2021
vol.417-1

10/4 ～ 10/10

この号のご注文は **9月27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

	10/4 月	10/5 火	10/6 水	10/7 木	10/8 金	10/9 土	10/10 日
メニュー日							
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

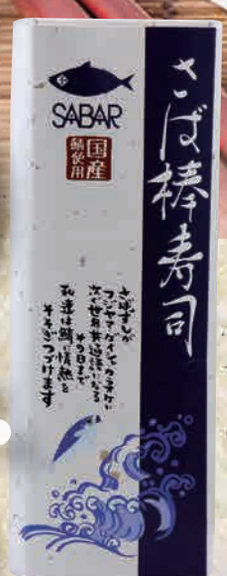
お届け日 10/8 金

SABAR 鯖や GROUP

脂の乗った厳選「国産さば」を使用
1本1本手作りにこだわっています。

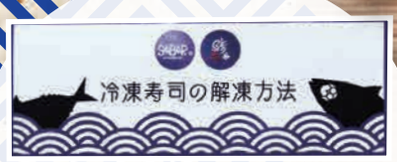
焼きさば寿司

3181 鯖や 焼きさば寿司(化粧箱)
〈1本〉 小麦・ごま・さば・大豆 冷凍60日
商品価格 1,200円(税込) 1,296円



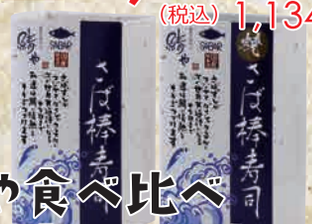
さば棒寿司

3182 鯖や さば棒寿司(化粧箱)
〈1本〉 さば 冷凍60日
商品価格 1,050円(税込) 1,134円



中に解凍方法が入っています。
必ずお読み下さい。

焼きさばとさば棒のハーフをセットにしてみました。



3183 鯖や 鯖や食べ比べハーフセット！
〈焼きさば寿司ハーフ・さば棒寿司ハーフ〉各1個
冷凍60日
商品価格 1,273円(税込) 1,374円

バイヤーおすすめ！
是非食べ比べてみて下さい。

今回のおすすめ ミールキット！

Cook バリエ P.10～P.13

台湾風まぜごはん
もずくの酸辣湯風スープ

manmadining

ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。
TEL.06-6618-3200
Cook B FAX.06-6618-3201

マンマ※ダイニング
URL http://www.manma-dining.com

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。

大阪王将天津飯

春雨のあえ物・わかめスープ

20 分 462kcal

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
大阪王将天津飯の具	●	●	●			●	●
ロースハム		●	●				
わかめスープ	●	●					

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
●大阪王将天津飯					
大阪王将天津飯の具	2	3	4P		❶ 凍ったままの天津飯の具を、1 袋ずつ内袋をあけずに蒸気吹き出し口が上になるように皿に乗せ、500Wで約5分加熱し、器に盛ったご飯の上にかけます。
ご飯					
●春雨のあえ物					
緑豆春雨	20	30	40g	熱湯でゆで、食べやすい大きさに切る	❶ 耐熱容器に白菜を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、緑豆春雨、ロースハム、カットわかめを加え、㋑で和えます。
ロースハム	1	2	2枚	細切り	
カットわかめ	2	3	4g	水で戻し、サッと熱湯に通す	
白菜	1/10	1/8	1/6玉	小さめのザク切り	
酢	大2	大3	大4	㋑ 合わせておく	
砂糖	大1/2	大3/4	大1		
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2		
ごま油	小1/2	小3/4	小1		
●わかめスープ					
わかめスープ	2	3	4P		❶ 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　ご飯、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油

10/4（月）

お届け日 **10/4**（月）

割烹おぼろとうふバーグ

竹の子の辛味炒め・キャベツのあえ物

35 分 362kcal

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
割烹おぼろとうふバーグ	●						

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）

プラスもっとたべたいんや

商品番号 3117　冷凍 30日

不二製油
割烹おぼろとうふバーグ
〈120g〉 ×1 個
小麦

商品価格 **298円**（税込）321円

商品番号 3118　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
●割烹おぼろとうふバーグ					❶ フライパンに油を熱し、割烹おぼろとうふバーグを弱火でゆっくり焼き、インゲンも加えて炒め、塩、こしょうで調味します。 ❷ ❶とプチトマトをお皿に盛り、ポン酢しょうゆをかけます。
割烹おぼろとうふバーグ	2	3	4個		
インゲン	60	90	120g		
プチトマト	4	6	8個		
サラダ油					
塩・こしょう	少々	少々	少々		
ポン酢しょうゆ					
●竹の子の辛味炒め					❶ フライパンに油を熱し、竹の子、ピーマン、赤唐辛子を炒め、㋑を加えて炒め合わせます。
竹の子	60	90	120g	食べやすく切る	
ピーマン	1	2	2個	お好みに切る	
赤唐辛子	1	1	1本	水につけて種を取り、小口切り	
サラダ油					
しょうゆ・みりん	各大1	各大1½	各大2	㋑	
●キャベツのあえ物					❶ 耐熱ボウルにキャベツを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。 ❷ しょうゆとお好みの量の練り辛子を合わせ、❶と和えます。
キャベツ	120	180	240g	ザク切り	
練り辛子	1	2	2P		
しょうゆ	大⅔	大1	大1⅓		

今日のお買い物メモ　サラダ油、塩、こしょう、ポン酢しょうゆ、しょうゆ、みりん

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。）

10/5（火）

お届け日 **10/5**（火）

牛肉の中華風炒め

五目野菜春巻き

25 分 471kcal

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
五目野菜春巻	●					●	

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）
金のおかん	3228	2マンマ	1,798円（税込 1,941円）
	3238	3マンマ	2,652円（税込 2,864円）
	3248	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 3217　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 3218　冷蔵 4日

ヤマサ蒲鉾
おさかな天ぷら（玉ねぎ入り）
〈1枚〉
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
●牛肉の中華風炒め					❶ フライパンに油を熱し、牛肉、キャベツ、人参、ピーマン、キクラゲを炒め、塩、こしょうをふり、㋺を加えて炒め合わせます。
牛肩ローススライス（豪州産）	140	210	280g	㋑に漬ける	
キャベツ	120	180	240g	お好みに切る	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る	
ピーマン	2	3	4個	お好みに切る	
キクラゲ	1	2	2P	ぬるま湯で戻す	
しょうゆ	小1	小1½	小2	㋑	
砂糖・酒	各小2	各大1	各大1⅓	㋑	
しょうゆ・片栗粉	各小2	各大1	各大1⅓	㋺ 合わせておく	
砂糖・ごま油	各小1	各小1½	各小2	㋺ 合わせておく	
水	70cc	105cc	140cc	㋺ 合わせておく	
サラダ油					
塩・こしょう	少々	少々	少々		
●五目野菜春巻き					❶ 春巻は凍ったまま、170℃の油で4〜5分揚げます。
五目野菜春巻き	4	6	8個		
サラダ油					

今日のお買い物メモ　しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、ごま油、サラダ油、塩、こしょう

10/6（水）

お届け日 **10/5**（火）

サバの塩焼き

ごぼうのまぜご飯・小松菜のお浸し

25 分 580kcal

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
まぜご飯の素（ごぼう御膳）	●						

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）

プラスもっとたべたいんや

商品番号 3317　冷蔵 6日

ニッスイ　速筋タンパク

すけそうだらのさつま揚げ

〈2 個入〉

卵・小麦・大豆

商品価格 228円（税込）246円

商品番号 3318　冷蔵 7日

吉田喜

たまご焼き（だし巻き）

〈300g〉×2P

卵

商品価格 698円（税込）753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
●サバの塩焼き					
サバフィーレ	2	3	4枚	塩をふる	❶ 魚を焼きます。
塩					
●ごぼうのまぜご飯					
まぜ御飯の素（ごぼう御膳）	2合	3合	3合分		❶ ご飯と混ぜご飯の素を混ぜ合わせます。
ご飯	2合分	3合分	3合分		
●小松菜のお浸し					
小松菜	½	⅔	1束	熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り	❶ 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。
かつおパック	1	1	2P		
しょうゆ	大1	大1½	大2		

今日のお買い物メモ　塩、ご飯、しょうゆ

10/7（木）

お届け日 **10/7**（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
マヨネーズ			●				
ソース	●						
ルウ	●						
卵			●				
焼そば麺	●		●				

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）

プ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〉

小麦・卵

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
ルウ　65g
カットキャベツ　80g
卵

×2セット

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〉

小麦・卵

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		❶ 150〜180℃に温めたホットプレート又はフライパンに㋑を流し込み、その上に豚肉をのせてフタをして焼きます。
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	㋑ ボウルに入れてよく混ぜておく	❷ 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。
卵	2	3	4個		
サラダ油					❸ 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セット	2人前×1	1人前×1 2人前×1 （計3人前）	2人前×2		❶ 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。
豚肉チルド					
ソース					❷ 火が通ったら、麺を加えて炒め、ソースを麺とからめて、添付の薬味をかけます。
焼きそば麺					
カットキャベツ					
青のり・かつお					
サラダ油					

今日のお買い物メモ　サラダ油

10/8（金）

お届け日 **10/7**（木）

大阪王将ジャンボ餃子

中華風うま煮

20 分 609kcal

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
ジャンボ餃子	●	●	●				

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）

プラスもっとたべたいんや

商品番号 3517　冷凍 30日

大阪王将
ジャンボ餃子
〈10 粒〉タレ付

小麦・乳・卵

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

商品番号 3518　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
●大阪王将ジャンボ餃子				
ジャンボ餃子	12	18	24個	
餃子のタレ	2	3	4P	
サラダ油				
●中華風うま煮				
鶏ささ身（国産）	2	3	4本	筋を取ってお好みに切る
白菜	1/10	1/8	1/6玉	ザク切り
人参	小1	小1	大1本	短冊切り
干し椎茸	2	3	4枚	ぬるま湯で戻してお好みに切る
ブイヨン	1	1	1個	
サラダ油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	
水	140cc	210cc	280cc	
ブイヨン	1/2個分	3/4個分	1個分	㋑ 合わせておく
しょうゆ	小1	小1½	小2	
片栗粉	大1	大1½	大2	

作り方

❶ フライパンに油を熱し、凍ったままのジャンボ餃子を並べ、少し焼き目が付いたら水を加え、フタをして水気がなくなるまで蒸し焼きにします。

❶ フライパンに油を熱し、鶏ささ身、白菜、人参、干し椎茸を加えて炒め、塩、こしょうをふり、㋑をよくかき混ぜながら流し入れ、とろみが付いたら火を止めます。

今日のお買い物メモ　サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ、片栗粉

10/9（土）

お届け日 10/8（金）

鶏肉とチンゲン菜の煮物

ツナのレモン蒸し・焼売

25 分 505kcal

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
平天	●		●				
焼売	●		●				

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

商品番号 3617　冷凍 30日

国産
鶏胸肉
〈200g〉

商品価格 298円（税込 321円）

商品番号 3618　冷蔵 40日

高原（登喜和）
こうや豆腐屋さんのおでん
（大根・竹輪・さつま揚げ・こうや豆腐うずらの卵）〈1P〉
大豆・小麦・卵・サバ

商品価格 258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
●鶏肉とチンゲン菜の煮物					
鶏胸肉（国産）	200	300	400g	そぎ切りにして酒をふる	❶ 鍋に㋑を煮立て、鶏胸肉、干し椎茸、平天を加えて5分程度煮、チンゲン菜を加えて更に煮ます。
チンゲン菜	1	2	2株	ザク切り	
干し椎茸	4	6	8枚	ぬるま湯で戻してお好みに切る	
平天	2	3	4枚	お好みに切る	
酒					
だし汁	200cc	300cc	400cc	㋑	
酒	小2	大1	大1⅓		
しょうゆ・みりん	各小1	各小1½	各小2		
塩・しょうゆ	各小⅓	各小½	各小⅔		
●ツナのレモン蒸し					
ツナ缶	1	1	1缶		❶ 耐熱容器に玉ねぎ、人参、ピーマン、ツナの順に入れ、㋺を加えてふんわりとラップをかけ、500Wで4分加熱します。 ❷ ❶にレモン果汁を加えて全体を混ぜ合わせます。
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る	
ピーマン	1	2	2個	お好みに切る	
レモン果汁	2	3	4P		
酒	大3	大4½	大6	㋺	
塩・こしょう	少々	少々	少々		
バター	小2	大1	大1⅓		
●焼売					
焼売	6	9	12個		❶ 焼売は凍ったまま、耐熱皿にのせ、少量の水をかけてふんわりとラップをし、500Wで3分加熱します。

今日のお買い物メモ　酒、だしの素、しょうゆ、みりん、塩、こしょう、バター

10/10（日）

お届け日 10/8（金）

手羽先の甘辛だれ

白菜の即席漬け・味噌汁

30 分 430kcal

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）

プラスもっとたべたいんや

商品番号 3717　冷凍30日

国産
鶏手羽先
〈6本〉

商品価格 398円（税込）429円

商品番号 3718　冷凍30日

奈良コープ産業
柿の葉寿司
〈鯖・鮭／各3個〉

商品価格 650円（税込）702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
●手羽先の甘辛だれ					❶ フライパンに1cm程度の油を熱し、鶏手羽先をこんがりと揚げ焼きします。 ❷ フライパンに㋑を加えて煮詰め、❶に絡めます。
鶏手羽先（国産）	6	9	12本	塩、こしょうをふって片栗粉をまぶす	
塩・こしょう	少々	少々	少々		
片栗粉					
サラダ油					
砂糖	小2	大1	大1⅓	㋑	
しょうゆ・酒・みりん	各大1	各大1½	各大3		
●白菜の即席漬け					❶ 白菜、人参に塩をふって揉み、水気をしぼり、器に盛ってお好みでポン酢しょうゆをかけます。
白菜	⅒	⅛	⅙玉	ザク切り	
人参	小1	小1	大1本	千切り（½使用）	
塩					
ポン酢しょうゆ					
●味噌汁					❶ 鍋にだし汁を煮立て、玉ねぎ、人参を煮、味噌を溶き入れます。
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る	
人参		（副菜より）		お好みに切る（½使用）	
だし汁	400cc	600cc	800cc		
味噌	大2	大3	大4		

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

＼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

もずくの酸辣湯風スープ（サンラータン）台湾風まぜごはん

20分
577kcal

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			●				
豆板醤	●						
カニスティック							●

温泉卵の作り方

1.鍋に水500ml入れます。
2.沸騰したら火を止めて
水150ml追加し、生卵を入れます。
3.フタをして12～13分放置します。
4.出来上がり！（卵の大きさで時間前後します。）

お届け日が選べます。

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3121	3221	3421	3521	2マンマ	1,198円（税込 1,293円）
	3131	3231	3431	3531	3マンマ	1,752円（税込 1,892円）
	3141	3241	3441	3541	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
●台湾風まぜごはん				
豚挽肉（国産）	140	210	280g	
ニラ	⅓	½	⅔束	小口切り
卵	2	3	4個	温泉卵を作る
豆板醤	1	2	2P	
刻みのり	1	1	2P	
白ごま	1	1	2P	
かつおパック	1	1	2P	
ごま油				
豆板醤	1P分	1½P分	2P分	㋑
しょうゆ・みりん	各大1	各大1½	各大2	
ご飯				
●もずくの酸辣湯風スープ				
もずく（三杯酢）	2	3	4P	
カニスティック	2	3	4本	細く裂く
玉ねぎ	小1	小1	大1個	薄切り
小ねぎ	2	3	4本	小口切り
マーラー油	1	1	2P	
水	400cc	600cc	800cc	
しょうゆ・鶏がらスープの素	各小1	各小1½	各小2	㋺
塩	少々	少々	少々	

作り方

❶ フライパンにごま油を熱し、豚挽肉を炒め、ニラを加えてサッと炒め、㋑で調味します。

❷ 丼にご飯を盛って❶と温泉卵をのせ、白ごま、かつお節、刻みのりを散らします。

❶ 鍋に㋺を煮立て、玉ねぎとカニスティックを入れて煮、もずくを汁ごと加えて更に煮、軽く混ぜてマーラー油を入れ、器に盛って小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ　ごま油、しょうゆ、みりん、ご飯、鶏がらスープの素、塩

Cookバリエ

Cook B

ミネストローネ
とろ〜り濃厚チーズソースオムライス

15分
539kcal

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
ふんわりたまごのオムライス	●	●	●				
ナチュラルチーズ		●					
牛乳		●					
ツイストマカロニ	●						
ブイヨン	●						

お届け日が選べます。

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3122	3222	3422	3522	2マンマ	1,598円（税込 1,725円）
	3132	3232	3432	3532	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	3142	3242	3442	3542	4マンマ	3,076円（税込 3,322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
●チーズソースオムライス				
ふんわりたまごのオムライス	2	3	4P	
ナチュラルチーズ	40	60	80g	
刻みパセリ	1	1	1P	
牛乳（200ml）	1	1	1本	
牛乳	80cc	120cc	160cc	㋑
塩・こしょう	少々	少々	少々	
●ミネストローネ				
玉ねぎ	小1	小1	大1個	みじん切り
ミックスベジタブル	20	30	40g	
ツイストマカロニ	10	15	20g	熱湯でゆでる
ブイヨン	1	2	2個	
水	400cc	600cc	800cc	㋺
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分	
ケチャップ	大2	大3	大4	㋩
塩・こしょう	少々	少々	少々	

作り方

❶ 耐熱容器にナチュラルチーズと㋑を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱してよく混ぜ合わせ、更に1分加熱し再度よく混ぜます。

❷ ふんわりたまごのオムライスは、袋に5〜6ヶ所小さい穴をあけ、凍ったまま500Wの電子レンジで5分半加熱し、お皿に盛って❶をかけ、パセリを散らします。

❶ 鍋に㋺を煮立て、玉ねぎ、ミックスベジタブルを加えて煮、マカロニと㋩を加えてひと煮します。

今日のお買い物メモ　塩、こしょう、ケチャップ

Cookバリエ

Cook C

豚バラ巻き巻き肉豆腐

ひじきとれんこんのシャキシャキサラダ・味噌汁

お届け日が選べます。

	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
●豚バラ巻き巻き肉豆腐					❶ 木綿豆腐に豚バラ肉を巻き、巻き終わりを下にして、油を熱したフライパンで焼きます。 ❷ ❶に㋑を加えてひと煮立ちさせ、器に盛って小ねぎを散らします。
豚バラ肉薄切り（2㎜）（国産）	140	210	280g	水気を切って人数分に切る	
木綿豆腐	1	1½	2丁	小口切り	
小ねぎ	1	2	2本		
しょうゆ・酒	各大2	各大3	各大4	㋑	
砂糖	大1	大1½	大2		
水	50cc	75cc	100cc		
サラダ油					
●ひじきとれんこんのシャキシャキサラダ					❶ 耐熱容器にれんこん、ひじき、枝豆、コーンを入れ、ふんわりとラップをかけて500Wで2分加熱し、㋺で和えます。
れんこん薄切り	60	90	120g	お好みに切る	
ひじき	5	8	10g	水で戻す	
むき枝豆	20	30	40g		
ホールコーン	20	30	40g		
しょうゆ	小1	小1½	小2	㋺	
マヨネーズ	大2	大3	大4		
●味噌汁					❶ 味噌汁の素1Pをお椀に入れ、熱湯150ccを注いでよくかき混ぜます。
味噌汁の素	2	3	4P		

今日のお買い物メモ　しょうゆ・酒・砂糖・サラダ油・マヨネーズ

Cook D

麻婆豆腐のピリ辛あったか鍋

20分
360kcal

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
中華辛味噌だれ	●						

お届け日が選べます。

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3224	3424	3524	2マンマ	1,290円（税込 1,393円）
	3134	3234	3434	3534	3マンマ	1,890円（税込 2,041円）
	3144	3244	3444	3544	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
● 麻婆豆腐のピリ辛あったか鍋				
豚挽肉（国産）	140	210	280g	
絹こし豆腐	1	1½	2丁	
中華辛味噌だれ	1	1	2P	
ニラ	⅓	½	⅔束	ザク切り
白菜	1/10	⅛	1/6玉	ザク切り
にんにく	1	1	2片	薄切り
赤唐辛子	1	1	1本	水につけて種を取り、小口切り
ごま油				
水	400cc	600cc	800cc	㋑
しょうゆ	大1	大1½	大2	
鶏がらスープの素	小2	大1	大1⅓	
片栗粉	大¾	大1	大1½	

作り方

❶ 鍋にごま油を熱し、豚挽肉、赤唐辛子を炒め、中華辛味噌だれを加えて炒め合わせ、取り出しておきます。

❷ ❶の鍋に㋑を煮立て、白菜、にんにくを加えて煮、中央に丸ごとの豆腐と❶をのせ、まわりにニラをのせてフタをし、一煮します。（豆腐を崩しながらお召し上がり下さい。）

今日のお買い物メモ　ごま油、しょうゆ、鶏がらスープの素、片栗粉

「単品マーケット」
SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 10/4（月）

商品番号 7001 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~~ → 750円 (税込) 810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

商品番号 7011 冷蔵 20日

伊藤ハム
国産チキンナゲット大袋
〈500g〉
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 ~~780円~~ (税込) ~~842円~~ → 580円 (税込) 626円

商品番号 7012 冷蔵 20日

伊藤ハム
サラダチキン（プレーン）
〈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 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
ロイヤルポールウインナー
〈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

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~~ → 398円 (税込) 429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

ノルウエー産他
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

※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

野菜・果物・豆腐・こんにゃく・練り物

お届け日 10/5（火）

商品番号 7031
青森県産他
早生ふじ
〈2個〉
商品価格 ~~598円~~ （税込）~~645円~~ → 398円（税込）429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。

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 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
板こんにゃく
〈250g〉
商品価格 100円（税込）108円

商品番号 7047 冷蔵30日
山大
糸こんにゃく
〈200g〉
商品価格 100円（税込）108円

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
伏見とろ～り4種のチーズかま
〈6個入〉×2P
卵・乳・小麦・さけ・大豆
商品価格 ~~680円~~ （税込）~~734円~~ → 458円（税込）494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
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 7055 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 7056 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 7057 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

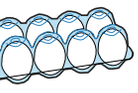
※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※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 **10/4**（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
うずらのたまご
〈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
ブルガリアのむヨーグルト
（プレーン）
〈900g〉
商品価格 228円（税込）246円

商品番号 7077 冷蔵 7日

明治
ブルガリアヨーグルトLB81
（プレーン）
〈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連プリン
〈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

特価 TOKU

商品番号 7081 冷蔵 20日

めいらく
ブラジルアイスコーヒー（無糖）
〈1000ml〉
商品価格 ~~100円~~ ▶ 88円（税込）95円

特価 TOKU

商品番号 7082 冷蔵 20日

めいらく
ブラジルアイスコーヒー（低糖）
〈1000ml〉
商品価格 ~~100円~~ ▶ 88円（税込）95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
ブ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
飲むプロビオ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

売れてます

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
ブルーベリー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
プロビオLGヨーグルト
〈112g〉×6個
商品価格 774円（税込）835円

尿酸値の上昇を抑える

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

※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

パン・米・調味料

お届け日 **10/4**（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

ボローニャ
プチ 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

ボローニャ
メープルデニッシュ
〈1.5 斤〉

商品価格 950円（税込）1,026円

商品番号 7118 常温 4日

ボローニャ
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

ボローニャ
プレーンデニッシュ
〈1.5 斤〉

商品価格 950円（税込）1,026円

商品番号 7120 常温 4日

ボローニャ
プレーンデニッシュ
〈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

新潟県佐渡産こしひかり

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

少量 2kg

新潟県佐渡産こしひかり

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 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
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

天真醤油
こいくち醤油
〈1800ml〉

商品価格 680円（税込）734円

商品番号 7135

天真醤油
ぽん酢
〈1800ml〉

商品価格 1,720円（税込）1,857円

商品番号 7136

ジェフダプラス
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

ジェフダプラス
みりん風調味料
〈1800ml〉

商品価格 450円（税込）486円

商品番号 7145

ジェフダプラス
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 **10/4**（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
かれいの甘酢あんかけ
336kcal | 蛋白質 18.1g | 脂質 15.4g | 炭水化物 29.9g | 食塩 2.3g
商品価格 547円（税込）590円

商品番号 7162 | 冷凍 60日 | レンジ
豚肉の旨辛炒め
355kcal | 蛋白質 13.4g | 脂質 22.3g | 炭水化物 25.1g | 食塩 2.1g
商品価格 547円（税込）590円

商品番号 7163 | 冷凍 60日 | レンジ
エビカツ
333kcal | 蛋白質 12.6g | 脂質 19.1g | 炭水化物 27.6g | 食塩 2.6g
商品価格 547円（税込）590円

商品番号 7164 | 冷凍 60日 | レンジ
鶏のから揚げ
481kcal | 蛋白質 13.7g | 脂質 8.3g | 炭水化物 23.8g | 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
すき焼き風煮
221kcal | 蛋白質 13.7g | 脂質 8.3g | 炭水化物 25.8g | 食塩 2.2g
商品価格 547円（税込）590円

商品番号 7166 | 冷凍 60日 | レンジ
ビーフストロガノフ
357kcal | 蛋白質 12.5g | 脂質 23g | 炭水化物 22.8g | 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
トマトソースのチーズハンバーグ
293kcal | 蛋白質 15.1g | 脂質 12.9g | 炭水化物 28.4g | 食塩 2.3g
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 10/7（木）

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 10/7（木）

商品番号 7501
サンガリア
100%ジュース詰め合わせ
フルーツミックスジュース〈190g×4缶〉
赤ぶどうジュース〈190g×4缶〉
パイナップルジュース〈190g×4缶〉
オレンジジュース〈190g×4缶〉
計16缶のセット
商品価格 980円（税込）1,058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

世界遺産・尾鷹路・熊野古道水は天然水を精密フィルターで非加熱濾過したナチュラルミネラルウォーターです。

商品番号 7507
尾鷹路
熊野古道の水（鉱水）
〈2L×6本〉
商品価格 398円（税込）429円

※パッケージ等が予期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

日用雑貨・雑貨

お届け日 10/4（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
リケンファブロ
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

リニューアル！

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

通常ロールの 2 倍巻なので大変お買得！！
ロール交換も半分で OK!

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 10/7（木）

Manneken BELGIAN WAFFLE

ベルギー産の発酵バターとパールシュガーの入ったワッフルです。はちみつを加え、自然な甘さとコクがお楽しみいただけます。

商品番号 7451 マネケン
ベルギーワッフル
〈6個〉
常温 45 日
商品価格 780円（税込）842円

バイヤーおすすめ！

商品番号 7454 マネケン
メープルベルギーワッフル
〈6個〉
常温 45 日
商品価格 900円（税込）972円

期間限定！

商品番号 7452 マネケン
安納芋ベルギーワッフル
〈6個〉
常温 45 日
商品価格 900円（税込）972円

商品番号 7453 マネケン
ココアベルギーワッフル
〈6個〉
常温 45 日
商品価格 780円（税込）842円

商品番号 7455 マネケン
いちごベルギーワッフル
〈6個〉
常温 45 日
商品価格 780円（税込）842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。

ジャストカップおつまみセット
〈こんがり焼あじ 65g. 燻製さきいか 70g. 皮付さきいか 55g〉
〈計 3P〉
常温 60日
商品価格 ~~1,080円~~ (税込) ~~648円~~
商品価格 980円 (税込) 1,058円

はちみつカステラシフォン
〈5 切〉
常温 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 ~~780円~~ (税込) ~~842円~~
商品価格 600円 (税込) 648円

お風呂あがりアソートセット
〈180 mℓ × 各 2 本〉計 6 本
冷蔵 7日

コーヒー アレルギー物質	乳
	●

フルーツ アレルギー物質	乳	りんご
	●	●

いちご アレルギー物質	乳
	●

商品価格 660円 (税込) 712円

真いか一夜干し
〈2 枚入〉
冷凍 30日
商品価格 750円 (税込) 810円

しじみのみそ汁
〈7g×8 袋〉
常温 1年

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	大豆
								●

商品価格 498円 (税込) 537円

海老みそ汁
〈10.3g×7 袋〉
常温 1年

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	大豆
	●							●

商品価格 498円 (税込) 537円

食卓をもっと笑顔で元気に！
fine meal ファインミ～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。