

2021
vol.407-1

5/17 ~ 5/23



この号の
ご注文は

5月10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	5/17 月	5/18 火	5/19 水	5/20 木	5/21 金	5/22 土	5/23 日
お届け日	当日分を お届け	火・水 2日分のお 届け	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
5/21 金

TODAY'S SPECIAL
PASTA

ゆでたてパスタに
あえるだけソース!

お好きなきのこ類、具をまぜても GOOD!

1瓶あたり約4皿分作れちゃう!

3181

島のパスタソーストマト

1個 (165g) パスタ 100g 対し約 25g 使用

常温 4~5人分
180日

商品
価格 600円
(税込) 648円

3182

島のパスタソース
醤油ガーリック

1個 (165g) パスタ 100g 対し約 25g 使用

4~5人分

常温
180日

商品
価格 600円
(税込) 648円

3183

島のパスタソース
ペペロンチーノ

1個 (145g) パスタ 100g 対し約 25g 使用

常温 4~5人分
180日

商品
価格 600円
(税込) 648円

もちもちパスタ麺と

選べるお好きなソース1個セット!



常温
1年

で時間: 約3分
180g (2人前)

モチモチの新食感!
ソースがよく絡む凹凸麺



3184

3185

3186

オリーブパスタと

お好きな島のパスタソース1個セット

商品
価格 1,017円
(税込) 1,078円

商品
価格 980円
(税込) 1,058円

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
B

おうちでサムギョフサル
わかめスープ



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)

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



ご利用方法

1日分からご利用頂けます。

人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



- フリーチェンジメニューはコースでご利用の場合各曜日のメニューと変更出来ます。
- または単品でも追加が出来ます。



金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの食材の一部がグレードアップします。

✦ プラスもっとたべたいんやは、単品だけでもご注文頂けます。

※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。

和風チキンステーキ

豆腐とインゲンのバター醤油炒め・オクラとプチトマトのスープ

30分 550kcal

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
ブイオン	●						

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
●和風チキンステーキ 鶏もも肉 (120g) (国産) 大根 生姜 塩・こしょう サラダ油 ポン酢しょうゆ しょうゆ	2 100 適量 少々	3 150 適量 少々	4枚 200g 適量 少々	厚みを均等にし、皮目をフォークでつき、塩、こしょうをふるすりおろすすりおろす	① フライパンに油を熱して鶏もも肉を焼き、フタをして中まで火を通します。 ② ①を食べやすく切ってお皿に盛り、大根おろし、生姜をのせ、ポン酢しょうゆ又はしょうゆをかけます。
●豆腐とインゲンのバター醤油炒め 木綿豆腐 インゲン ホールコーン しょうゆ 塩・こしょう バター	1 60 40 小2 少々	1½ 90 60 小3 少々	2丁 120g 80g 小4 少々	水気をきってお好みに切るお好みに切るサッと熱湯でゆで、水気をきる①	① フライパンにバターを熱し、木綿豆腐、インゲン、ホールコーンを炒め、①で調味します。
●オクラとプチトマトのスープ 刻みオクラ (冷凍) プチトマト ブイオン 水 ブイオン 塩・こしょう	40 4 1 400cc 1個分 少々	60 6 2 600cc 1½個分 少々	80g 8個 2個 2個分 少々	お好みに切る②	① 鍋に②を煮立て、刻みオクラ、プチトマトを加えて煮、塩、こしょうで調味します。

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、しょうゆ、バター

5/17 (月)

お届け日 5/17 (月)

スタミナ焼肉丼

レンジで簡単ナムル・小松菜の味噌汁

25分 710kcal

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	●						
卵			●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3117 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

切らずに使えて簡単便利！
塩分25%カットで
体に優しい。



商品番号 3118 冷蔵 30日

ニッスイ
切らずに使えるサラダチキン
減塩 (100g)

商品価格

198円
(税込) 213円

小麦・卵・乳・鶏肉



ちっこいおかん

忙しい時でもさっと簡単に！
ガッツリおいしい焼肉丼と
時短ナムルでしっかり
お腹も満たされます。

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	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)

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

●スタミナ焼肉丼

牛肩ローススライス
(豪州産)
キャベツ
焼肉のたれ
卵
白ごま
サラダ油
塩・こしょう
ご飯

120
100
2
2
1
少々
少々
少々

180
150
3
3
1
少々
少々
少々

240g
200g
4P
4個
1P
少々
少々
少々

お好みに切る
千切り

① 油を熱したフライパンで肉を炒め、塩、こしょうを
ふった後、焼肉のたれをからめます。

② 丼にご飯を盛り、キャベツ、①を盛り付け、中央に
卵黄をのせ、白ごまを散らします。

●レンジで簡単ナムル

太もやし
人参
塩
鶏がらスープの素
ごま油

100
小1
少々
小1
大1

150
小1
少々
小1½
大1½

200g
大1本
少々
小2
大2

千切り
①

① 耐熱容器にもやし、人参を入れ、ラップをして
500Wの電子レンジで3分加熱します。

② ①に①を加えて混ぜ合わせます。

●小松菜の味噌汁

小松菜
だし汁
味噌

⅓
400cc
大2

⅓
600cc
大3

⅓束
800cc
大4

ザク切り

① 鍋にだし汁を煮立てて小松菜を煮、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、ご飯、鶏がらスープの素、ごま油、だしの素、味噌

5/18 (火)

野沢菜ちりめんごはん

きつねうどん

25 分 391kcal

お届け日 5/18 (火)

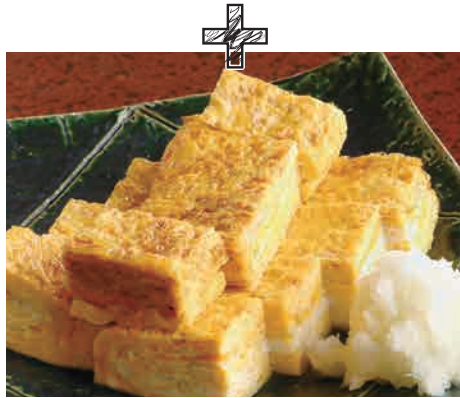


商品名	商品番号	人 数	単品価格
ちっこいおかん	3227	2 マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	3237	3 マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	3247	4 マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

野沢菜ちりめんごはんは
混ぜるだけ簡単らくらく！

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
まぜ御飯の素 (野沢菜ちりめん)	●						
味付揚げ (うどん用)	●						
うどん	●						
うどんだし	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3217 冷蔵 7日

吉田喜
たまご焼き (だし巻き)
<300g>
卵

商品価格

398円
(税込) 429円



商品番号 3218 冷蔵 10日

紀文
ふわふわ食感の揚かまぼこ
<6 個入・180g>
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
●野沢菜ちりめんごはん まぜ御飯の素 (野沢菜ちりめん) ご飯	2合分 2合	3合分 3合	3合分 3合		① ご飯にまぜ御飯の素を汁ごと混ぜ合わせます。
●きつねうどん 味付揚げ (うどん用) うどん うどんだし 小ねぎ 七味唐辛子	2 2 2 2 2	3 3 3 3 3	4枚 4玉 4P 4本 4P	解凍しておく 小口切り	① 鍋にうどんだしを入れて煮立て、うどんを入れてサツとほぐします。 ② ①を器に移し、味付揚げ、ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子をかけます。

今日のお買い物メモ ご飯

5/19 (水)

お届け日 5/18 (火)

カラスガレイの煮付け

小松菜とごぼうのきんぴら風炒め・豆腐の味噌汁

25分 381kcal



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)

○カラスガレイは下処理
いらずで煮付けも簡単！
○いつものきんぴらに
ボリュームと栄養をプラス！

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3317 冷凍 10日

アラスカ産他
カラスガレイ切身
(80g) 1切

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 3318 冷蔵 50日

寿隆蒲鉾
お魚ハンバーグ かに入り
(1枚入)

商品価格

198円
(税込) 213円

小麦・卵・えび・かに
大豆・ゼラチン

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

●カラスガレイの煮付け

カラスガレイ (80g)	2	3	4切	
水	100cc	150cc	200cc	①
砂糖・しょうゆ	各大3	各大4½	各大6	
酒	大2	大3	大4	

① 鍋に①を入れて煮立て、魚を加えてゆっくり煮ます。

●小松菜とごぼうのきんぴら風炒め

小松菜	⅔	1	1束	ざく切り ささがきにし、水につける ささがきにする 水につけて種を取り、小口切り ②
ごぼう	½	½	1本	
人参	小1	小1	小1本	
赤唐辛子	1	1	1本	
サラダ油	大1½	大2¼	大3	
しょうゆ	各大¾	各大1	各大1½	
砂糖・みりん				

① フライパンに油を熱し、ごぼう、人参をしんなりするまで炒めます。

② ①に小松菜を加えて炒め、最後に唐辛子と②を加えて炒めます。

●豆腐の味噌汁

絹ごし豆腐	½	½	½丁	角切り 水で戻す
カットわかめ	2	3	4g	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐、わかめを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 砂糖・しょうゆ・酒・サラダ油・みりん、だしの素、味噌

5/20 (木)

お届け日 5/20 (木)

ぼてぢゅうお好み焼き

ぼてぢゅう焼きそば

25 分 815kcal

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
ぼてぢゅうお好み焼きセット	●		●				
卵			●				
ぼてぢゅう焼きそばセット	●		●				



ちっこいおかん

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3417 冷蔵 3日
ぼてぢゅう
お好み焼き
(2人前)

豚肉チルド 12g
マヨネーズ 10g
ソース 15g
青のり・かつおWパック 65g
ルウ 65g
カットキャベツ 80g
卵 ×2個

商品価格 835円
(税込) 901円



商品番号 3418 冷蔵 3日
ぼてぢゅう
焼きそば
1人前

ぼてぢゅう焼きそば
豚肉チルド
ソース
焼きそば麺
カットキャベツ
青のり・かつお

商品価格 375円
(税込) 405円

お好み焼きと
焼きそばの鉄板セット
賞味期限：
2021年5月23日(日)

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	1,480円 (税込 1,598円)
	3437	3マンマ	2,175円 (税込 2,349円)
	3447	4マンマ	2,840円 (税込 3,067円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●お好み焼き

豚肉チルド	12g	2	3	4P
マヨネーズ	10g	2	3	4P
ソース	15g	2	3	4P
青のり・かつおWパック	2	3	4P	
ルウ	65g	2	3	4P
カットキャベツ	80g	2	3	4P
卵	2	3	4個	

① ボウルに入れてよく混ぜておく

- 150～180℃に温めたホットプレート又はフライパンに①を流し込み、その上に豚肉をのせてフタをして焼きます。
- ふちが焼けたらテコ等で返し、もう一度ふたをして焼き、再び裏返します。
- 焼き上がれば、ソース、マヨネーズをぬり、かつお節、青のりをかけます。

●焼きそば

ぼてぢゅう焼きそば	2人前×1	1人前×1 2人前×1 (計3人前)	2人前×2
豚肉チルド			
ソース			
焼きそば麺			
カットキャベツ			
青のり・かつお			

- ホットプレート又はフライパンを温め、油をひき、麺以外の具を炒めます。
- 火が通ったら、麺を加えて炒め、火を止めてソースと添付の薬味をかけます。

5/21 (金)

お届け日 5/20 (木)

鶏肉のごまドレサラダ

チンゲン菜と卵のオイスター炒め・わかめスープ

25 分 441kcal

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	●	●	●				
卵			●				
オイスターソース	●						
わかめスープ	●	●					



プラスもっとたべたいんや



商品番号 3517 冷蔵 4日

寿隆蒲鉾
お刺身かまぼこ
<3枚入>

小麦・卵・大豆

商品価格 258円
(税込) 278円



商品番号 3518 冷蔵 80日

カネハツ
たたきごぼう
<400g>

小麦・ごま

商品価格 398円
(税込) 429円

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)

電子レンジ調理でパッと作れるさっぱりメニュー

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

●鶏肉のごまドレサラダ

鶏胸肉 (国産)	200	300	400g
ごまドレッシング	2	3	4P
きゅうり	1	2	2本
プチトマト	4	6	8個
塩	少々	少々	少々
酒	大2	大3	大4
塩			

フォークで数か所に穴を開け、①をふる
塩をふって板ずりし、千切り
お好みに切る

①

① 鶏肉を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで5分程加熱し、粗熱が取れたら、手でほぐします。

② きゅうり、プチトマト、①をお皿に盛り、ごまドレッシングをかけます。

●チンゲン菜と卵のオイスター炒め

チンゲン菜	1	1	2株
しめじ	100	200	200g
卵	2	3	4個
オイスターソース	5	8	10g
塩・こしょう	少々	少々	少々
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1
オイスターソース	5	8	10g
サラダ油			

ザク切り
小房に分ける
溶きほぐす

②

① 油を熱したフライパンに卵を流し入れ、炒り卵にし、取り出しておく。

② ①のフライパンに油を足し、チンゲン菜、しめじを炒めます。

③ ②に炒り卵を戻し、②を加えて炒め合わせます。

●わかめスープ

わかめスープ	2	3	4P
--------	---	---	----

① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。

今日のお買い物メモ 塩、酒、こしょう、しょうゆ、サラダ油

5/22 (土)

お届け日 5/21 (金)

京風がんもの煮物

ささみと豆苗の塩こんぶサラダ・かつお風味の TKG

25 分 502kcal

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
京風がんも	●						
塩昆布	●						
赤玉子			●				



電子レンジ
500W
2〜3分

OK!

ちっこいおかん

ささみと豆苗の塩昆布サラダは
レンジンであっというまに
完成する簡単サラダ!

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)

プラスもっとたべたいんや



新!
NEW

1本あたり、カルシウムが33mg
含まれています。

色々なお料理、
お弁当にも

商品
番号

3617

常温
100日

ニッスイ
さばの旨味ソーセージ
(55g×5束)

商品
価格

258円
(税込) 278円



いつでも
おトク!

商品
番号

3618

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
(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

●京風がんもの煮物

京風がんも	4	6	8個	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①
れんこん厚切り	6	9	12個	
人参	小1	小1	大1本	
インゲン	適量	適量	適量	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
砂糖・しょうゆ	各大2	各大3	各大4	
塩	小1/2	小3/4	小1	
酒・みりん	各大1	各大1/2	各大2	

① 鍋にだし汁とれんこん、人参、がんもを加えて煮立
てます。

② ①を加えて更に煮、おろし際にインゲンを加えて一
煮します。

●ささみと豆苗の塩こんぶサラダ

鶏ささ身 (国産)	2	3	4本	ザク切りにし、500Wで1分加熱
豆苗	1/3	1/2	2/3P	
塩昆布	12	18	24g	
白ごま	1	2	2P	
酒	大1	大1/2	大2	
塩	少々	少々	少々	④
マヨネーズ	大1	大1/2	大2	⑤
ごま油	大1/2	大3/4	大1	
白ごま	1P分	1/2P分	2P分	

① 鶏ささ身は④をふり、ラップをかけて500Wの電子
レンジで2〜3分加熱し、細かく裂きます。

② 鶏ささ身、豆苗、塩昆布を⑤で和えます。

●かつお風味の TKG

赤玉子	2	3	4個	
かつおパック	1	1	2P	
ご飯 しょうゆ				

① お茶碗に盛ったご飯に卵を割入れ、かつお節をの
せ、醤油をかけます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、塩、酒、みりん、マヨネーズ、ごま油、ご飯

5/23 (日)

お届け日 5/21 (金)

あぶり風鶏めし

長芋の短冊・あさりのお吸い物

25分 700kcal



鶏肉の旨味も一緒に混ぜ込み、冷めてもおいしく食べれます。

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



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。

パリパリとした食感と香ばしい風味が評判の海からの贈り物

商品番号 3717 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



商品番号 3718 冷凍 10日

ノルウェー産他
ししゃも
〈160g〉子持ちの有無混合

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
●あぶり風鶏めし 鶏もも肉角切り (国産) 粉山椒 白ネギ 甘酢生姜 塩・こしょう サラダ油 しょうゆ・みりん ご飯	200 2 1/3 2 少々 各大3	300 3 1/3 3 少々 各大4	400g 4P 1/2本 4P 少々 各大6	食べやすい大きさに切り、塩、こしょうする 千切り ①	① フライパンに油を熱し、鶏もも肉を焼き、①を加えて煮立てます。 ② ①を山椒と共にご飯とサッと混ぜ合わせ、器に盛り、白ネギと甘酢生姜を盛り付けます。
●長芋の短冊 長芋 練りわさび 刻みのり 酢 しょうゆ	150 1 1 	225 2 2 	300g 2P 2P 	皮をむいて酢水につけ、短冊切り	① 長芋を器に入れ、練りわさび、刻みのりをのせ、しょうゆをかけます。
●あさりのお吸い物 ムキアサリ 小ねぎ 酒 だし汁 薄口しょうゆ	40 1 400cc 小1	60 2 600cc 小1 1/2	80g 2本 800cc 小2	酒をふる 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、ムキアサリを加えて煮、薄口しょうゆで調味し、小ねぎを散らします。

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



Cook バリエ



Cook
B

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	3122	3222	3422	3522	2マンマ	1,790円 (税込 1,933円)
	3132	3232	3432	3532	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3142	3242	3442	3542	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) 240g
 - 白菜キムチ (40g) 2
 - 太もやし 100g
 - レタス又はサンチュ 2/3
 - にんにく 1
 - 韓国のり 8
 - 塩・こしょう 少々
 - ごま油 少々

240g	360g	480g
2	3	4P
100g	150g	200g
2/3	1	1株
1	2	2片
8	12	16枚
少々	少々	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又はサンチュで包みます。

- わかめスープ
 - わかめスープ 2

2	3	4P
---	---	----

- ① わかめスープは1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。



Cook C

豆腐とねぎのマグカップスープ

レンジで重ね蒸し青椒肉絲

ピーマン、竹の子がシャキッとおいしい、レンジ加熱とは思えない仕上がり。ポウルひとつで出来るから洗いもの削減にも◎

15分
358kcal

マグカップに材料を入れて電子レンジでチンするだけの超簡単スープ。

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	●						
オイスターソース	●						

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3123	3223	3423	3523	2マンマ	1,690円 (税込 1,825円)
	3133	3233	3433	3533	3マンマ	2,490円 (税込 2,689円)
	3143	3243	3443	3543	4マンマ	3,260円 (税込 3,520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
● レンジで重ね蒸し青椒肉絲 牛モモ肉細切り (国産) 140 210 280g ピーマン 1 2 2個 パプリカ (赤) 1/2 1 1個 竹の子 60 90 120g 焼肉のたれ 2 3 4P オイスターソース 5 8 10g 塩・こしょう 少々 少々 少々 焼肉のたれ 2P分 3P分 4P分 オイスターソース 5 8 10g サラダ油				①を揉みこんでおく 細切り 細切り 細切り ①	① 耐熱ボウルにピーマン、竹の子、パプリカを入れ、サラダ油をからめて混ぜ、その上に牛肉を広げてのせます。 ② ①にふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで約4分30秒加熱します。(牛肉に火が通っていない場合は加熱を延長して下さい) ③ ②のラップをはずし、底から返すように全体をよくあえます。
● 豆腐とねぎのマグカップスープ 木綿豆腐 1/2 1 1丁 白ねぎ 1/2 1/2 1本 鶏がらスープの素 小1 1/2 小2 1/4 小3 塩・こしょう 少々 少々 少々 水 200cc 300cc 400cc				一口大に切る 小口切り ◎ 合わせておく	① 人数分のマグカップに、それぞれ豆腐、ねぎ、◎を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで1分半加熱します。(1個ずつ加熱してください)

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、鶏がらスープの素



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	●						
味付のり	●					●	
卵			●				

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3224	3424	3524	2マンマ	1,340円 (税込 1,447円)
	3134	3234	3434	3534	3マンマ	1,965円 (税込 2,122円)
	3144	3244	3444	3544	4マンマ	2,560円 (税込 2,764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
● 梅じゃこおにぎり 梅肉のタレ ちりめん 白ごま ご飯	1 10 1	2 15 2	2P 20g 2P		① ご飯にそれぞれの材料を混ぜ、おにぎりを作り、のりを巻きます。
● 塩昆布と枝豆のおにぎり 塩昆布 枝豆 ご飯 味付のり	10 20 4	15 30 6	20g 40g 8枚		
● 鮭の塩焼き 銀鮭切身 (80g) 塩	2	3	4切	塩をふる	① 魚を焼きます。
● 玉子焼き 卵 だし汁 しょうゆ サラダ油	2 小2 小1/2	3 大1 小3/4	4個 大1 1/3 小1	溶きほぐす ①	① 卵と①を混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。
● ほうれん草のお浸し ほうれん草 かつおパック だし汁 しょうゆ 塩	1/3 1 大2 小2	2/3 1 大3 大1	1束 1P 大4 大1 1/3	塩を加えた熱湯でゆで、水気を切る ②	① ほうれん草を食べやすい長さに切り、器に盛ります。 ② ①に②をまわしかけ、かつお節をのせます。

今日のお買い物メモ ご飯、塩、だしの素、しょうゆ、サラダ油



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **5/17** (月)



商品
番号 **7001** 冷凍
10日
国産
鶏胸肉
<500g>

商品
価格 ~~598円~~
(税込) 645円
商品
価格 **470円**
(税込) 507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
<150gx1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
<80gx2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



商品
番号 **7011** 冷蔵
20日
伊藤ハム
ポークビッツ
<標準21本・2袋>
卵・乳・小麦・豚肉・大豆

商品
価格 ~~400円~~
(税込) 432円
商品
価格 **350円**
(税込) 378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・豚肉・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・豚肉・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
<37gx3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
<34gx3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
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)
<80gx2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
サバフィレ
<90gx2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
<70gx3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・こんにやく・練り物

お届け日 **5/18 (火)**

初夏から夏にかけて収穫できる
黄色くて大きな柑橘です。
グレープフルーツに似ていますが、
苦味は少なくさっぱりとした甘みが特徴です。



商品
番号 **7031**

愛媛県産他
河内晩柑
(2玉入)

商品
価格 **598円**
(税込) 645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

ひんやり冷して美味しい！
中にカニかまと枝豆がごろっと入った
おだしで食べるお豆腐です。

新!
NEW



商品
番号 **7041**

冷蔵
15日

スギヨ
香り箱入り茶碗寄せ豆腐
(100g x 2個)

大豆

商品
価格 ~~258円~~
(税込) 278円

商品
価格 **228円**

(税込) 246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
板こんにやく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **7047**

冷蔵
30日

山大
糸こんにやく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

わさびの辛みと風味を楽しめる
ちょっと贅沢な大人のおつまみ！

新!
NEW



商品
番号 **7051**

冷蔵
6日

紀文わさびチーく

1P
卵・乳・小麦・大豆・牛肉

商品
価格 ~~298円~~
(税込) 321円

商品
価格 **258円**

(税込) 278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 x 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 x 3段)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

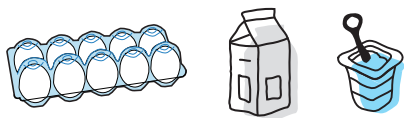


商品
番号 **7057**

冷蔵
5日

タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40g 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 **5/17** (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
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 **5/17** (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

新潟県佐渡産こしひかり



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
国産香り熟成こうじみそ
(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×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**

ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **7142**

日清オイリオ
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **475円**
(税込) 513円



商品番号 **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



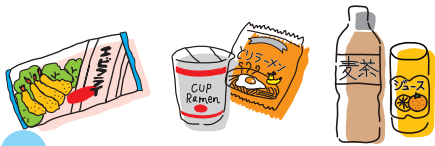
商品番号 **7145**

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 **5/17** (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
豚肉のマヨソース
456kcal 蛋白質 12.8g
脂質 30.1g 炭水化物 33.3g
ナトリウム 699mg 食塩 1.8g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7162** 冷凍 60日 レンジ
チキン南蛮宮崎風
438kcal 蛋白質 23.2g
脂質 25.4g 炭水化物 27.4g
ナトリウム 977mg 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
鶏天おろしポン酢
269kcal 蛋白質 12.8g
脂質 12.8g 炭水化物 27.3g
ナトリウム 945mg 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
白身魚のムニエルごまクリーム
258kcal 蛋白質 14.1g
脂質 11.3g 炭水化物 24.7g
ナトリウム 868mg 食塩 2.0g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7165** 冷凍 60日 レンジ
ビーフストロガノフ
357kcal 蛋白質 12.5g
脂質 25.0g 炭水化物 27.2g
ナトリウム 1122mg 食塩 2.8g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **7166** 冷凍 60日 レンジ
さばの味噌煮
356kcal 蛋白質 17.4g
脂質 19.1g 炭水化物 27.2g
ナトリウム 1122mg 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
エビカツ
233kcal 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



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 **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



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 **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 (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 **7174** 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 **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 **5/20** (木)



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 **5/20** (木)

澄みわたる 国民的炭酸飲料。



商品番号 **7501**
アサヒ ミツ矢サイダー
(500ml × 24本入)
1本あたり 約 **87.5円**

商品価格 **3,120円**
(税込) 3,369円
商品価格 **2,100円**
(税込) 2,268円



1本あたり **85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**
尾鹿路 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 **5/17** (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) × 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) × 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 × 100m)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **7407**
HEIKO
アルミホイル
(30cm × 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円



商品番号 **7408**
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 **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 × 350 × 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 × 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 × 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) × 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) × 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 × 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 × 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 × 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 × 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **5/20** (木)

こだわりの焼とりリフェア



商品番号 **7451**

大丸松下
焼とり (定番だれ)
(4本入)

冷蔵
2日
商品価格 **480円**
(税込) 518円
小麦・大豆・鶏肉



商品番号 **7452**

大丸松下
焼とり (塩だれ)
(4本入)

冷蔵
2日
商品価格 **480円**
(税込) 518円
小麦・大豆・胡麻・鶏肉



商品番号 **7453**

大丸松下
焼とり (黒胡椒だれ)
(4本入)

冷蔵
2日
商品価格 **480円**
(税込) 518円
小麦・大豆・鶏肉

※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
5/21 金

新! **これは美味しい! 一度食べたらクセになる!**
大ヒット商品
リピート商品 間違い無し!!
サクサク食感がクセになる!

商品番号 **3191** フードレーベル

牛角 ふりかけのり ごま香る旨塩味
(20g) × 3袋

商品価格 **598円**
(税込) 645円

常温 90日

アレルギー物質	ごま	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
	●						

肉の旨味を引き出す、塩とコショウが基本のペースの絶妙な味付けに、素材の持つ風味がプラスされ格別な美味しさ。

商品番号 **3192** 米谷産業

炭や塩ホルモン
(220g) × 2P

商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円

冷凍 30日

新! 牛肉、卵焼き、高菜、人参が入った具たっぷり牛焼肉とごま油の風味が食欲をそそります。

冷凍だから美味しさそのまま。
電子レンジ簡単解凍!

商品番号 **3193** 一粒庵

牛焼肉キンパ
(6個入)

商品価格 **580円**
(税込) 626円

冷凍 180日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
	●						

新! 有明海産の風味豊かな海苔を使用した巻寿司とジューシーな揚げで包んだいなり寿司の助六寿司のセットです。

冷凍だから美味しさそのまま。
電子レンジ簡単解凍!

商品番号 **3194** 一粒庵

助六寿司
(巻寿司3個、いなり4個入)

商品価格 **580円**
(税込) 626円

冷凍 180日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	りんご	かに	大豆
	●							

港町の喫茶店 レトロ喫茶店みたいな懐かしいプリン。

商品番号 **3195** トーラク

港町の喫茶店 カスタードプリン
(90g × 6個入)

商品価格 **798円**
(税込) 861円

冷蔵 20日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●	●				

港町の喫茶店 レトロ喫茶店みたいな懐かしい珈琲プリン。

商品番号 **3196** トーラク

港町の喫茶店 ミルク珈琲プリン
(90g × 6個入)

商品価格 **798円**
(税込) 861円

冷蔵 20日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●	●				

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。