



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	9/27 月	9/28 火	9/29 水	9/30 木	10/1 金	10/2 土	10/3 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



長が〜い! 海苔

化学調味料無添加。  
兵庫県認証商品

お届け日  
10/1 金

兵庫の海で育った  
海苔を使っております。  
また赤穂の塩や独自の  
ブレンドした特上醤油を使い  
菊屋創業オリジナルの  
変わらぬ味付けを  
しております。

# 「兵庫県」 菊屋の 海苔

パリパリとした  
菊屋自慢の海苔を  
ご家庭に!



おにぎりぐるりと  
巻ける大判タイプ!

3181

菊屋

おにぎり海苔

<1ポット> 4切 60枚入り

[大豆・小麦]

商品  
価格

980円

(税込) 1,058円

3182

菊屋 おにぎり海苔

<2ポット> 4切 60枚入り

[大豆・小麦]

商品  
価格

1,900円

(税込) 2,052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

イカとチンゲン菜のオイスター焼きそば  
レンジで簡単蒸し鶏の香味しょうゆだれ

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	21275	5,990円 (税込 6,465円)	21276	7,188円 (税込 7,758円)	21277	8,386円 (税込 9,051円)
3マンマ	21375	8,760円 (税込 9,460円)	21376	10,512円 (税込 11,352円)	21377	12,264円 (税込 13,244円)
4マンマ	21475	11,380円 (税込 12,290円)	21476	13,656円 (税込 14,748円)	21477	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。

※プラスもつとたべたいんやは、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。



ハンバーグを焼いて煮込むだけなので、簡単に完成!

## 煮込みハンバーグ

コールスローサラダ・コーンポタージュ

25分 503kcal

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
やわらかハンバーグ	●	●					
パイオン	●						
コーンポタージュスープ	●	●					

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	2129	2229	2329	2429	2529	2629	2729	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2139	2239	2339	2439	2539	2639	2739	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2149	2249	2349	2449	2549	2649	2749	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
<b>●煮込みハンバーグ</b> やわらかハンバーグ(60g) 4 6 8個 ミックスベジタブル 60 90 120g 玉ねぎ 小1 小1 大1個 くり型切り パイオン 1 1 2個 サラダ油 塩・こしょう 少々 少々 少々 水 200cc 300cc 400cc ケチャップ 60g 90g 120g ① ウスターソース 小1 小1½ 小2 パイオン ⅓個分 1個分 1½個分					<b>①</b> フライパンに油を熱してハンバーグを焼き、玉ねぎを加えてサッと炒めたら、①を加えて煮、おろし際にミックスベジタブルを加えてひと煮します。
<b>●コールスローサラダ</b> キャベツ 120 180 240g ホールコーン 20 30 40g 塩 塩・こしょう 少々 少々 少々 マヨネーズ 大2 大3 大4 ②				小さめのザク切りにして塩で軽くもむサッと熱湯に通す	<b>①</b> キャベツとコーンを②で和えます。
<b>●コーンポタージュ</b> コーンポタージュスープ 2 3 4P					<b>①</b> コーンポタージュスープを器に入れ、1Pにつき120ccの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ

# 9/27 (月)

お届け日 **9/27 (月)**

## 木の葉どんぶり

焼きそば

25分 651kcal



丼のダシ付なので短時間で作れます。かまぼこの旨味と玉ねぎの甘みで、シンプルでおいしい丼。焼きそばとのセットでボリューム満点の献立

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2127	2マンマ	1,398円 <small>(税込 1,509円)</small>
	2137	3マンマ	2,052円 <small>(税込 2,216円)</small>
	2147	4マンマ	2,676円 <small>(税込 2,890円)</small>

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
かまぼこスライス	●		●				
丼のダシ	●						
卵			●				
焼きそば麺	●		●				

## フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2117** 冷蔵 10日

ヤマザキ  
北海道男爵のポテトサラダ  
<110g> × 2P

卵・大豆 **300円**  
(税込) 324円



商品番号 **2118** 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)

**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

### ●木の葉どんぶり

干椎茸	2	3	4枚	ぬるま湯で戻して薄切り 細切り(1/3使用)
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
かまぼこスライス	4	6	8枚	斜め切り
青ネギ	1	2	2本	
丼のダシ	1	2	2P	①
卵	2	3	4個	
丼のダシ	1P分	1½P分	2P分	①
水	120cc	180cc	240cc	
ご飯				

① 鍋に①を入れて煮立て、干し椎茸、かまぼこ、玉ねぎを加えて煮、溶き卵、青ネギを加え、卵が半熟状になったら火を止めます。

② 丼にご飯を盛り、①をかけます。

### ●焼きそば

豚肉切り落とし (国産)	80	120	160g	お好みに切る
焼きそば麺	2	3	4玉	
キャベツ	120	180	240g	ザク切り 細切り(2/3使用)
玉ねぎ		(主菜より)		
紅生姜	2	3	4P	②
ウスターソース	大2	大3	大4	
トンカツソース	大3	大4½	大6	②
塩・こしょう	少々	少々	少々	
サラダ油				

① フライパンに油を熱して豚肉を炒め、キャベツ、玉ねぎを加えて更に炒め、焼きそば麺をほぐし入れてさっと炒め、②で調味し、紅生姜をのせます。

今日のお買い物メモ **ご飯、ウスターソース、トンカツソース、塩、こしょう、サラダ油**

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。 **フラス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。)

# 9/28 (火)

お届け日 **9/28 (火)**

## ジュ〜シ〜ローズとんかつ かぼちゃの煮物・薄揚げのお味噌汁 30分 667kcal



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
ローズ豚カツ (120g)	●	●	●				

### プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2217** 冷凍 10日  
マンマダイニング  
ローズ豚カツ  
(120g × 2 枚入)  
商品価格 **458円**  
(税込) 494円  
小麦・乳・卵



電子レンジ加熱、又はフライパンで軽く焼いてマヨネーズ、大根おろしをかけてお召し上がり下さい。  
柔らか〜いのでお子様やお年寄りまで食べやすい！  
商品番号 **2218** 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

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>2227</b>	2マンマ	<b>1,398円</b> (税込 1,509円)
	<b>2237</b>	3マンマ	<b>2,052円</b> (税込 2,216円)
	<b>2247</b>	4マンマ	<b>2,676円</b> (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

<p>● <b>ジュ〜シ〜ローズとんかつ</b> ローズ豚カツ (120g) キャベツ サラダ油 トンカツソース</p>	2 100	3 150	4枚 200g	千切り	<p>① 豚カツは凍ったまま、180℃の油で5〜6分揚げて食べやすく切り、キャベツとともに皿に盛り、トンカツソースをかけます。</p>
<p>● <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 砂糖・酒 しょうゆ</p>	1/8 小1 200cc 各小2 大1	1/6 小1 300cc 各小1 大1 1/2	1/4玉 大1個 400cc 各小1 1/3 大2	一口大に切る お好みに切る ①	<p>① 耐熱容器にかぼちゃと玉ねぎを入れ、①をまわし入れ、ふんわりとラップをして500Wで7分加熱し、全体を軽く混ぜ合わせます。(かぼちゃが固い場合は加熱を延長してください。)</p>
<p>● <b>薄揚げのお味噌汁</b> 薄揚げ 小ねぎ だし汁 味噌</p>	1/2 2 400cc 大2	1/2 3 600cc 大3	1枚 3本 800cc 大4	短冊切り 小口切り	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げを入れて煮、味噌を溶き入れて小ねぎを加えます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、トンカツソース、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、味噌

# 9/29 (水)

お届け日 **9/28 (火)**

## さわらの白醤油焼き

鶏の治部煮・小松菜のお浸し

30分 412kcal



### プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2317** 冷凍 10日

サワラ白醤油漬け  
<80g×1切入>

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **2318** 冷蔵 30日

野村佃煮  
落しぐれ  
<120g>

商品価格 **380円**  
(税込) 410円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>2327</b>	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	<b>2337</b>	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	<b>2347</b>	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

<p>● <b>さわらの白醤油焼き</b> サワラ (白醤油漬け) (80g)</p>	2	3	4切		① 魚を焼きます。
<p>● <b>鶏の治部煮</b> 鶏胸肉 (国産) 80g 厚揚げ三角 2 白ねぎ 1/2 酒 小1/2 塩 少々 小麦粉 小1 だし汁 200cc 酒・みりん 各大1 砂糖 小1 しょうゆ 大1/2</p>	120g 3 1/2 小3/4 少々 300cc 各大1/2 小1 1/2 大2 1/4	160g 4個 1本 小1 少々	そぎ切りにして①で下味をつける 熱湯をかけてお好みに切る ぶつ切り	① ②	① 鍋に②を入れて煮立て、鶏胸肉の水気をふいて薄く小麦粉をまぶして入れて煮、厚揚げと白ねぎを加えて更に煮ます。
<p>● <b>小松菜のお浸し</b> 小松菜 1/2 かつおパック 1 しょうゆ 大1</p>	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。

今日のお買い物メモ 酒、塩、小麦粉、だしの素、みりん、砂糖、しょうゆ

# 9/30(木)

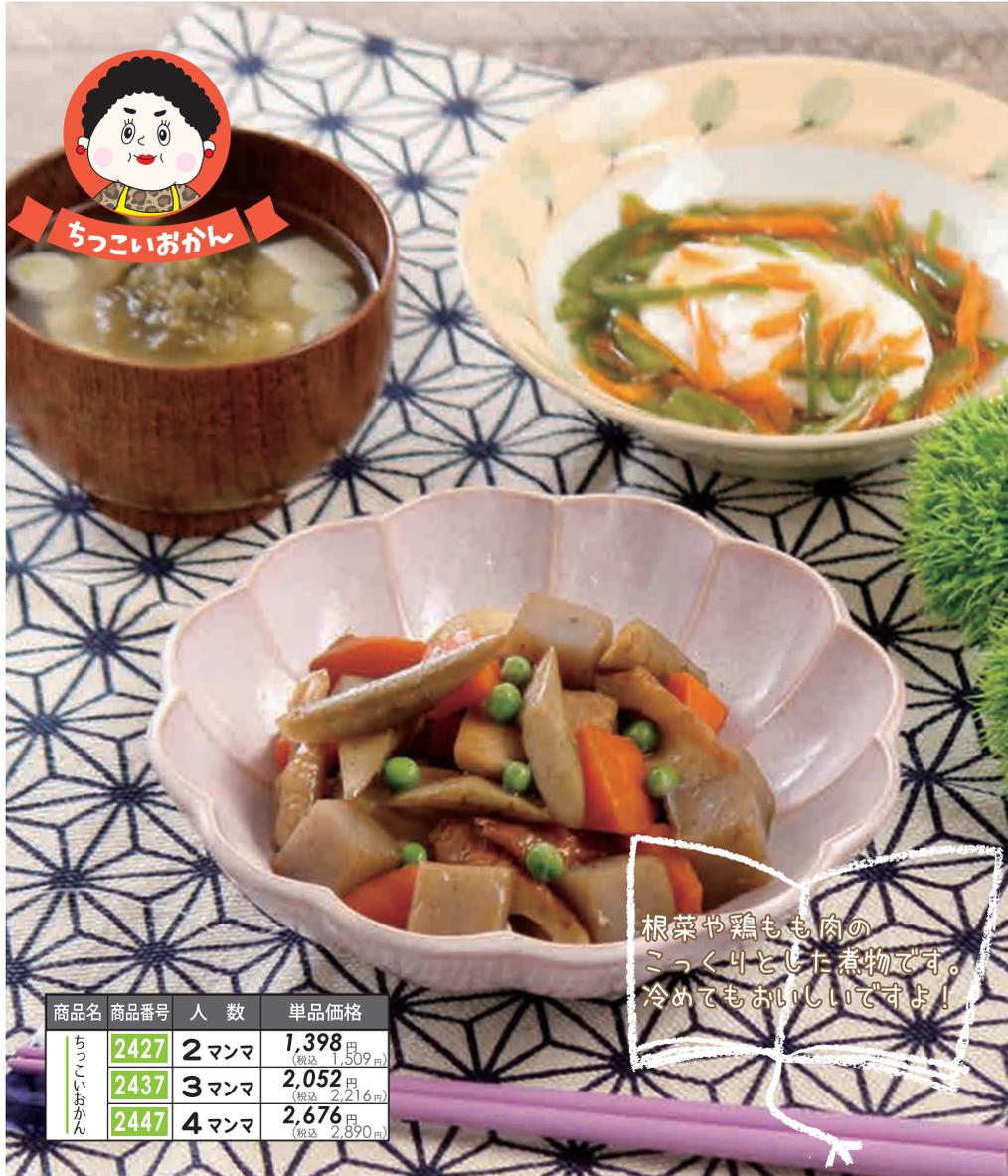
## 筑前煮

落とし卵のあんかけ・とろろ汁

30分 420kcal

お届け日 **9/30** (木)

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
竹輪	●						
卵			●				



プラスもっとたべたいんや



さっぱりしたしめさばはおかずの一品、お酒の肴に。

商品番号 **2417** 冷蔵10日

青森県産他しめさば  
<半身・1枚>

商品価格 ~~398円~~ (税込) 429円  
商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **2418** 冷蔵7日

吉田喜 たまご焼き (だし巻き)  
<300g> × 2P

商品価格 **698円** (税込) 753円

根菜や鶏もも肉のこっくりとした煮物です。冷めてもおいしいですよ！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>2427</b>	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	<b>2437</b>	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	<b>2447</b>	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

●筑前煮

鶏もも肉角切り (国産)	180	270	360g	お好みに切る お好みに切る 乱切りにし、水につけてアクを抜く お好みに切る (2/3使用)
こんにゃく	120	250	250g	
ごぼう	1/2	1/2	1本	お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	
グリーンピース	適量	適量	適量	①
竹輪	1	1 1/2	2本	
だし汁	100cc	150cc	200cc	② ③ ④
砂糖	大2	大3	大4	
しょうゆ	大2 1/2	大3 3/4	大5	
酒	大1	大1 1/2	大2	
サラダ油				

① 鍋に油を熱して鶏肉、こんにゃく、人参、ごぼう、竹輪を炒め、①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。

●落とし卵のあんかけ

卵	2	3 (主菜より)	4個	細切り (1/3使用) 細切り
人参	1	1	2個	
ピーマン	大1	大1	大1	② ③ ④
酢	100cc	150cc	200cc	
だし汁	各小1	各小1 1/2	各小2	①
みりん・しょうゆ	少々	少々	少々	
塩	小1	小1 1/2	小2	
片栗粉	小1	小1 1/2	大2	
水	大1	大1 1/2	大2	

① 鍋に湯を沸かして酢を加え、卵を割り入れ、固まったら器に取ります。

② 鍋にだし汁を煮立てて人参とピーマンを煮、②で調味して③を加減しながら加えてトロミをつけ、①にかけます。

●とろろ汁

とろろ昆布	4	6	8g	角切り 小口切り
絹ごし豆腐	1/2	1/2	1丁	
白ネギ	1/3	1/3	1/3本	③
だし汁	400cc	600cc	800cc	
薄口しょうゆ・酒	各小1	各小1 1/2	各小2	
塩	少々	少々	少々	

① 鍋に③を入れて煮立て、豆腐を加えて煮、とろろ昆布、白ねぎを加えます。

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

# 10/1 (金)

お届け日 **9/30 (木)**

## さっぱりおろしポン酢牛丼

湯豆腐

25分 543kcal



ちっこいおかん

大根おろしとポン酢しょうゆで  
こってりしがちな牛肉が、さっぱり。  
たっぷり食べられます。

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	2527	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2537	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2547	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)
金のおかん	2528	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	2538	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	2548	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2517** 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



サクッとれんこんを  
練り物で包み揚げました。

商品番号 **2518** 冷蔵 7日

ニッスイ  
れんこん天  
(95g)

小麦・卵・大豆

商品価格 **198円**  
(税込) 213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

- さっぱりおろしポン酢牛丼
- 牛肩ローススライス (豪州産)
- 生姜 適量
- 大根 100
- 青じそ 2
- 塩・こしょう 少々
- ポン酢しょうゆ
- サラダ油
- ご飯

160	240	320g
適量	適量	適量
100	150	200g
2	3	4枚
少々	少々	少々

塩、こしょうをふる  
すりおろす (1/2使用)  
すりおろす

- 1 フライパンに油を熱して牛肉を焼きます。
- 2 器にご飯を盛り、大葉を敷いて、①をのせ、大根、生姜を添え、ポン酢しょうゆをかけます。

#### ● 湯豆腐

- 絹ごし豆腐
- 生わかめ 20
- 白ネギ 1/2
- 生姜
- だし汁
- ポン酢しょうゆ

1	1 1/2	2丁
20	30	40g
1/2	1/2	1本
	(主菜より)	

お好みに切る  
水洗いし、サク切り  
斜め切り  
すりおろす (1/2使用)

- 1 鍋にだし汁を煮立て、豆腐、白ねぎを入れて煮、生わかめも加えてサッと煮、お好みのポン酢しょうゆと生姜を添えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ポン酢しょうゆ、サラダ油、ご飯、だしの素

# 10/2 (土)

お届け日 **10/1 (金)**

## 肉団子の甘酢炒め

キャベツのごま和え・卵スープ

35分 476kcal

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
肉団子	●	●	●				
黒酢ソース	●						
卵			●				
パイオン	●						



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2617** 冷凍 60日

大阪王将  
海老のチリソース  
(250g) 約2人前

商品価格 **570円**  
(税込) 615円



商品番号 **2618** 冷凍 60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

マンマオリジナルの  
甘酢ダレ付! 炒めてたれを  
からめるだけの簡単調理。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2627	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2637	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2647	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

●肉団子の甘酢炒め

肉団子	12	18	24個	お好みに切る お好みに切る お好みに切る 乱切りにし、ラップをして500Wで2分加熱 ぬるま湯で戻す
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
ピーマン	1	2	2個	
竹の子	60	90	120g	
人参	小1	小1	大1本	
キクラゲ	1	2	2P	
黒酢たれ 70g (黒酢入り)	1	2	2P	

① フライパンに油を熱し、肉団子、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、人参、キクラゲを炒め、黒酢ソースを加えて炒め合わせます。

●キャベツのごま和え

キャベツ	120	180	240g	ザク切り
すりごま	1	1	1P	ぬるま湯で戻す
カットわかめ	2	3	4g	
しょうゆ	小2	大1	大1½	

① 耐熱容器にキャベツを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、わかめとお好みの量のすりごま、しょうゆを加えて混ぜ合わせます。

●卵スープ

卵	1	1	2個	溶きほぐす
パイオン	1	2	2個	小口切り
小ねぎ	1	2	2本	
水	400cc	600cc	800cc	①
パイオン	1個分	1½個分	2個分	
塩	少々	少々	少々	
しょうゆ	小½	小¾	小1	
酒	大1	大1½	大2	

① 鍋に①を入れて煮立て、溶き卵を流し入れ、小ねぎを加えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、塩、酒

# 10/3 (日)

お届け日 10/1 (金)

## 骨なしビッグチキン

フイヨン煮

25分 648kcal

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
骨なしビッグチキン	●		●				
ベーコン		●	●				
フイヨン	●						



プラスもっと食べたいんや



商品番号 2717 冷蔵 60日

骨なしビッグチキン  
(2個入)

商品価格 **540円**  
(税込) 583円

小麦・卵



商品番号 2718 冷蔵 10日

農水フーズ  
ベーコンピザ  
(6インチ) × 3P

商品価格 **398円**  
(税込) 429円

卵・乳・小麦  
大豆・豚肉・りんご

骨なしなので  
お子様にも食べやすい  
フライドチキンです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2727	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2737	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2747	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

●骨なしビッグチキン  
骨なしビッグチキン  
サニーレタス  
サラダ油

4 適量	6 適量	8個 適量
---------	---------	----------

① 骨なしチキンは凍ったまま、180℃の油で約8分揚げ、レタスとともに皿に盛ります。

●フイヨン煮

キャベツ	120	180	240g
ベーコン	2	3	4枚
玉ねぎ	小1	小1	大1個
人参	小1	小1	大1本
フイヨン	1	2	2個
水	400cc	600cc	800cc
フイヨン	1個分	1½個分	2個分
塩・こしょう	少々	少々	少々

ザク切り  
お好みに切る  
お好みに切る  
お好みに切る

① 鍋に①を入れて煮立て、キャベツ、人参、ベーコン、玉ねぎを加えて煮、塩、こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、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  
秋の和食セット  
(さんまの蒲焼丼、さつまいものレモン煮、なすのおかかポン酢)



電子レンジ  
500W  
5分  
OK!

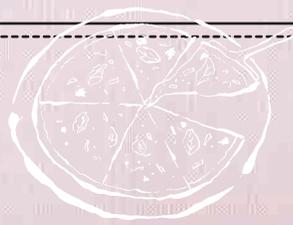
30分  
738kcal

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	2121	2221	2421	2521	2マンマ	1,590円 (税込 1,717円)
	2131	2231	2431	2531	3マンマ	2,340円 (税込 2,527円)
	2141	2241	2441	2541	4マンマ	3,060円 (税込 3,304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
<b>●さんまの蒲焼丼</b> 骨なしさんま (80g) 大葉 粉山椒 片栗粉 サラダ油 しょうゆ・酒 砂糖・みりん ご飯	2 4 1 各大1½ 各大1	3 6 2 各大2¼ 各大1½	4切 8枚 2P 各大3 各大2	水気をふいて片栗粉をまぶす	① フライパンに多めの油を熱し、さんまをこんがり焼きます。 ② フライパンに①を煮立て、①にからめます。 ③ 器にご飯を盛って大葉を敷き、②をのせ、粉山椒をかけます。
<b>●さつまいものレモン煮</b> さつまいも レモン果汁 酒 砂糖・みりん 薄口しょうゆ 水	1 2 大2 各大1½ 小½ 150cc	1 3 大3 各大2¼ 小¾ 225cc	2本 4P 大4 各大3 小1 300cc	1cm幅の輪切り	① さつまいも、レモン果汁、②を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで5分加熱します。(さつまいもが固い場合は加熱を延長して下さい。)
<b>●なすのおかかポン酢</b> なすび 小ねぎ かつおパック ポン酢しょうゆ	2 2 1 大2	3 3 1 大3	4本 4本 2P 大4	一口大に切る 小口切り	① なすびを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱します。 ② ①にポン酢しょうゆを加えて混ぜ合わせ、お皿に盛って小ねぎとかつおぶしをのせます。

今日のお買い物メモ 片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、ご飯、薄口しょうゆ、ポン酢しょうゆ



# Cook バリエ



Cook B

## ピリ辛ワンタン鍋



時短  
JITAN

ボリュームたっぷり  
元気の出るお鍋。  
材料を入れて  
煮るだけのお  
手軽料理です。

20分  
480kcal

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	●						

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	2122	2222	2422	2522	2マンマ	1,198円 (税込 1,293円)
	2132	2232	2432	2532	3マンマ	1,752円 (税込 1,892円)
	2142	2242	2442	2542	4マンマ	2,276円 (税込 2,458円)



### お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

#### ● ピリ辛ワンタン鍋

豚ローススライス (国産)	160	240	320g	①
ワンタン	10	15	20個	
キャベツ	100	150	200g	
ニラ	2/3	1	1束	
太もやし	100	150	200g	
にんにく	1	2	2片	
赤唐辛子	1	1	1本	
だし汁	600cc	900cc	1200cc	
酒	50cc	75cc	100cc	
しょうゆ・みりん	各大2	各大3	各大4	
塩	小1	小1½	小2	
こしょう	少々	少々	少々	

お好みに切る  
ザク切り  
ザク切り  
薄切り  
水につけて種を取り、小口切り

- 鍋に①を入れて煮立て、豚肉とワンタンを入れて煮ます。
- ①に残りの材料を加えて更に煮、こしょうで調味します。



**Cook C**  
レンジで簡単蒸し鶏の香味しょうゆだれ  
イカとチンゲン菜のオイスター焼きそば



焼きそばは、ランブルですが旨味たっぷりの味わい。

ヘルシーな鶏むね肉がしっとり柔らかく仕上げりに。香味だれが絡んで食欲をそとるひと品です。

25分  
596kcal

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
焼きそば種	●		●				
中華オイスターソース	●						

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	2123	2223	2423	2523	2マンマ	1,380円 (税込 1,490円)
	2133	2233	2433	2533	3マンマ	2,025円 (税込 2,187円)
	2143	2243	2443	2543	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
<b>●イカとチンゲン菜のオイスター焼きそば</b> ツボ抜きイカ チンゲン菜 焼きそば麺 中華オイスターソース (70g) サラダ油 酒 塩・こしょう	1 1/2 2 1 大2 少々	1 1 3 1 大3 少々	2杯 1株 4玉 2P 大4 少々	1cm幅の輪切り ザク切り ①	<b>①</b> フライパンに油を熱してイカとチンゲン菜を炒め、焼きそば麺と酒を加えて、ほぐしながら更に炒め、中華オイスターソースと①で調味します。
<b>●蒸し鶏の香味しょうゆだれ</b> 鶏胸肉 (国産) きゅうり 白ねぎ にんにく 酒 砂糖 しょうゆ 酢・砂糖・ごま油	200 1 1/3 1 大1 小1 大2 各大1	300 2 1/2 1 大1 1/2 小1 1/2 大3 各大1 1/2	400g 2本 1/2本 2片 2片 大2 小2 大4 各大2	皮を取って数カ所穴を開ける 薄切り みじん切り みじん切り ② ③	<b>①</b> 耐熱皿に鶏肉と②を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで3分半加熱したら、鶏肉を裏返し、再度3分半、中に火が通るまで加熱します。 <b>②</b> ①を5mm幅に切り、きゅうりとともに器に盛ります。 <b>③</b> 白ねぎ、にんにく、③を混ぜ合わせ、②にかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、酒、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油



Cook バリエ



Cook D

お子様もよろこぶ彩り弁当

人参きんぴら、ブロッコリーのマヨマスタード、チキンチャップス、ゆかりおにぎり、コーンおにぎり、卵焼き、



お休みの日はお弁当を持って、お外でお弁当はいかがですか？ おかずの種類が多いですが、ひとつひとつは簡単に作れるものばかりです！

30分 816kcal

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			●				



商品番号	月	火	木	金	人数	単品価格
	2124	2224	2424	2524	2マンマ	1,080円 (税込 1,166円)
	2134	2234	2434	2534	3マンマ	1,575円 (税込 1,701円)
	2144	2244	2444	2544	4マンマ	2,040円 (税込 2,203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
<b>● チキンチャップス</b> 鶏もも肉角切り (国産) 塩・こしょう 片栗粉 サラダ油 ケチャップ 砂糖 しょうゆ	160 少々	240 少々	320g 少々	塩、こしょうをふって片栗粉をまぶす  ① 合わせておく	① フライパンに油を熱して鶏肉をこんがり焼き、②を加えてからめます。
<b>● おにぎり (ゆかり・コーン)</b> ホールコーン ゆかり粉 塩 バター ご飯	20 1 少々 小1 2膳分	30 1 少々 小1½ 3膳分	40g 2P 少々 小2 4膳分	ラップをして500Wで1分加熱  ②	① 半分のご飯にホールコーンと②を混ぜ、人数分のおにぎりを作ります。 ② 残り半分のご飯にゆかり粉を混ぜ、人数分のおにぎりを作ります。
<b>● 卵焼き</b> 卵 だし汁 しょうゆ サラダ油	2 小2 小½	3 大1 小¾	4個 大1½ 小1	溶きほぐす	① 卵とだし汁、しょうゆをよく混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。
<b>● 人参のきんぴら</b> 人参 白ごま 砂糖・しょうゆ・みりん ごま油	小1 1 各小1 小¼	小1 1 各小1½ 小½	大1本 1P 各小2 小½	細切り  ①	① 耐熱容器に人参と①を加えて混ぜ、ラップをして500Wで2分加熱し、白ごまとごま油を混ぜ合わせます。
<b>● ブロッコリーのマヨマスタード</b> ブロッコリー あらびきマスタード マヨネーズ	½ 1 大1	1 2 大1½	1株 2P 大2	一口大に切る	① 耐熱容器にブロッコリーを入れ、ラップをして500Wで3分加熱し、あらびきマスタード、マヨネーズを混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、バター、ご飯、だしの素、みりん、ごま油、マヨネーズ



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **9/27** (月)



小分け真空パックなので  
とっても便利で経済的！

商品番号 **6001** 冷凍10日

国産  
鶏もも肉  
(10gカット) (60g x 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 **6002** 冷凍10日

国産  
黒毛和牛サーロインステーキ  
(150g x 1枚)

商品価格 **1,598円**  
(税込) 1,725円



商品番号 **6003** 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 **6004** 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 **6005** 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 **6006** 冷凍10日

国産  
豚ローステキカツ味噌漬  
(80g x 4枚)

商品価格 **760円**  
(税込) 820円



商品番号 **6007** 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



旨さぎゅっと！こんがり直火焼き  
ジューシーなおいしさ！

商品番号 **6011** 冷蔵20日

伊藤ハム  
旨焼  
(158g)  
小麦・乳・卵・大豆・豚肉

商品価格 ~~298円~~  
(税込) 386円  
商品価格 **278円**  
(税込) 300円



商品番号 **6012** 冷蔵20日

伊藤ハム  
サラダチキン(スレーン)  
(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 **6013** 冷蔵20日

伊藤ハム  
サラダチキン(ハーフ)  
(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 **6014** 冷蔵20日

伊藤ハム  
サラダチキン(瀬戸内レモン)  
(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 **6015** 冷蔵20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ  
ロースハム  
(37g x 3連)  
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **6016** 冷蔵20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ  
ハーフベーコン  
(34g x 3連)  
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **6017** 冷蔵20日

伊藤ハム  
チーズイン  
(71g x 2P)  
乳・豚肉・鶏肉  
大豆・ゼラチン

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



鮮度の良い国産の鯖を  
フィー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 **6021** 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 **6022** 冷凍10日

チリ産他  
銀鮭(無塩)  
(80g x 2切)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **6023** 冷凍10日

ノルウェー産他  
サバフィーレ  
(90g x 2枚)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **6024** 冷凍10日

アラスカ産他  
カラスガレイ切身  
(70g x 3切)

商品価格 **598円**  
(税込) 645円



商品番号 **6025** 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 **6026** 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 **6027** 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



# 「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 **9/28 (火)**



シャリシャリっという食感とあふれる果汁。みずみずしい甘みが口いっぱいに広がり芳醇な味わいが楽しめます。

商品番号 **6031**  
茨城県産他  
新高(梨)  
(2玉)

商品価格 ~~1,200円~~  
(税込) 1,296円  
商品価格 **980円**  
(税込) 1,058円



商品番号 **6032**  
大阪府産他  
小松菜  
(約150g)

商品価格 **198円**  
(税込) 213円



商品番号 **6033**  
兵庫県産他  
玉ねぎ  
M(500g)

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **6034**  
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 **6035**  
鹿児島県産他  
じゃが芋(男しゃく)  
M(600g)

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **6036**  
長崎県産他  
レタス  
(S~Mサイズ)

商品価格 **250円**  
(税込) 270円



商品番号 **6037**  
フィリピン産他  
バナナ  
(3~5本)

商品価格 **248円**  
(税込) 267円



ビックリ!大きな油あげ!  
中はふっくら外はカリッと揚げました。  
電子レンジで1分温めて、大根おろし、  
ネギをかけてポン酢しょうゆをかけて  
お召し上がり下さい。

商品番号 **6041** 冷蔵4日  
チューノー食品  
手あげの王様  
(1枚)  
大豆

商品価格 ~~550円~~  
(税込) 594円  
商品価格 **495円**  
(税込) 534円



商品番号 **6042** 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 **6043** 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



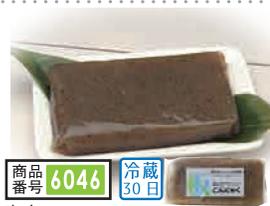
商品番号 **6044** 冷蔵3日  
高丸食品  
絹揚げ  
(2個入)

商品価格 **150円**  
(税込) 162円



商品番号 **6045** 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 **6046** 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 **6047** 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 **6051** 冷蔵5日  
ヤマザ  
旨~いきくらげ天・しょうが天セット  
(45gx3枚入) x 2種  
いきくらげ天 小麦・乳・卵・えび・かに・大豆  
しょうが天 小麦・乳・卵・えび・かに・大豆

商品価格 ~~480円~~  
(税込) 518円  
商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **6052** 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 **6053** 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 **6054**  
カネテツ  
サラダスティック  
(8本入)

商品価格 **120円**  
(税込) 129円



商品番号 **6055** 冷蔵6日  
ミツカン  
なっとういち超小粒  
(45gx3段)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



商品番号 **6056** 冷蔵6日  
ミツカン 金のつお  
国産ひきわりなっとう  
(40gx3段)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



商品番号 **6057** 冷蔵5日  
タカノフーズ  
しそ海苔納豆  
(40gx3段)

商品価格 **100円**  
(税込) 108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

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **9/27** (月)



商品番号 **6061** 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 **6062** 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 **6063** 冷蔵 8日

愛知県産他  
うずらのたまご  
(10個入)  
卵

商品価格 **140**円  
(税込) 151円



商品番号 **6064** 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 **6065** 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 **6071** 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 **6072** 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 **6073** 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 **6074** 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 **6075** 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 **6076** 冷蔵 7日

明治  
ス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 **6077** 冷蔵 7日

明治  
ス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 **6078** 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 **6079** 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 **6080** 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 **6081** 冷蔵 20日

めいらく  
スラジライズコーヒー (無糖)  
(1000ml)

商品価格 ~~100~~円  
特価 **88**円  
(税込) 95円



商品番号 **6082** 冷蔵 20日

めいらく  
スラジライズコーヒー (低糖)  
(1000ml)

商品価格 ~~100~~円  
特価 **88**円  
(税込) 95円



商品番号 **6083** 冷蔵 20日

めいらく  
フルーツラス  
アセロラビタミンC  
(1000ml)

商品価格 **100**円  
(税込) 108円



商品番号 **6084** 冷蔵 20日

めいらく  
フルーツラス  
スルベリー&カシス  
(1000ml)

商品価格 **100**円  
(税込) 108円



商品番号 **6085** 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 **6086** 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 **6087** 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 **6088** 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 **6089** 冷蔵 12日

明治  
飲む スロピオ 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 **6090** 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 **6091** 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 **6092** 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 **6093** 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 **6094** 冷蔵 7日

明治  
スロピオ LG ヨーグルト  
(112g) × 6個

商品価格 **774**円  
(税込) 835円



商品番号 **6095** 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 **9/27** (月)



商品番号 **6111** 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 **6112** 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 **6113** 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 **6114** 常温 4日  
神戸屋  
あげぱん番長連合  
(4個入)  
商品価格 **198円**  
(税込) 213円



商品番号 **6115** 常温 4日  
神戸屋  
スチハムマヨ  
(6個入)  
商品価格 **198円**  
(税込) 213円



商品番号 **6116** 常温 4日  
ボローニャ  
ジュニアクルミ  
(0.75kg)  
商品価格 **450円**  
(税込) 486円



商品番号 **6117** 常温 4日  
ボローニャ  
ジュニアメースル  
(0.75kg)  
商品価格 **450円**  
(税込) 486円



商品番号 **6118** 常温 4日  
ボローニャ  
抹茶あずきデニッシュ  
(1.5kg)  
商品価格 **950円**  
(税込) 1,026円



商品番号 **6119** 常温 4日  
ボローニャ  
スレーンデニッシュ  
(1.5kg)  
商品価格 **950円**  
(税込) 1,026円



商品番号 **6120** 常温 4日  
ボローニャ  
スレーンデニッシュ  
(3kg)  
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

特別栽培米

商品番号 **03**  
兵庫県産  
但馬豊岡こしひかり  
(5kg)  
商品価格 **2,580円**  
(税込) 2,786円

商品番号 **14**  
宮城県産  
つや姫  
(5kg)  
商品価格 **2,500円**  
(税込) 2,700円

商品番号 **15**  
青森県産  
つがるのロマン  
(5kg)  
商品価格 **2,280円**  
(税込) 2,462円

少量の2kg

商品番号 **16**  
丹波産  
ミルクークイーン  
(2kg)  
商品価格 **1,280円**  
(税込) 1,382円

商品番号 **6131**  
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 **6132**  
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 **6133**  
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 **6134**  
天真醤油  
こいくち醤油  
(1800ml)  
商品価格 **680円**  
(税込) 734円

商品番号 **6135**  
天真醤油  
ほん酢  
(1800ml)  
商品価格 **1,720円**  
(税込) 1,857円

商品番号 **6136**  
ジェフダスラス  
徳用和風だし (かつお風味)  
(顆粒 500g x 2)  
1kg  
商品価格 **680円**  
(税込) 734円

うどん  
煮物  
おでん  
炊き込み御飯  
天つゆ  
そうめんつゆなど

商品番号 **6137**  
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 **6138**  
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 **6139**  
キッコマン  
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 **6140**  
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 **6141**  
ジェフダ  
サラダ油  
(1500g)  
商品価格 **458円**  
(税込) 494円

商品番号 **6142**  
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 **6143**  
ミツカン  
カンタン酢  
(1000ml)  
商品価格 **498円**  
(税込) 537円

商品番号 **6144**  
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 **6145**  
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 **9/27** (月)

電子レンジで簡単！  
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **6161** 冷凍 60日 レンジ  
レモンハースチン  
284kcal 炭水化物 12.3g  
たんぱく質 14.4g 脂質 27.3g  
食塩相当量 902mg 食塩 2.2g  
商品価格 **547円**  
(税込) 590円



商品番号 **6162** 冷凍 60日 レンジ  
豚肉の旨辛炒め  
355kcal 炭水化物 13.4g  
たんぱく質 22.5g 脂質 23.1g  
食塩相当量 2.1g 食塩 2.1g  
商品価格 **547円**  
(税込) 590円



商品番号 **6163** 冷凍 60日 レンジ  
鶏肉のタンドリー風焼き  
363kcal 炭水化物 23.9g  
たんぱく質 24.1g 脂質 10.7g  
食塩相当量 2.4g 食塩 2.4g  
商品価格 **547円**  
(税込) 590円



商品番号 **6164** 冷凍 60日 レンジ  
メンチカツ & コロッケ  
426kcal 炭水化物 14g  
たんぱく質 23.5g 脂質 41.7g  
食塩相当量 2.5g 食塩 2.5g  
商品価格 **547円**  
(税込) 590円



商品番号 **6165** 冷凍 60日 レンジ  
カジキカツ  
316kcal 炭水化物 13g  
たんぱく質 15.6g 脂質 23.1g  
食塩相当量 2.3g 食塩 2.3g  
商品価格 **547円**  
(税込) 590円



商品番号 **6166** 冷凍 60日 レンジ  
かれいの甘酢あんかけ  
336kcal 炭水化物 18.1g  
たんぱく質 15.4g 脂質 29.3g  
食塩相当量 2.3g 食塩 2.3g  
商品価格 **547円**  
(税込) 590円



商品番号 **6167** 冷凍 60日 レンジ  
鶏のから揚げ  
481kcal 炭水化物 22.7g  
たんぱく質 16.9g 脂質 31.1g  
食塩相当量 2.8g 食塩 2.8g  
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 **6171** 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



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 **6172** 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 **6173** 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 **6174** 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 **6175** 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 **9/30** (木)



商品番号 **6176** 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 **6177** 常温 120日  
日清食品 カップヌードル  
(85g×20個)  
商品価格 **3,375円**  
(税込) 3,645円



商品番号 **6178** 常温 120日  
日清食品 シーフードヌードル  
(85g×20個)  
商品価格 **3,375円**  
(税込) 3,645円



商品番号 **6179** 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 **6180** 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 **9/30** (木)



1本あたり  
約 **60円**

商品番号 **6501**  
サンガリア つぶみオレンジ  
(190g×30本)

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 **6502**  
コカコーラボトラーズ ファンタグレイプ  
(350ml×24本)  
商品価格 **2,060円**  
(税込) 2,224円



商品番号 **6503**  
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 **6504**  
コカコーラボトラーズ コカコーラ  
(350ml×24本)  
商品価格 **1,980円**  
(税込) 2,138円



商品番号 **6505**  
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 **6506**  
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 **6507**  
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 **9/27** (月)

商品番号 **6401**  
花王  
キュキュット  
(240ml)  
商品価格 **150**円  
(税込) 165円

商品番号 **6402**  
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 **6403**  
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 **6404**  
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 **6405**  
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 **6406**  
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 **6407**  
HEIKO  
アルミホイル  
(30cm × 50m)  
商品価格 **398**円  
(税込) 437円

商品番号 **6408**  
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 **6409**  
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 **6410**  
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 **6411**  
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 **6412**  
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 **6413**  
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 **6414**  
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 **6415**  
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 **6416**  
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 **6417**  
大王製紙  
シングルトイレトペーパー  
エルフォーレトイレトティッシュ  
(54m × 12R)  
商品価格 **420**円  
(税込) 462円

商品番号 **6418**  
大王製紙  
ダブルトイレトペーパー  
エルフォーレトイレトティッシュ  
(27m × 12R)  
商品価格 **420**円  
(税込) 462円

商品番号 **6419**  
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 **6420**  
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 **9/30** (木)

## 鯉と昆布の合わせだしがきいた我が家の炊き込みごはんの素 ご家庭に合わせて 2合炊き・3合炊き出来ます。



※盛り付けはイメージです。

商品番号 **6451**  
カネカ食品 我が家の  
松茸炊き込みご飯の素  
(355g) [小麦・大豆・豚肉・松茸]  
常温 60日  
商品価格 **398**円  
(税込) 429円

商品番号 **6452**  
カネカ食品 我が家の  
山菜炊き込みご飯の素  
(350g) [小麦・大豆・鶏肉・豚肉]  
常温 60日  
商品価格 **398**円  
(税込) 429円

商品番号 **6453**  
カネカ食品 我が家の  
竹の子炊き込みご飯の素  
(330g) [小麦・大豆・鶏肉・豚肉]  
常温 60日  
商品価格 **398**円  
(税込) 429円

商品番号 **6454**  
カネカ食品 我が家の  
とり炊き込みご飯の素  
(300g) [小麦・大豆・鶏肉]  
常温 60日  
商品価格 **398**円  
(税込) 429円

商品番号 **6455**  
カネカ食品 我が家の  
栗炊き込みご飯の素  
(380g) [小麦・大豆]  
常温 60日  
商品価格 **398**円  
(税込) 429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  
**10/1 金**

**千葉県銚子漁港に水揚げの  
脂のりの良い真いわしを使用**

水煮からタレ煮まで、  
小鍋でじっくり  
コトコト煮込み  
一晩寝かせ、手間暇かけて  
丁寧に作りました。

余計な物は一切使用せず、  
原料にも  
とことんこだわって  
作った逸品です。

商品番号 **2191**

化学調味料・保存料・  
着色料・香料は  
使わず作りました。

1箱  
2尾×3袋入

いわしのことごと煮  
1箱(2尾×3袋)

商品価格 **1,500円**  
(税込) 1,620円

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

**北海道産きな粉に、黒ごまをブレンドし  
甜葉糖を使った糖蜜でよく混ぜ合わせ  
昔懐かしい味に仕上げました。**

商品番号 **2192**

2袋

黒ごまきな粉  
1セット(150g×2袋)

商品価格 **750円**  
(税込) 810円

常温 120日
------------

**こだわりの国内産原料使用**  
小麦粉 発酵バター 甜葉糖 鶏卵

コク深いバターの香りが  
口いっぱい広がります。

商品番号 **2193**

食べやすい  
一口サイズ

2袋

国産発酵バターのクッキー  
1箱(155g×2袋)

商品価格 **1,050円**  
(税込) 1,134円

常温 90日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●	●	●				

**葉より栄養価の高い日高昆布の根っこの  
部分のみを使用した佃煮です。**

スタッフ  
おすすめ

商品番号 **2194**

化学調味料・保存料・  
着色料・香料は  
使わず作りました。

2袋

やわらか根昆布の佃煮  
1セット(100g×2袋)

商品価格 **950円**  
(税込) 1,026円

常温 90日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	りんご	かに	大豆
		●							

**DHAプラスEPA**

1粒に青魚の  
サラサラ成分を  
ギュッと  
凝縮しました!

1日4粒(目安)でDHAとEPA  
目標摂取量の半分以上がとれます。  
※厚生労働省が推奨するDHAとEPA摂取量は1日1g以上です

商品番号 **2195**

1日4粒  
(目安)

DHA プラス EPA  
1袋(約1ヶ月分) 120粒

商品価格 **1,800円**  
(税込) 1,944円

**カリカリ小梅と赤しそが入ったソフトふりかけと  
カルシウム、鉄分がたっぷりしそ風味のソフトふりかけのセット**

商品番号 **2196**

炊きたてごはんやおにぎり、  
お弁当にも大活躍!

2袋  
セット

ソフトふりかけセット  
・カリカリ小梅ごはん(赤しそ入りふりかけ)  
・ひじきごはん(しそ風味ソフトふりかけ)

商品価格 **680円**  
(税込) 734円

常温 180日
------------

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ください。