

2021
vol.421-2

12/6 ~ 12/12



この号の
ご注文は

11月29日

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

12/6

12/7

12/8

12/9

12/10

12/11

12/12

お届け日

当日分を
お届け

火・水
2日分
お届け

休業日

木・金
2日分
お届け

土・日
2日分
お届け

休業日

休業日

今週の
めっちゃうまいやん

お届け日
12/10金

アルブレーヴ
ARBREVE
Sweet factory of Hokkaido

北海道産卵、牛乳、砂糖を使った
プリンを窯蒸し焼きしました。
濃厚な口当たりと卵の味わい
をお楽しみ下さい。

北海道から
美味し
い贈
り物。

濃乳仕立て

tasty

濃厚なプリンとキャラメルラテ仕立ての
味わいがよく合う！

4181

北海道
こくうまプリン
〈カスタード〉×2P

乳・卵・大豆

冷凍
60日

商品
価格

700円
(税込) 756円

4182

北海道
こくうまプリン
〈カフェキャラメルラテ〉×2P

乳・卵・大豆

冷凍
60日

商品
価格

700円
(税込) 756円



チーズケーキの様なプリン♡
北海道産クリームチーズ使用。
大人からお子様まで大人気の味！

4183

北海道
こくうまプリン
〈クリームチーズ〉×2P

乳・卵・大豆

冷凍
60日

商品
価格

700円
(税込) 756円

今回のおすすめ

ミールキット！

Cook バリエ

P.10~P.13

P.10



Cook
A

キャベツのリング焼売
レンチン和風麻婆豆腐

4184

北海道

こくうまプリン3種セット

〈カスタード・カフェキャラメルラテ・クリームチーズ〉
計3Pセット

冷凍
60日

商品
価格

1,050円
(税込) 1,134円



ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ＊ダイニング

URL <http://www.manma-dining.com>



献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます

コースでのご注文ならめっちゃお得！

	商品番号	5 (月～金) 日間コース	商品番号	6 (月～土) 日間コース	商品番号	7 (月～日) 日間コース
2マンマ	41275	5,990円 (税込 6,465円)	41276	7,188円 (税込 7,758円)	41277	8,386円 (税込 9,051円)
3マンマ	41375	8,760円 (税込 9,460円)	41376	10,512円 (税込 11,352円)	41377	12,264円 (税込 13,244円)
4マンマ	41475	11,380円 (税込 12,290円)	41476	13,656円 (税込 14,748円)	41477	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。



中華丼は具を温めて
ご飯にかけるだけ！忙しい日でも
簡単にできるスピードメニュー☆

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、ちっこいおかの
食材の一部がグレードアップします。

✦ スラスも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一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。

かんたん中華丼

ワンタンスープ

15 分 286kcal

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
中華丼の具						●	
ワンタン	●						
ブイオン	●						

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	4129	4229	4329	4429	4529	4629	4729	2 マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	4139	4239	4339	4439	4539	4639	4739	3 マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	4149	4249	4349	4449	4549	4649	4749	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

●かんたん中華丼

中華丼の具
ご飯

2

3

4P

① 沸騰したお湯に凍ったままの中華丼の具を袋ごと
入れ、7～8分温め、ご飯にかけます。

●ワンタンスープ

ワンタン 4
ブイオン 1
カットわかめ 2
小ねぎ 1
えのき茸 100
水 400cc
ブイオン 1個分
塩 小1/4
しょうゆ 小1/2
酒 大1

4

6

8個

2個
4g
2本
200g
水で戻す
小口切り
根元を切り落とす

2

3

4g

①

2

2本

200g

100

100

200g

400cc

600cc

800cc

1個分

1½個分

2個分

小1/4

小1/3

小1/2

小1/2

小1

大2

大1

大1½

大2

12/6 (月)

ささみチーズカツ

ナポリタン

お届け日 12/6 (月)

25 分 761kcal

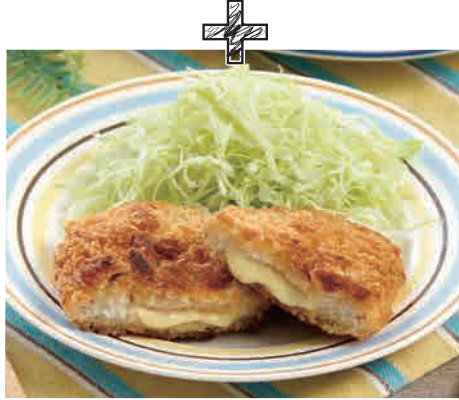


商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4127	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	4137	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	4147	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

ヘルシーなささみチーズが
マッチ!!
お子様も喜び献立です。

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
ささみチーズカツ	●	●					
スパゲティ	●						
ベーコン		●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 4117 冷凍 30日

ささみチーズカツ
<1枚入>
乳・小麦
商品価格 298円
(税込) 321円



商品番号 4118 常温 60日

伊藤ハム レンジでごちそう
ビーフシチュー赤ワイン仕立て
<185g> 1P
卵・乳・小麦・牛肉・豚肉
鶏肉・大豆・ゼラチン
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
●ささみチーズカツ ささみチーズカツ (120g) キャベツ サラダ油	2 100	3 150	4枚 200g	千切り	① フライパンに多めの油を熱し、凍ったままのささみチーズカツを揚げ焼きし、器に盛ってキャベツを添えます。
●ナポリタン スパゲティ 玉ねぎ ベーコン ピーマン バター 塩 塩・こしょう ケチャップ	160 小1 2 1 少々 大2	240 小1 3 1 少々 大3	320g 大1個 4枚 2個 少々 大4	塩を加えた熱湯でゆで、水気を切る くし型切り お好みに切る お好みに切る ①	① フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを炒め、スパゲティを加えて更に炒め、①で調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、バター、塩、こしょう、ケチャップ

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。)

12/7 (火)

お届け日 **12/7 (火)**

豚肉のねぎ塩焼き

五目けんちん煮・小松菜のお浸し

30分 445kcal

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	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 冷蔵 10日

国産
豚肉切り落とし
(150g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **4218** 冷蔵 16日

野中蒲鉾 おかず庵
とうふステーキ (真空)
(2枚)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



ちっこいおかん

旨味のある塩味がクセになる！
ごはんにもよく合う、
がっつり食べられる肉レシピです。
炒めるだけでさっと簡単に作れます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4227	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	4237	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	4247	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

●豚肉のねぎ塩焼き

豚肉切り落とし
(国産)
白ねぎ
キャベツ
ごま油
塩・こしょう
鶏がらスープの素

160
1/2
120

240
1/2
180

320g
1本
240g

お好みに切る
斜め切り
ザク切り

①

① キャベツは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、500Wで2分加熱します。

② フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、白ねぎを加えてサッと炒め、①で調味し、お皿に盛って①を添えます。

●五目けんちん煮

絹ごし豆腐
竹輪
竹の子
人参
グリーンピース
サラダ油
だし汁
しょうゆ・砂糖
みりん

1/2
1
60
小1
適量
80cc
各大1
大1/2

1
1
90
小1
適量
120cc
各大1 1/2
大2/3

1丁
2本
120g
大1本
適量
160cc
各大2
大1

水気を切ってお好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る

②

① 鍋に油を熱し、豆腐を加えて崩しながら炒め、竹輪、竹の子、人参を加えて更に炒め、②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。

●小松菜のお浸し

小松菜
かつおパック
しょうゆ

1/2
1
大1

2/3
1
大1 1/2

1束
2P
大2

熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り

① 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。

今日のお買い物メモ ごま油、塩、こしょう、鶏がらスープの素、サラダ油、だしの素、しょうゆ、砂糖、みりん

12/8 (水)

お届け日 12/7 (火)

炙りまぐろ丼

鶏肉と野菜の蒸し煮・薄揚げの味噌汁

25分 532cal



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
炙りまぐろ漬け丼	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4317 冷凍 90日

富士水産
炙りまぐろ漬け丼
(65g×3P)
小麦・大豆

商品価格 750円
(税込) 810円



商品番号 4318 冷蔵 10日

やまじょう
ゆず大根
(150g)

商品価格 268円
(税込) 289円

脂ののったキハダマグロを原料として使用しています。キハダマグロを軽く炙ると甘み旨味が出てきて、ねっとり濃厚な味になります。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4327	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	4337	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	4347	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

●炙りまぐろ丼

炙りまぐろ漬け丼
(65g)
小ねぎ
練りわさび
刻みのり
ご飯

2
2
2
1

3
3
3
2

4P
3本
4P
2P

小口切り(2/3使用)

① 丼にご飯を盛ってまぐろを盛り付け、小ねぎ、刻みのりを散らし、わさびを添えます。

●鶏肉と野菜の蒸し煮

鶏もも肉角切り
(国産)
キャベツ
人参
だし汁
酒
しょうゆ
みりん

60
180
小1
100cc
大1
小1
大1/2

90
270
小1
150cc
大1 1/2
小1 1/2
大3/4

120g
360g
大1本
200cc
大2
小2
大1本

お好みに切る
ザク切り
お好みに切る

①

① 鍋にキャベツ、人参を入れ、鶏肉を重ね、①を加えて蓋をし、蒸し煮にします。

●薄揚げの味噌汁

薄揚げ
小ねぎ
だし汁
味噌

1/2
400cc
大2

1/2
600cc
大3

1枚
800cc
大4

短冊切り
小口切り(1/3使用)

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。

今日のお買い物メモ ご飯、だしの素、酒、しょうゆ、みりん、味噌

12/9 (木)

お届け日 12/9 (木)

牛肉のフルコギ風

チヂミボール・チョレギサラダ
25分 521kcal



ちっこいおかん

チョレギサラダはシーズニング付
なのでとっても簡単！

牛肉と野菜を旨辛いたれで
炒めた人気の韓国料理。
ご家庭にある調味料で本場の味を
楽しめるフルコギのレシピです。

グレードアップ
GRADE UP
金のおかん



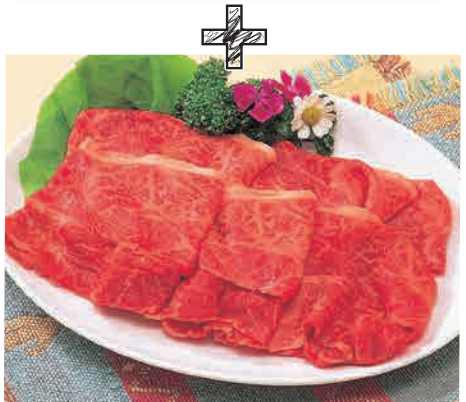
国産
牛肩ローススライス

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	4427	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	4437	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	4447	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)
金のおかん	4428	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	4438	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	4448	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
チョレギシーズニング	●						
わかめスープ	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4417 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



国産豚肉・鶏肉使用
夕食の一品に！つるりんとなめらか

商品番号 4418 冷蔵 15日
ふじや食品
肉ワンタン (特製しょうゆスープ)
(12個入)
商品価格 298円
(税込) 321円
小麦・乳・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

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
●牛肉のブルコギ風 牛肩ローススライス (豪州産) 人参 にら 太もやし にんにく すりごま しょうゆ 砂糖・ごま油 塩・こしょう ごま油	160 小1 1/3 100 1 1 大1 各大1/2 少々	240 小1 1/2 150 1 1 大1 1/2 各大3/4 少々	320g 大1本 2/3束 200g 2片 2P 大2 各大1 少々	お好みで切り、にんにくと①に漬ける 細切り ザク切り すりおろす ①	① フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒めて取り出します。 ② フライパンにごま油を足し、人参、もやし、にらを炒めて、塩・こしょうをふります。 ③ ②と牛肉を炒め合わせて、すりごまをふります。
●チョレギサラダ サニーレタス きゅうり チョレギシーズニング (5g) ごま油	適量 1 1 大2	適量 1 2 大3	適量 2本 2P 大4	食べやすい大きさに切る お好みに切る	① チョレギシーズニングとごま油を混ぜ合わせ、レタス、きゅうりと和えます。
●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 しょうゆ、砂糖、ごま油、塩、こしょう

12/10 (金)

お届け日 12/9 (木)

ゆず鶏から揚げ

さつまいものサラダ・がんもと小松菜の味噌汁

35 分 613kcal



プラスもっとたべたいんや



商品番号 4517 冷凍 90 日
大阪王将
えび塩チャーハン
(220g × 2P)
小麦・卵・えび・大豆・豚肉
商品価格 550 円
(税込) 594 円



商品番号 4518 冷凍 90 日
大阪王将
天津飯の具
(2 食入)
小麦・乳・卵・えび・かに
大豆・鶏肉・りんご
商品価格 379 円
(税込) 409 円

お届けする材料		2 マンマ	3 マンマ	4 マンマ	下ごしらえ	作り方
●ゆず鶏から揚げ						
鶏もも肉角切り (国産) 生姜 レタス又はサニーレタス プチトマト ゆずこしょう 酒 しょうゆ ゆずこしょう 片栗粉 サラダ油	240 適量 適量 2 2 大 $\frac{2}{3}$ 大 $\frac{2}{3}$ 2 適量	360 適量 適量 3 3 大1 大1 3 適量	480g 適量 適量 4個 4P 大1 $\frac{1}{3}$ 大1 $\frac{1}{3}$ 4P 適量	すりおろした生姜、①に漬けて、片栗粉をまぶす すりおろす 食べやすい大きさにちぎる	① 鍋に油を熱し、鶏肉を揚げて、お皿に盛り、レタス 又はサニーレタス、プチトマトを添えます。	
●さつまいものサラダ						
さつまい芋 きゅうり 塩・こしょう マヨネーズ	160 $\frac{1}{2}$ 少々 大2	240 1 少々 大3	320g 1本 少々 大4	食べやすい大きさに切って、ゆでる 小口切りにして、塩をふってもみ、しぼる	① さつまい芋、きゅうりを②であえます。	
●がんもと小松菜の味噌汁						
一口がんも 小松菜 だし汁 味噌	2 $\frac{1}{4}$ 400cc 大2	3 $\frac{1}{3}$ 600cc 大3	4個 $\frac{1}{2}$ 束 800cc 大4	お好みに切る ザク切り	① 鍋にだし汁を煮立て、一口がんも、小松菜を加えて 煮、味噌を溶き入れます。	

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ、だしの素、味噌

12/12 (日)

お届け日 12/10 (金)

ポークカレー

スクランブルエッグサラダ

30分 632kcal



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	●	●	●				
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 4717 冷蔵 10日

みやけ
デミグラスソースオムレツ
<1P>

卵・小麦・乳・大豆・豚肉
鶏肉・りんご・さば

商品価格 198円
(税込) 213円



商品番号 4718 冷蔵 10日

ふるかわフーズ
宮崎らっきょう
<90g>

商品価格 350円
(税込) 378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
●ポークカレー 豚肉切り落とし (国産) 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリーンピース カレーフレーク サラダ油 塩・こしょう 水 ご飯	120 小1 小1 3 適量 50 少々 600cc	180 大1 小1 5 適量 75 少々 900cc	240g 大1個 大1本 6個 適量 100g 少々 1200cc	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、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、塩、こしょうをふります。 ② ①に水を入れて煮立て、柔らかくなるまで煮、カレーフレークを溶き入れ、グリーンピースを加えてひと煮し、お皿に盛ったご飯にかけます。
●スクランブルエッグサラダ 卵 レタス又はサニーレタス プチトマト 塩・こしょう サラダ油 ドレッシング	2 1/4 4 少々	3 1/2 6 少々	4個 1/2玉 8個 少々	溶きほぐす 食べやすい大きさにちぎる お好みに切る	① フライパンに油を熱して卵を流し入れ、ふんわりと炒め、塩・こしょうをふります。 ② 器にレタス、プチトマト、①を盛り、お好みの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、ドレッシング

／選べる／ Cook バリエ

わが家のきまぐれ Cooking

料理がもっと楽しくなる！
いつもとちょっとちがった
バリエーション豊富な
メニューをお届け。

Cook
A

レンチンと和風麻婆豆腐
キャベツのリング焼売

焼売の皮の代わりにキャベツをまぶした、
アレンジ焼売です☆
12月はクリスマスバージョンで。
2品ともレンジで完成！火を使いません☆

レンチン
MENU

レンチンと和風麻婆豆腐

30分
537kcal

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
ローズハム		●	●				
中華オイスターソース	●						

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	4121	4221	4421	4521	2マンマ	1,590円 (税込 1,717円)
	4131	4231	4431	4531	3マンマ	2,340円 (税込 2,527円)
	4141	4241	4441	4541	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

●キャベツのリング焼売

豚挽肉 (国産)	180	270	360g
キャベツ	120	180	240g
玉ねぎ	小1	小1	大1個
生姜	適量	適量	適量
ミックスベジタブル	20	30	40g
ローズハム	2	3	3枚
塩			
片栗粉	大3	大4½	大6
ごま油	小1	小1½	小2
塩・こしょう	少々	少々	少々

細切りにして塩をふり、絞る
みじん切り(½使用)
すりおろす
お好みに切る

①

① ボウルに豚挽肉、玉ねぎ、生姜、①を入れ、よく混ぜます。

② 耐熱皿に①をリング状に形を作り、キャベツをのせ、ミックスベジタブルで飾りを付け、ふんわりとラップをかけ、500Wで7分加熱し、ハムをりぼんの形に飾り付けます。

●レンチンと和風麻婆豆腐

豚挽肉 (国産)	80	120	160g
絹ごし豆腐	½	1	1丁
小松菜	½	¾	1束
玉ねぎ		(主菜より)	
にんにく	1	1	2片
中華オイスターソース	1	1	2P
酒	大1	大1½	大2
しょうゆ・味噌・砂糖	各小1	各小1½	各小2
鶏がらスープの素			
水	100cc	150cc	200cc
片栗粉	大1	大1½	大2
水	大2	大3	大4

角切り
小さめのザク切り
みじん切り(½使用)
みじん切り

②

① 耐熱容器に挽肉、小松菜、玉ねぎ、にんにく、中華オイスターソース、②を入れてよく混ぜ、絹ごし豆腐を入れてふんわりとラップをし、500Wで8分加熱します。(挽肉に火が通っていないときは加熱を延長して下さい。)

② ①を軽く混ぜ、③を加えてトロミを付けます。

今日のお買い物メモ 塩、片栗粉、ごま油、こしょう、酒、しょうゆ、味噌、砂糖、鶏がらスープの素



Cook バリエ



Cook
B

豚肉と水菜のぽかぽか雪見鍋



25 分
381kcal

たっぷりの大根おろしが肉の
おいしさを引き立てる！
しょうゆベースの何にでも合う
スープなので、ご飯やうどん、
ラーメンなどを入れても美味しいですよ。



	月	火	木	金	人 数	単品価格
商品番号	4122	4222	4422	4522	2 マンマ	1,490 円 (税込 1,609 円)
	4132	4232	4432	4532	3 マンマ	2,190 円 (税込 2,365 円)
	4142	4242	4442	4542	4 マンマ	2,860 円 (税込 3,088 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

● 豚肉と水菜のぽかぽか雪見鍋
豚ロースしゃぶしゃぶ用
(国産) 水菜
エリンギ
白ねぎ
大根
だし汁
酒
しょうゆ・みりん
塩
ポン酢しょうゆ
七味唐辛子

200 300 400g
1/2 1 1束
2 3 3本
1/2 1/2 1本
200 300 400g
600cc 900cc 1200cc
50cc 75cc 100cc
各大2 各大3 各大4
小1 小1 1/2 小2

お好みに切る
ザク切り
お好みに切る
斜め切り
すりおろす

①

- 鍋に①を入れて煮立て、豚肉を入れて煮、水菜、エリンギ、白ねぎを加えて更に煮ます。
- ①に大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆとお好みの七味唐辛子でお召し上がり下さい。



Cook バリエ

Cook バリエ



Cook バリエ

Cook
C

栄養たっぷり鶏胸肉の南蛮漬け

カンタン白和え・からだほっこり生姜スープ

栄養たっぷり献立で風邪予防！
鶏胸肉には疲労回復効果のある
イミダペプチドが含まれているので
免疫UPにも効果的です☆
イミダペプチド+クエン酸で効果が
さらにUPするので、今回はお酢を
使う南蛮漬けの献立に。



30分
482kcal

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	4123	4223	4423	4523	2マンマ	1,460円 (税込 1,576円)
	4133	4233	4433	4533	3マンマ	2,145円 (税込 2,316円)
	4143	4243	4443	4543	4マンマ	2,800円 (税込 3,024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
●鶏胸肉の南蛮漬け 鶏胸肉 (国産) 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤唐辛子 片栗粉 サラダ油 水 酢 しょうゆ みりん・酒 砂糖	200 小1 小1 2 1 60cc 80cc 小2 各大1/2 大2	300 小1 小1 3 1 90cc 120cc 大1 各大3/4 大3	400g 大1個 大1個 3個 1本 120cc 160cc 大1 1/3 各大1 大4	一口大に切って片栗粉をまぶす 薄切りにし、水にさらす (3/3使用) 千切り (1/2使用) 細切り 水につけて種を取り、小口切り	① 耐熱容器に④を入れ、500Wの電子レンジで1分加熱し、よく混ぜて粗熱を取り、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤唐辛子を加えて混ぜ合わせます。 ② フライパンに多めの油を熱し、鶏胸肉をこんがり焼き、①に入れて混ぜ、冷まして味をしみこませます。
●カンタン白和え ほうれん草 人参 木綿豆腐 すりごま しょうゆ・砂糖	1/2 1/2 1 各大1	3/3 (主菜より) 1/2 1 各大1 1/2	1束 1丁 2P 各大2	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り 細切りにし、ゆでる (1/2使用) 水気を切る	① 木綿豆腐を耐熱皿にのせ、ラップをせずに500Wで2分加熱し、水分を抜きます。 ② ①にほうれん草、人参、すりごま、⑤を加え、豆腐をつぶすように混ぜ合わせます。
●生姜スープ 干し椎茸 生姜 玉ねぎ 小ねぎ 椎茸の戻し汁+水 鶏がらスープの素 塩・こしょう	2 適量 1 400cc 小1 少々	3 適量 (主菜より) 2 600cc 小1 1/2 少々	4枚 適量 2本 800cc 小2 少々	水で戻し、お好みに切る すりおろす お好みに切る (1/3使用) 小口切り	① 鍋に⑥を煮立て、干し椎茸、生姜、玉ねぎを加えて煮、小ねぎを加え、塩・こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ 片栗粉、サラダ油、酢、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、塩、鶏がらスープの素、こしょう



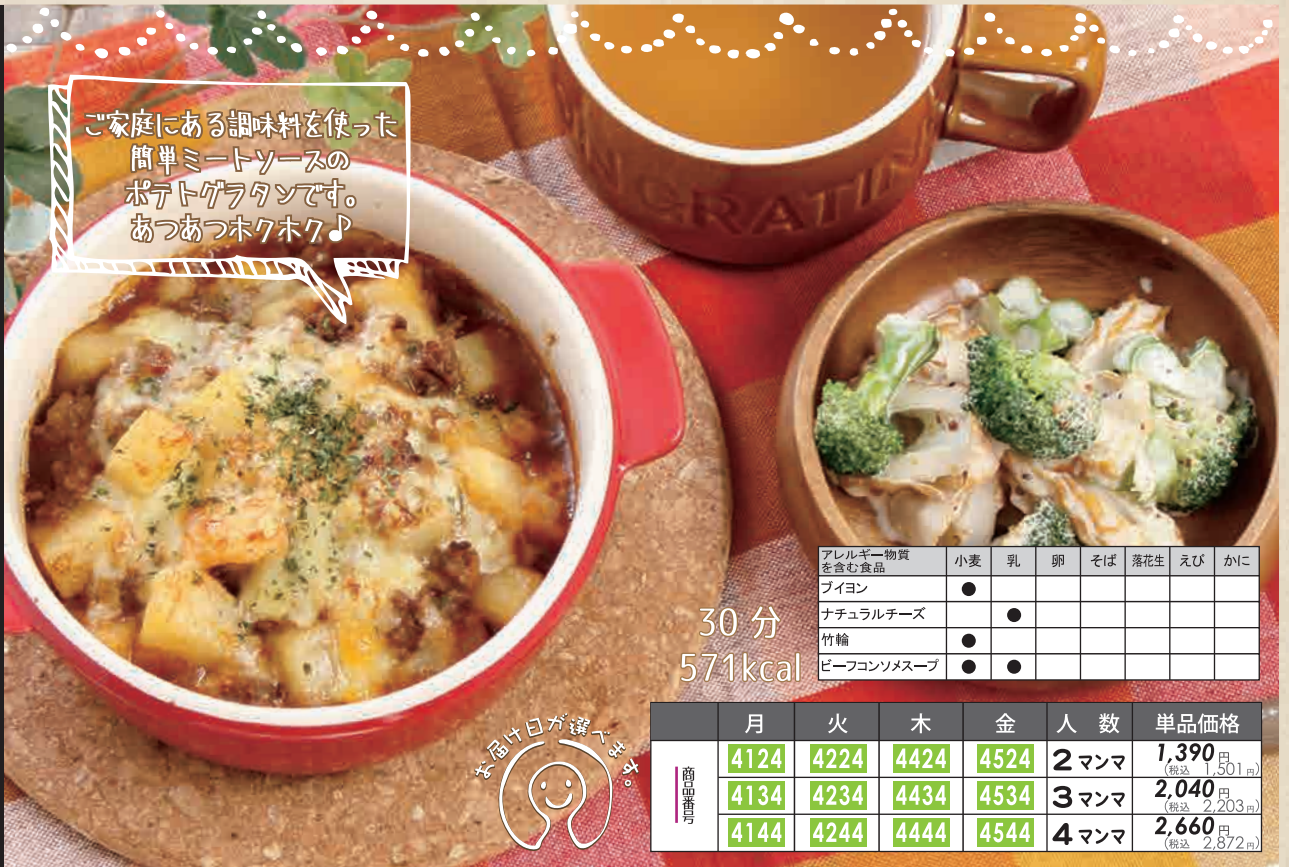
Cook バリエ



Cook
D

スロッキーと竹輪のマヨマスタード・コンソメスープ
簡単ミートソースのポテトグラタン

ご家庭にある調味料を使った
簡単ミートソースの
ポテトグラタンです。
あつあつホクホク♪



30 分
571kcal

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
ブイヨン	●						
ナチュラルチーズ		●					
竹輪	●						
ビーフコンソメスープ	●	●					

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	4124	4224	4424	4524	2マンマ	1,390円 (税込 1,501円)
	4134	4234	4434	4534	3マンマ	2,040円 (税込 2,203円)
	4144	4244	4444	4544	4マンマ	2,660円 (税込 2,872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

● ミートソースのポテトグラタン					
合挽肉（国産）	140	210	280g	角切り みじん切り	① じゃが芋はラップで包んで500Wで3分加熱します。 ② フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、合挽肉を炒め、④を加えて煮込み、①を加えて炒め合わせます。 ③ 耐熱皿に②を入れ、チーズをのせてトースターで3～4分焼き、パセリを散らします。
じゃが芋	3	5	6個		
玉ねぎ	小1	小1	大1個		
ブイヨン	1	2	2個		
ナチュラルチーズ	20	30	40g		
刻みパセリ	1	1	1P		
オリーブ油					
ウスターソース	大1	大1½	大2		
ケチャップ	大3	大4½	大6		
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分		
塩・こしょう	少々	少々	少々	④	
水	50cc	75cc	100cc		
● スロッキーと竹輪のマヨマスタード					
ブロッコリー	½	1	1株	お好みに切ってゆでる お好みに切る	① ブロッコリー、竹輪をお好みの量のマスタードと④で和えます。
竹輪	1	1½	2本		
あらびきマスタード	1	2	2P		
マヨネーズ	大2	大3	大4		
しょうゆ	小½	小¾	小1		
● 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 オリーブ油、ウスターソース、ケチャップ、塩、こしょう、マヨネーズ、しょうゆ



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **12/6** (月)



商品番号 **8001** 冷凍 10日
豪州産
サーロインステーキ
(150gx 2 枚入)

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 **8002** 冷凍 10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150gx 1 枚)

商品価格 **1,598円**
(税込) 1,725円



商品番号 **8003** 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 **8004** 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 **8005** 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 **8006** 冷凍 10日
国産
豚ローステキカツ味噌漬
(80gx 4 枚)

商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **8007** 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



商品番号 **8011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
串つきフランク
(352g) 標準 11 本入
卵・乳・小麦・豚肉・鶏肉・大豆

商品価格 ~~398円~~
(税込) 386円
商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **8012** 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 **8013** 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 **8014** 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 **8015** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37gx 3 連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8016** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34gx 3 連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8017** 冷蔵 20日
伊藤ハム
ロイヤルボールウインナー
(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 **8021** 冷凍 10日
宮城県産他
カジキ西京漬
(80gx 3 切)
小麦・大豆

商品価格 ~~650円~~
(税込) 702円
商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **8022** 冷凍 10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(80gx 2 切)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8023** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(90gx 2 枚)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8024** 冷凍 10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70gx 3 切)

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **8025** 冷凍 10日
ノルウェー産他
しらす
(160g)
子持ち / 有無混合

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8026** 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 **8027** 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・こんにゃく・練り物

お届け日 **12/7 (火)**



太陽と海の恵をいっぱい浴びた有田みかん
甘みと酸味の絶妙なバランス。

有田みかん

商品
番号 **8031**
和歌山県産他
有田みかん
〈S~M〉800g

商品
価格 ~~760円~~
(税込) 820円
698円
(税込) 753円



商品
番号 **8032**
大阪府産他
小松菜
〈約150g〉

商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **8033**
兵庫県産他
玉ねぎ
M (500g)

商品
価格 **298円**
(税込) 321円



商品
番号 **8034**
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 **8035**
徳島県産他
なすび
〈5本入〉

商品
価格 **298円**
(税込) 321円



商品
番号 **8036**
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 **8037**
フィリピン産他
バナナ
〈3~5本〉

商品
価格 **248円**
(税込) 267円



寿司ネタに使われる、海の幸を
ふんだんに使って仕上げました。

商品
番号 **8041** 冷蔵
15日
新珠食品
お寿司屋造りの海鮮茶碗蒸し
〈220g〉×2
卵・えび・小麦・大豆・鶏肉・さけ・いか

商品
価格 ~~500円~~
(税込) 540円
430円
(税込) 464円



商品
番号 **8042** 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 **8043** 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 **8044** 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 **8045** 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 **8046** 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 **8047** 冷蔵
30日
山大
糸こんにゃく
〈200g〉

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



いろいろなアレンジメニューに！
豆腐、ひじき、野菜入り
ふっくら練り物です。

商品
番号 **8051** 冷蔵
5日
一正
白身魚揚げ
〈8個〉
卵・小麦

商品
価格 **228円**
(税込) 246円



商品
番号 **8052** 冷蔵
5日
カネツテリカフーズ
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 **8053** 冷蔵
5日
カネツテリカフーズ
蒲鉾 (赤)
〈90g〉

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **8054** 冷蔵
10日
カネツ
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 **8055** 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 **8056** 冷蔵
6日
ミツカン 金のつる
国産ひきわりなっとう
〈40g×3段〉

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

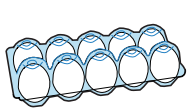


商品
番号 **8057** 冷蔵
5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
〈40g×3段〉

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 **12/6** (月)



商品番号 **8061** 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 **8062** 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 **8063** 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 **8064** 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 **8065** 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 **8071** 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 **8072** 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 **8073** 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 **8074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
<1000ml> x 2本
乳

商品価格 **468円**
(税込) 505円



商品番号 **8075** 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 **8076** 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 **8077** 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 **8078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
<70g x 3>

商品価格 **118円**
(税込) 127円



商品番号 **8079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
<65g x 3> x 2P
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒゼリー
<65g x 3> x 2P
フレッシュ・乳・大豆

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8081** 冷蔵 20日

めいらく
スラジアイスコヒー (無糖)
<1000ml>

商品価格 **88円**
(税込) 95円



商品番号 **8082** 冷蔵 20日

めいらく
スラジアイスコヒー (低糖)
<1000ml>

商品価格 **88円**
(税込) 95円



商品番号 **8083** 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 **8084** 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 **8085** 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 **8086** 冷蔵 12日

明治
ストロベリー飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> x 12本

商品価格 **1,548円**
(税込) 1,671円



商品番号 **8087** 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> x 12本

商品価格 **1,548円**
(税込) 1,671円



商品番号 **8088** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> x 12本

商品価格 **1,548円**
(税込) 1,671円



商品番号 **8089** 冷蔵 12日

明治
飲むフロビオ LG ヨーグルト
<112ml> x 12本

商品価格 **1,548円**
(税込) 1,671円



商品番号 **8090** 冷蔵 12日

明治
飲む PA-3 ヨーグルト
<112ml> x 12本

商品価格 **1,548円**
(税込) 1,671円



商品番号 **8091** 冷蔵 7日

明治
ストロベリー R-1 ヨーグルト
<112g> x 6個

商品価格 **774円**
(税込) 835円



商品番号 **8092** 冷蔵 7日

明治
スルベリー R-1 ヨーグルト
<112g> x 6個

商品価格 **774円**
(税込) 835円



商品番号 **8093** 冷蔵 7日

明治
R-1 ヨーグルト
<112g> x 6個

商品価格 **774円**
(税込) 835円



商品番号 **8094** 冷蔵 7日

明治
フロビオ LG ヨーグルト
<112g> x 6個

商品価格 **774円**
(税込) 835円



商品番号 **8095** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
<112g> x 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 **12/6** (月)



商品
番号 **8111**

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 **8112**

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 **8113**

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 **8114**

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 **8115**

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 **8116**

常温
4日

ボローニャ
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 **8117**

常温
4日

ボローニャ
くるみデニッシュ
(1.5斤)

商品
価格 **950**円
(税込) 1,026円



商品
番号 **8118**

常温
4日

ボローニャ
抹茶デニッシュ
(1.5斤)

商品
価格 **950**円
(税込) 1,026円



商品
番号 **8119**

常温
4日

ボローニャ
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 **8120**

常温
4日

ボローニャ
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**

マンマダイニッシュ
マンマ特選米
(5kg)

商品
価格 **1,780**円
(税込) 1,922円



商品
番号 **03**

兵庫県産
但馬豊岡にしひかり
(5kg)

商品
価格 **2,580**円
(税込) 2,786円

特別
栽培
米



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 **8131**

三井製糖 スースーン印
上白糖
(1kg)

商品
価格 **220**円
(税込) 237円



商品
番号 **8132**

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 **8133**

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 **8134**

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 **8135**

天眞醤油
ぼん酢
(1800ml)

商品
価格 **1,720**円
(税込) 1,857円



商品
番号 **8136**

ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500gx2)
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 **8137**

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 **8138**

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 **8139**

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 **8140**

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 **8141**

ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品
価格 **458**円
(税込) 494円



商品
番号 **8142**

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 **8143**

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品
価格 **498**円
(税込) 537円



商品
番号 **8144**

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



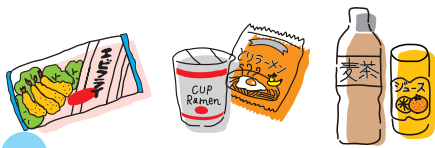
商品
番号 **8145**

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 **12/6** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **8161** 冷凍 60日 レンジ

カジキカツ

316kcal 蛋白質 13g
脂質 15.6g 炭水化物 31.1g
食塩 2.3g

商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **8162** 冷凍 60日 レンジ

肉じゃが

256kcal 蛋白質 13.4g
脂質 11g 炭水化物 24.7g
食塩 2.2g

商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **8163** 冷凍 60日 レンジ

和風カツの卵とし

330kcal 蛋白質 11.9g
脂質 15.6g 炭水化物 35g
食塩 2.6g

商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **8164** 冷凍 60日 レンジ

白身魚のトマトソース

300kcal 蛋白質 15.3g
脂質 15.4g 炭水化物 31.1g
食塩 2g

商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **8165** 冷凍 60日 レンジ

ロースカツ

435kcal 蛋白質 14g
脂質 20g 炭水化物 49.1g
食塩 2.5g

商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **8166** 冷凍 60日 レンジ

メンチカツ & コロッケ

444kcal 蛋白質 13.5g
脂質 24.7g 炭水化物 42.5g
食塩 2.5g

商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **8167** 冷凍 60日 レンジ

豚肉のマヨソース

459kcal 蛋白質 12.8g
脂質 30.1g 炭水化物 31.5g
食塩 1.8g

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 **8171** 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 **8172** 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 **8173** 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 **8174** 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 **8175** 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 **12/9** (木)



商品番号 **8176** 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 **8177** 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 **8178** 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 **8179** 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 **8180** 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 **12/9** (木)



ドトール
ココ深いまろやかな味わいの
カフェオレ

商品番号 **8501**

アサヒ
ドトールカフェ・オ・レ
(280ml× 24本)

商品価格 **2,800円**
(税込) 3,110円



商品番号 **8502**

サンガリア
おいしいトマト 100%
(190g× 30本)

商品価格 **1,800円**
(税込) 1,944円



商品番号 **8503**

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 **8504**

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 **8505**

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 **8506**

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 **8507**

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 **12/6** (月)

商品番号 **8401**

花王
キュキュット
〈240ml〉

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **8402**

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 **8403**

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 **8404**

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 **8405**

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 **8406**

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 **8407**

HEIKO
アルミホイル
〈30cm× 50m〉

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **8408**

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 **8409**

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 **8410**

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 **8411**

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 **8412**

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 **8413**

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 **8414**

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 **8415**

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 **8416**

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 **8417**

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 **8418**

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 **8419**

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 **8420**

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 **12/9** (木)

特売!

素材がやわらかく片手で
簡単に取り出せるので、
場所も取らない
スパウト容器入りで
とっても便利です。



タケヤみそ

約8cm絞り出せば、
ちようどみそ汁一杯分
になります。

商品番号 **8451**

タケヤ味噌
芳香熟味 (味噌)
〈400g〉スパウト容器

商品価格 **298円**
(税込) 321円

商品番号 **8452**

タケヤ味噌
塩ひかえめ (味噌)
〈400g〉スパウト容器

商品価格 **298円**
(税込) 321円

ひと味ちがいます



※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
12/10金

温・冷どちらでもお楽しみ頂けます。

のど越しツルツル！

縁起そば

出雲年越し 国産新そば

（写真は調理例です）

商品番号 4191

1箱〈100g×4袋入、希釈つゆ 40g×4袋入〉

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	落花生	えび	かに	大豆
	●			●				

奥出雲

毎年売れています！！

丸餅

奥出雲

奥出雲の清らかな水と澄んだ空気、寒暖の差がある環境の中で栽培された餅米を使用しています。粘りとコシが強く、甘味のある昔ながらのおいしいおもちです。

減農薬で作ったもち米使用
完全予約限定商品

商品番号 4192

1袋 900g〈約16～17個〉

商品価格 1,550円
(税込) 1,674円

常温 90日

生ものうま煮

にしのうま煮

生もの切り身を素焼きし、柔らかく炊き仕上げました。にしん本来の味が楽しめます。

商品番号 4193

1セット〈3枚×2袋〉

商品価格 1,100円
(税込) 1,188円

常温 120日

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

国産丹波黒大豆

（2Lサイズ）を使用したあつさりとした上品な味わいの黒豆煮です。

国産

商品番号 4194

1箱固形量〈110g〉

商品価格 750円
(税込) 810円

常温 180日

一家の安泰を願う！

国産うり・守口大根使用。丹念に4回漬け替えし、完成までに約2年間も要した最高級の奈良漬です。

商品番号 4195

1袋〈250g〉

商品価格 1,600円
(税込) 1,728円

常温 120日

丹波黒ふっくら黒豆

国産もち米使用

大容量
2袋合計560g

商品番号 4196

1セット〈280g×2袋〉

商品価格 1,000円
(税込) 1,080円

常温 120日

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

手づくりべっ甲奈良漬

1袋〈250g〉

商品価格 1,600円
(税込) 1,728円

常温 120日

ワケありミックスおかき

1セット〈280g×2袋〉

商品価格 1,000円
(税込) 1,080円

常温 120日

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

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。