10日
国産
鶏手羽先
(6本入)

商品価格 398円
(税込) 429円

まつやの
ピリ辛とり野菜みそ使用。



商品番号 1618 冷蔵 10日
ふじや食品まつや
とり野菜みそ冷やし水餃子
(12g×12個入)

商品価格 198円
(税込) 213円
小麦・ごま・大豆
鶏肉・豚肉・ゼラチン
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

●鶏手羽先の煮物

鶏手羽先
(国産)
人参
じゃが芋
インゲン
こんにゃく
れんこん厚切り
だし汁
砂糖・酒・みりん
しょうゆ
サラダ油

6
小1
2
適量
120
6
200cc
各大1
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
生姜
刻みのり
塩・こしょう
片栗粉
砂糖
しょうゆ
サラダ油
バター

1
適量
1
少々
大1
大2

1½
適量
2
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
だし汁
味噌

2
400cc
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

5/9 (日)

お届け日 5/7 (金)

有頭エビフライ

コンソメスープ

30分 500kcal

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
有頭エビフライ	●		●			●	
卵			●				
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 1717 冷蔵 30日

有頭エビフライ
〈3尾入〉

小麦・卵

商品価格

368円
(税込) 397円

新! 食パンの耳を切るとパンにぴったりサイズ!



あの喫茶店の厚焼き玉子サンド♡

商品番号 1718 冷蔵 15日

紀文
おうち喫茶 厚焼き玉子
〈180g〉

卵・小麦・りんご・大豆

商品価格

250円
(税込) 270円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1727	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1737	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1747	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

週末の晩御飯に、エビフライは
いかがでしょうか。サクサクの衣がついた
有頭エビフライは、タルタルソースで
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

●有頭エビフライ

有頭エビフライ 4
卵 1
刻みパセリ 1
きゅうり 1
プチトマト 4
ホールコーン 40
じゃが芋 2
サラダ油 少々
塩・こしょう 少々
酢 小1
マヨネーズ 大3
塩・こしょう 少々
マヨネーズ 大1
ドレッシング 大1

4
2
1
1
6
60
3
少々
小1
大3
少々
大1

6
2
1
1
6
60
3
少々
小1
大3
少々
大1

8尾
2個
1P
2本
8個
80g
4個
少々
小2
大6
少々
大2

ゆでて殻をむく
斜め切り
ラップで包んで500Wで1分加熱
角切りにし、ラップで包んで500Wで3分加熱
①
②

① エビフライは凍ったまま、170℃の油で5～6分揚げお皿に盛ります。
② ゆで卵をフォークで潰し、①と適量の刻みパセリを混ぜ合わせ、①にかけます。
③ じゃが芋は軽くつぶしながら②と混ぜ合わせます。
④ ③、きゅうり、ホールコーン、プチトマトを①に盛り合わせ、ドレッシングをかけます。

●コンソメスープ

ビーフコンソメスープ

2

3

4P

① ビーフコンソメスープ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、酢、マヨネーズ、ドレッシング

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

コールスローサラダ・コーンポターージュ
フライパンで！ピザ風BIGハンバーグ

ピザ生地をハンバーグで
作ることでもリ्यूーム満点の一品に。
お子様も喜ぶこと間違いなし！

30分
532kcal

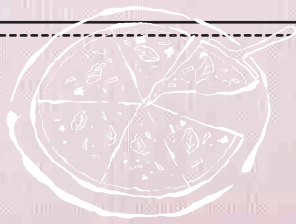
アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
卵			●				
パン粉	●						
ナチュラルチーズ		●					
ロースハム		●	●				
コーンポタージュ	●	●					

	月	人 数	単品価格
超品価格	1121	2マンマ	1,680円 (税込 1,814円)
	1131	3マンマ	2,380円 (税込 2,570円)
	1141	4マンマ	3,090円 (税込 3,337円)

※写真は2人分です

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
● ピザ風 BIG ハンバーグ 合挽肉（国産） 卵 パン粉 玉ねぎ プチトマト ピーマン ホールコーン ナチュラルチーズ 塩・こしょう 卵 パン粉 牛乳 サラダ油 ケチャップ	200 1 10 小1 4 1 60 20 少々 1/2個分 10g 大1	300 1 15 小1 6 1 90 30 少々 3/4個分 15g 大1 1/2	400g 1個 20g 大1個 8個 2個 120g 40g 少々 1個分 20g 大2	溶きほぐす みじん切り お好みに切る お好みに切る サッとゆでる（1/2使用） ①	① 玉ねぎは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、冷まします。 ② ①に合挽肉、①を入れてよくこね、油を熱したフライパンに平らに伸ばして焼き、裏面も焼きます。 ③ ②にケチャップを塗り、プチトマト、ピーマン、ホールコーン、チーズをのせ、フタをしてチーズが溶けるまで焼きます。
● コールスローサラダ キャベツ ロースハム ホールコーン 塩・こしょう マヨネーズ	120 1 少々 大2	180 2 少々 大3	240g 2枚 少々 大4	お好みに切る お好みに切る サッとゆでる（1/2使用） ②	① キャベツは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして1分加熱し、ロースハム、ホールコーン、②を加えて混ぜ合わせます。
● コーンポタージュ コーンポタージュ	2	3	4P		① コーンポタージュを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、牛乳、サラダ油、ケチャップ、マヨネーズ



Cook バリエ



Cook
B

カブト春巻き・金太郎おにぎり・こいのぼりサラダ
こどもの日のワンプレート

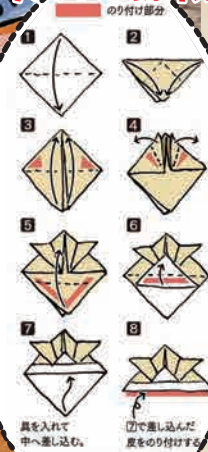
こどもの日におすすめの
カブトの形をした春巻きです。

金太郎のお顔は
のりとケチャップで
デコレーションしよう♪

40分
643kcal



カブトの折り方



アレルギー物質を含む食品	小麦	乳
春巻きの皮	●	
竹輪	●	
ナチュラルチーズ		●

	月	人数	単品価格
商品番号	1122	2マンマ	1,380円 (税込 1,490円)
	1132	3マンマ	2,025円 (税込 2,187円)
	1142	4マンマ	2,640円 (税込 2,851円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●カスト春巻き

春巻の皮	4	6	8枚
竹輪	1	1½	2本
ムキ枝豆	20	30	40g
大葉	2	3	4枚
ナチュラルチーズ	40	60	80g
塩・こしょう	少々	少々	少々
水	大2	大3	大4
小麦粉	大½	大¾	大1
サラダ油			
ケチャップ			

輪切り
サツとゆでる
半分に切る

① 合わせておく

① 竹輪、ムキ枝豆、チーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせます。

② 春巻きの皮をカブトの形に折り、大葉と①を中に詰め、具材を包み込むように下の皮を内側に折り込み、漏れないように④を塗って接着し、180℃の油できつね色になるまで揚げます。

●金太郎おにぎり

梅干し	2	3	4個
味付のり	1	2	2P
ご飯			
塩			

① ご飯に適量の塩を加えておにぎりを作り、中に梅干しを入れ、海苔で髪の毛と顔を付けます。

●こいのぼりサラダ

キャベツ	100	150	200g
きゅうり	1	1	2本
ホールコーン	40	60	80g
プチトマト	4	6	8個
ドレッシング			

千切り
こいのぼりの形に切る
サツとゆでる

① キャベツ、きゅうり、コーン、プチトマトをお皿に盛り、ドレッシングをかけます。



Cook C
サクサク油揚げの和風 PIZZA
みどりの日のしそベーゼパスタ



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
● しそベーゼパスタ 青じそ 6 みつば 4 にんにく 1 アスパラガス 2 白ごま 1 スパゲティ 140 塩 210 味噌・オリーブ油 各大1	6 9 4 6 1 1 2 3 1 2 210	9 6 1 1 3 2 2P 280g	12枚 8本 2片 4本 2P 280g	少量を千切り、残りはみじん切り みじん切り すりおろす お好みに切って熱湯でゆでる 塩を加えた熱湯でゆでる	① 青じそ、みつば、にんにく、白ごま、④を混ぜ合わせ、スパゲティとアスパラを加えて更に混ぜ合わせ、千切りにした青じそを散らします。
④	④	④	④	④	
● サクサク油揚げの和風 PIZZA 薄揚げ 2 ちりめんじゃこ 20 ピーマン 1 プチトマト 4 ナチュラルチーズ 40 ケチャップ 大1 味噌 小1½	2 3 30 1 1 6 6 60 大1 小1½	3 30 1 1 6 6 60 大1½ 小2⅓	4枚 40g 2個 8個 80g 大2 小1	切り込みを入れて開く サッと熱湯に通す 輪切り お好みに切る ④ 合わせておく	① 薄揚げに④を塗り、ちりめんじゃこ、ピーマン、プチトマトをのせ、ナチュラルチーズをかけてオーブントースターで6〜7分焼きます。

今日のお買い物メモ 塩、味噌、オリーブ油、ケチャップ



Cook バリエ



かぼちゃのマヨサラダ・たっぷりキャベツのトマトスープ
おかの似顔絵ハヤシライス



お母さん
ありがとう!

30分
595kcal

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
ハヤシルウ	●						
ブイヨン	●						

	月	金	人数	単品価格
商品番号	1124	1524	2マンマ	1,320円 (税込 1,425円)
	1134	1534	3マンマ	1,935円 (税込 2,089円)
	1144	1544	4マンマ	2,520円 (税込 2,721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
● おかの似顔絵ハヤシライス 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ 人参 ハヤシルウ 味付のり サラダ油 水 ご飯	120 小1 小1 60 1 400cc	180 小1 小1 90 1 600cc	240g 大1個 大1本 120g 1P 800cc	お好みに切る お好みに切る お好みに切る	① 鍋に油を熱して牛肉を炒め、人参、玉ねぎを加えて炒めたら、水を加えて軟らかくなるまで煮込み、ハヤシルーを溶き入れて煮ます。 ② お皿にご飯を盛って海苔で顔を作り、①を周りにかけます。
● かぼちゃのマヨサラダ かぼちゃ マヨネーズ 塩・こしょう	1/8 大1 1/2 少々	1/6 大2 1/4 少々	1/4玉 大3 少々	小さめに切る ①	① かぼちゃをラップで包み、500Wで約2分半加熱し、粗熱が取れたら④で和えます。
● たっぷりキャベツのトマトスープ キャベツ ブイヨン 水 ブイヨン ケチャップ	100 1 400cc 1個分 大2	150 1 600cc 1 1/2個分 大3	200g 2個 800cc 2個分 大4	お好みに切る ②	① 鍋に②を煮立て、キャベツを加えて煮、ケチャップを加えてひと煮します。

今日のお買い物メモ サラダ油、ご飯、マヨネーズ、塩、こしょう、ケチャップ



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **5/3** (月)



商品番号 **5001** 冷凍 10日
国産
豚ローススライス
(60g) × 5P

商品価格 ~~880円~~ (税込) 950円
商品価格 **750円** (税込) 810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
日吉豚ももスライス
(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

朝食、お弁当に



商品番号 **5011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
特級あらびきポークウィンナー
(230g)
牛肉・豚肉・乳・卵・小麦・えび

商品価格 ~~430円~~ (税込) 464円
商品価格 **378円** (税込) 408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)
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 **5013** 冷蔵 20日
伊藤ハム
厚切りハムステーキ
2枚 (185g)
卵・乳・豚肉・大豆

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)
卵・乳・小麦・豚肉・大豆

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)
卵・乳・豚肉・大豆

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)
卵・乳・豚肉・大豆

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)
卵・乳・小麦・牛肉・豚肉・大豆

商品価格 **398円** (税込) 429円

ご飯のおともに最高の逸品を



商品番号 **5021** 冷凍 10日
飛鳥食品 (原料: 韓国産他)
さわら西京漬
(80g × 2切)
小麦・大豆

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537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 **5026** 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 **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・こんにゃく・練り物

お届け日 **5/3** (月)



フリンスメロンは甘味が強く
とてもジュ〜シ〜！
メロンの中でも根強い人気ある
メロンのひとつです。

商品
番号 **5031**
熊本県産他
フリンスメロン
(1玉)

商品
価格 **980**円
(税込) 1,058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



とうふのおいしさを本枯れ節入り
麺つゆでさっぱりとお召し上がり下さい。

とうふそうめん風
お野菜としらすをのして
サラダ麺に！

商品
番号 **5041** 冷蔵
50日
紀文
とうふそうめん風
(150g+つゆ 18g)
大豆

商品
価格 **258**円
(税込) 278円
228円
(税込) 246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
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100**円
(税込) 108円



商品
番号 **5047** 冷蔵
30日
山大
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100**円
(税込) 108円



まるでかに！おつまみに最高
3種の味を食べ比べ、
スティック状で食べやすい！

中にからし
マヨ入り 中
に明太マヨ入り

商品
番号 **5051** 冷蔵
8日
紀文
きたらばセット
(カニかまにきたらば・からしマヨ in きたらば・明太マヨ in きたらば)
各 1P68g
カニかまきたらば 卵・えび・かに・大豆
からしマヨ in きたらば 卵・えび・かに・大豆
明太マヨ in きたらば 卵・乳・小麦・えび・かに・大豆・りんご

商品
価格 **398**円
(税込) 429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×3段)

商品
価格 **100**円
(税込) 108円



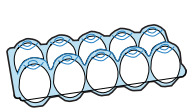
商品
番号 **5056** 冷蔵
6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
(40g×3段)

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×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 **5/3** (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
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
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 **5082** 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 **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 **5/3** (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
果樹園のアッフルデニッシュ
(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 スプーン印
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
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**

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 **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**

日清オイロ
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 **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
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **450円**
(税込) 486円



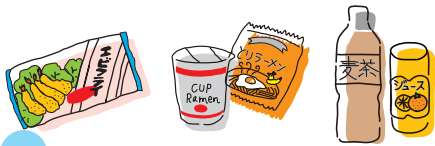
商品番号 **5145**

ジェフダスラ
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 **5/3** (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
たらフライのタルタルソース
312kcal 脂質 13.9g 炭水化物 31.4g 塩分 2.2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5162** 冷凍 60日 レンジ
チキン南蛮宮崎風
438kcal 脂質 25.4g 炭水化物 27.6g 塩分 2.5g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5163** 冷凍 60日 レンジ
白身魚のムニエルごまクリーム煮
258kcal 脂質 11.3g 炭水化物 24.7g 塩分 2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5164** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグデミグラスソース
305kcal 脂質 16.9g 炭水化物 21.1g 塩分 2.8g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5165** 冷凍 60日 レンジ
鶏天おろしポン酢
269kcal 脂質 12.8g 炭水化物 27.3g 塩分 2.2g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5166** 冷凍 60日 レンジ
さばの味噌煮
356kcal 脂質 19.1g 炭水化物 27.2g 塩分 2.8g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5167** 冷凍 60日 レンジ
ロースカツ
404kcal 脂質 18.8g 炭水化物 45.8g 塩分 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 **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



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 (甘口) 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 **5174** 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 **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 **5/6** (木)



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 **5/6** (木)

うれしい飲み切りタイプ！



商品番号 **5501**
アサヒ 飲み切りタイプの詰め合わせ
三ツ矢サイダー (160gx 6缶)
カルピスウォーター (160gx 6缶)
カルピスソーダー (160gx 6缶)
商品価格 **3,120円**
(税込) 3,369円
商品価格 2,880円
(税込) 3,110円

計18缶のセット



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**
尾鷹路 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 **5/3** (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
ダブルイレットペーパー
ダスルイレットペーパー
エルフォーレ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 **5/6** (木)

お鍋にポンと入れるだけ！水なし簡単・便利！



うす家
お鍋き小豆島の

手延べうどん



商品番号 **5451**
うす家 牛肉うどん
(510g × 2 食入)
小麦・大豆・牛肉・ごま・ゼラチン
冷凍 商品価格 **730円**
(税込) 788円



商品番号 **5452**
うす家 天ぷらうどん
(565g × 2 食入)
えび・小麦・乳・大豆・ゼラチン
冷凍 商品価格 **830円**
(税込) 896円



商品番号 **5453**
うす家 子きつねうどん
(520g × 2 食入)
小麦・大豆・卵・ごま・ゼラチン
冷凍 商品価格 **730円**
(税込) 788円



商品番号 **5454**
うす家 カレーうどん
(510g × 2 食入)
小麦・大豆・牛肉・ごま・ゼラチン
冷凍 商品価格 **730円**
(税込) 788円



商品番号 **5455**
うす家 天ぷらそば
(500g × 2 食入)
そば・小麦・大豆・卵・えび・ゼラチン
冷凍 商品価格 **830円**
(税込) 896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
5/7 金

といだお米に混ぜるだけ！簡単調理の一品です。



商品番号 **1191** マルイデ横浜

ほたて炊き込みごはんの素
(3合用)

冷凍 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 **598円**
(税込) 645円

さっぱり美味しい！昔なつかしい和の味
初夏のデザートをお届けします。



商品番号 **1192** たかお

わらびもち・くずもち・抹茶くずもち 3点セット
わらびもち (240g) くずもち (240g) 抹茶くずもち (230g)

冷蔵 160日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
			●	●		●		

商品価格 **998円**
(税込) 1,077円

カリッこいわしシリーズの新しい味。うな次郎
おやつ、おつまみにうれしい！



商品番号 **1193** 一正

カリッこいわし
うな次郎味 (3袋)

常温 90日	アレルギー物質	卵	小麦	えび	大豆	ごま
		●			●	●

商品価格 **475円**
(税込) 511円



商品番号 **1194** 吉野家

牛丼の具
(135g × 4P)

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	牛肉	大豆	りんご
		●				●	●	●

商品価格 **1,598円**
(税込) 1,725円

おやつ、お酒のおつまみに人気の
「ひとくちササミ」です。



商品番号 **1195** ヤガイ

ひとくちおやつカルパス
(50個入)

常温 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	豚肉	鶏肉	ゼラチン
						●	●	●

商品価格 **500円**
(税込) 540円



商品番号 **1196** ケーオー産業

揚げもち
(3本入) × 2P (1本あたり 149kcal)

冷凍 60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 **850円**
(税込) 918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 ごはん付き
あいさいごぜん



愛彩華 おかずのみ
あいさいはな

手作り！まごころ！栄養バランス！

日替わり弁当

配送エリア限定

※献立内容は別チラシでご確認下さい。