

2022
vol.425-1

1/24 ~ 1/30



この号の
ご注文は

1月17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	1/24 月	1/25 火	1/26 水	1/27 木	1/28 金	1/29 土	1/30 日
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

「新感覚」の
スイーツです。

お届け日
1/28 金

やわらかいメープル風味の
バームクーヘンの中に、
プリンをそっと閉じ込めました。
ひとくち食べるとメープルが
ほのかに香り、とろけるプリン。

美味しいトコ取り！ぷりん×バーム

丁寧に重ねた生地のは、
バームクーヘンとプリン、
どちらの食感も活かす
こだわりの厚さ。

カラメルソースの
まろやか苦味がポイント♪
もちろん、そのままでも
美味しい！

バームクーヘンに合う
絶妙な硬さのプリン。

3181

菊屋

ぷりんバーム

冷凍 冷蔵庫で7~8時間
2ヵ月 解凍後要冷蔵 2日

1箱

小麦・乳・卵

直径13.5cm(箱サイズ:165×165×60mm)

商品
価格

1,380 円

(税込) 1,490 円

ひとつはお友達、ギフト、お返しに
ひとつはおうちで...

3182

菊屋

ぷりんバーム

2箱

小麦・乳・卵

直径13.5cm(箱サイズ:165×165×60mm)

商品
価格

2,760 円

(税込) 2,980 円

商品
価格

2,600 円

(税込) 2,808 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

もちろん美味しい☆トッポ半風甘辛肉巻もち
にらと厚揚げの具たくさん汁

ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

Cook FAX.06-6618-3201

B

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。

旨塩ワンタン鍋

20 分 342kcal

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	●						
旨塩鍋のたれ	●	●					

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

●旨塩ワンタン鍋

ワンタン	10	15	20個	お好みに切る お好みに切る お好みに切る 小房に分ける
絹ごし豆腐	1	1½	2丁	
人参	小1	小1	大1本	
チンゲン菜	1	2	2株	
しめじ	50	100	100g	
にんにくの芽	40	60	80g	
旨塩鍋のたれ	2	3	4P	
水	400cc	600cc	800cc	

- 鍋にすべての材料を入れて煮込みます。

1/24 (月)

お届け日 1/24 (月)

三元豚のかんたん酢豚

キャベツの即席漬け・中華スープ

25 分 329kcal

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
三元豚（酢豚用衣付）	●		●				
黒酢ソース	●						
ブイヨン	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3117 冷凍 30 日

三元豚（酢豚用衣付）
〈200g〉

商品価格

468 円
(税込) 505 円

小麦・卵



商品番号 3118 冷凍 90 日

大阪王将
炒めチャーハン
2P

商品価格

460 円
(税込) 496 円

小麦・卵・大豆・豚肉



ちっこいおかん

旨さにこだわった三元豚と、
マンマオリジナルの
酢豚の素のセット。

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)

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

●三元豚のかんたん酢豚

三元豚
(酢豚用衣付) 160
玉ねぎ 小1
人参 小1
竹の子 60
ピーマン 1
黒酢ソース 1
サラダ油

240
大1
小1
90
2
1

320g
大1個
大1本
120g
2個
2P

乱切り(2/3使用)
乱切り
乱切り
乱切り

① 豚肉はラップをせずに電子レンジ加熱する(目安として2人用約3分)
揚げ調理の場合: 豚肉は170~180℃の油で約5~6分揚げます。

② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参、竹の子、ピーマンの火の通りにくい順に炒め、①を加えて火を弱め、黒酢ソースを入れてからめます。

●キャベツの即席漬け

キャベツ 120
塩
七味唐辛子
しょうゆ

180

240g

食べやすい大きさにちぎる

① キャベツに塩をふって揉み、水気を切り、器に盛ってお好みで七味唐辛子をふり、しょうゆをかけます。

●中華スープ

玉ねぎ 1
ブイヨン 2
カットわかめ 2
水 400cc
ブイヨン 1個分
塩 少々
しょうゆ 小1/2
酒 大1

(主菜より)
2 3
600cc
1 1/2個分
少々
小3/4
大1 1/2

2個
4g
2個分
少々
小1
大2

薄切り(1/3使用)
水で戻す

① 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、カットわかめを加えて煮ます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、七味唐辛子、しょうゆ、酒

アレルギー物質表示…お届け材料は7品目のアレルギーを表示しております。 もっとたべたいんや等の単品は最大27品目のアレルギーを表示しております。(メーカーにより異なります。)

1/25 (火)

ゆで鶏のごまドレサラダ

焼売・豆腐のスープ

30分 279kcal

お届け日 1/25 (火)



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	●	●	●				
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3217 冷凍 10日

国産
鶏胸肉
(300g)

商品価格
298円
(税込) 321円

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 3218 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

作り方

●ゆで鶏のごまドレサラダ

鶏胸肉

(国産)

きゅうり

人参

ごまドレッシング

塩

酒

240

1

小1

2

少々

大1

360

2

小1

3

少々

大1½

480g

2本

大1本

4P

少々

大2

①をふっておく

千切り

千切り

①

① 鶏肉を熱湯でゆでて少し冷まし、食べやすい大きさに切ります。

② きゅうり、人参、①を器に盛り、ごまドレッシングをかけます。

●焼売

ひとくち焼売

6

9

12個

① 焼売は耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをして500Wで1分加熱します。

●豆腐のスープ

絹ごし豆腐

小ねぎ

ブイヨン

水

ブイヨン

塩

しょうゆ

½

1

1

400cc

1個分

少々

小½

1

2

2

600cc

1½個分

少々

小¾

1丁

2本

2個

800cc

2個分

少々

小1

お好みに切る

小口切り

②

① 鍋に②を煮立て、豆腐を加えて煮、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ 塩、酒、しょうゆ

1/26 (水)

お届け日 1/25 (火)

焼き鳥井

カリカリ揚げのサラダ・えのきとわかめのかき玉汁

35分 498cal



新メニュー

お子様から大人まで喜ぶ
メニュー！もりもりご飯が
食べれちゃう献立です！

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)

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			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3317 冷凍 30日
山田水産
あじフライ
(5枚入)
小麦

商品価格 398円
(税込) 429円



商品番号 3318 冷蔵 5日
八水蒲鉾
竹ちくわ
(3本) フードパック
小麦・卵・大豆

商品価格 250円
(税込) 270円

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●焼き鳥井 鶏もも肉角切り (国産) 白ねぎ 刻みのり 小麦粉 砂糖 しょうゆ みりん サラダ油	240 $\frac{1}{2}$ 1 適量 大1 大2 $\frac{1}{2}$ 大2	360 $\frac{1}{2}$ 2 適量 大1 $\frac{1}{2}$ 大3 $\frac{2}{3}$ 大2 $\frac{1}{2}$	480g 1本 2P 適量 大2 大4 大3	小麦粉をまぶす ブツ切り ①	① フライパンに油を熱して、鶏肉、白ねぎを焼き、①を絡めて少しとろみがついたら、丼に盛ったご飯にのせ、刻みのりをかけます。
●カリカリ揚げのサラダ 薄揚げ レタス又はサニーレタス きゅうり ミニトマト すりごま ドレッシング	$\frac{1}{2}$ 適量 1 2 1	$\frac{1}{2}$ 適量 1 3 1	1枚 適量 1本 4個 1P	トースターでカリッと焼き、お好みに切る 食べやすい大きさに手でちぎる 大好みに切る お好みに切る	① レタス又はサニーレタス、きゅうり、薄揚げ、プチトマトをの器盛って、すりごまを散らし、お好みのドレッシングをかけます。
●えのきとわかめのかき玉汁 えのき茸 カットめかめ 卵 ブイヨン 水 ブイヨン しょうゆ 酒	50 2 1 1 400cc 1個分 小 $\frac{1}{2}$ 大1	100 3 1 2 600cc 1 $\frac{1}{2}$ 個分 小 $\frac{2}{3}$ 大1 $\frac{1}{2}$	100g 4g 2個 2個 800cc 2個分 小1 大2	根元を切って、半分に切る 水で戻す 溶きほぐす ②	① 鍋に②を煮立てて、えのき茸、わかめを加えて煮、卵を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 小麦粉、砂糖、しょうゆ、みりん、サラダ油、ドレッシング、酒

1/27 (木)

お届け日 1/27 (木)

牛焼肉炒め

小松菜のお浸し・冷奴

20分 422kcal



ちっこいおかん

ご飯の進む焼肉炒めに、さっぱりとしたお浸しと冷奴がよく合う。お肉も野菜も取れて栄養バランスも◎

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	1,398円 (税込 1,509円)
	3437	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	3447	4マンマ	2,676円 (税込 2,890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
焼肉のたれ	●						

プラスもっとたべたいんや

いつでもおトク!



商品番号 3417 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



商品番号 3418 冷蔵 20日

伊藤ハム
お徳用ウィンナー
〈460g〉
卵・乳・小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆

商品価格 550円
(税込) 594円
商品価格 430円
(税込) 464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
●牛焼肉炒め 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ キャベツ 焼肉のたれ サラダ油 塩・こしょう	140 小1 120 2 少々	210 小1 180 3 少々	280g 大1個 240g 4P 少々	お好みに切る お好みに切る ザク切り	① フライパンに油を熱して、牛肉、玉ねぎ、キャベツを炒め、塩、こしょうをふり、焼肉のたれをからめます。
●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	3/4 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。
●冷奴 絹ごし豆腐 生姜 刻みのり しょうゆ	1 適量 1	1 1/2 適量 2	2丁 適量 2P	人数分に切り分ける すりおろす	① 絹ごし豆腐を器に入れ、生姜、刻みのりをのせて、しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ

1/28 (金)

お届け日 **1/27 (木)**

鶏手羽先の煮物

豆腐の生姜ソースがけ・わかめの味噌汁

35分 632kcal



手羽先の旨みが具材にしみこんで、
最高に美味しい一品。
作ってからしばらく置いておくと
さらに味が深まるので、
作り置きにも。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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 10日

国産
鶏手羽先
<6本>

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **3518** 冷凍 6ヵ月

大阪王将
ぷるもち水餃子
<約20粒>

小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

半額! 商品価格 **200円**
(税込) 216円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●鶏手羽先の煮物

鶏手羽先 (国産)	6	9	12本	骨に沿って切れ目を入れる お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	
じゃが芋	2	3	4個	
インゲン	適量	適量	適量	
こんにゃく	120	120	250g	
れんこん厚切り	6	9	12個	
だし汁	200cc	300cc	400cc	①
砂糖・酒・みりん	各大1	各大1½	各大2	
しょうゆ	大2¼	大3½	大4½	
サラダ油				

① 鍋に油を熱して手羽先、人参、じゃが芋、こんにゃく、れんこんを炒め、①を加えて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●豆腐の生姜ソースがけ

木綿豆腐	1	1½	2丁	お好みに切って塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす すりおろす
生姜	適量	適量	適量	
刻みのり	1	2	2P	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
片栗粉				
砂糖	大1	大1½	大2	
しょうゆ	大2	大3	大4	②
サラダ油				
バター				

① フライパンに油を熱して豆腐を両面焼き、器に盛ってバターをかけます。

② 生姜と②を混ぜ合わせて①にかけ、刻みのりを散らします。

●わかめの味噌汁

カットわかめ	2	3	4g	水で戻す
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、カットわかめを加えてひと煮し、味噌を溶き入れます。

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

1/29 (土)

お届け日 1/28 (金)

牛肉とひじきの炒め物

もやしの煮物・オクラの味噌汁

30分 491kcal

ちっこいおかん

電子レンジ
500W
2分
OK!

ひじきを加えることで
ポリフェノールとミネラル、
食物繊維がアップ!

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	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)
金のおかん	3628	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	3638	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	3648	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 3617 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 3618 冷蔵 4日

寿隆蒲鉾
のどごろ天
(2P)

小麦・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

●牛肉とひじきの炒め物

牛肩ローススライス

(豪州産)

人参

ひじき

キヌサヤ

しょうゆ・酒

しょうゆ・酒・みりん

砂糖

ごま油

140g

小1

20g

適量

各小1

各小1

各小1

各小1

210g

小1

30g

適量

各小1

各小1

各小1

各小1

280g

大1本

40g

適量

各小2

各小2

各小2

各小2

お好みに切り、①につける

細切り

水で戻す

お好みに切る

①

②

③

④

① フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、ひじき、人参、キヌサヤを加えて更に炒め、②を加えて汁気がなくなるまで炒め合わせます。

●もやしの煮物

太もやし

薄揚げ

だし汁

しょうゆ

砂糖・酒

100g

1/2

100cc

大1

各大1

150g

1

150cc

大1

各大1

200g

1枚

200cc

大2

各大1

短冊切り

① 耐熱容器にすべての材料を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、全体を混ぜ合わせます。

●オクラの味噌汁

刻みオクラ (冷凍)

だし汁

味噌

40g

400cc

大2

60g

600cc

大3

80g

800cc

大4

① 鍋にだし汁を煮立て、オクラを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ごま油、だしの素、味噌

1/30 (日)

お届け日 1/28 (金)

いかのぽっぽ焼き

ジャーマンポテト・和風サラダ

35分 364kcal



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)

イカは焼き過ぎに注意して焼き
甘辛の味のイカはご飯も進む事
間違いなし！

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
粗挽きソーセージ	●	●	●				
ごまドレッシング	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3717 冷凍 10日
青森県産他
ツボ抜きイカ
(1杯)

商品価格 198円
(税込) 213円



商品番号 3718 冷凍 90日
ニチレイ
梅としらすのピラフ
(250g×5入)
小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉

商品価格 1,250円
(税込) 1,350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

●いかのぽっぽ焼き

ツボ抜きイカ
しょうゆ・みりん
サラダ油

2 各大1

3 各大1½

4杯 各大2

切込みを入れる
①

① フライパンに油を熱し、ツボ抜きイカに①を付けながら焼きます。

●ジャーマンポテト

じゃが芋
ピーマン
粗挽きソーセージ
バター
塩・こしょう

3 1

5 1

6個 2個

輪切り
お好みに切る
お好みに切る

2 3

少々 少々

少々

①じゃが芋はラップで包んで500Wで3分加熱します。
②フライパンにバターを熱し、①、ピーマン、粗挽きソーセージを炒め、塩、こしょうで調味します。

●和風サラダ

キャベツ
カットわかめ
ごまドレッシング

120 2 2

180 3 3

240g 4g 4P

ザク切り
水で戻す

①耐熱容器にキャベツとカットわかめを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、ごまドレッシングをかけます。

＼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

レンジでふわとろジャンボたこ焼き
びっくり仰天！

インパクト抜群のジャンボたこ焼きです！
粉を使わずに豆腐を使用しているので
とってもヘルシー☆
4人分の場合は2人分×2個で
作ることをおすすめします！



25 分
456kcal

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			●				
天かす	●		●				

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3121	3221	3421	3521	2マンマ	1,360円 (税込 1,468円)
	3131	3231	3431	3531	3マンマ	1,995円 (税込 2,154円)
	3141	3241	3441	3541	4マンマ	2,600円 (税込 2,808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

● ふわとろジャンボたこ焼き

木綿豆腐 1
卵 2
カットだこ 100
長芋 100
キャベツ 120
小ねぎ 2
紅生姜 2
天かす 10
かつおパック 1
青のり 1
和風だしの素 大1
しょうゆ 小1
たこ焼きソース
マヨネーズ

1
3
150
150
180
3
3
15
2
2
大1
小1

1½
3
150
150
180
3
3
15
2
2
大1½
小1½

2丁
4個
200g
200g
240g
4本
4P
20g
2P
2P
大2
小2

水気を切る
すりおろす
粗いみじん切り
小口切り



① ボウルに木綿豆腐と卵を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせ、たこ、長芋、キャベツ、紅生姜、天かす、①を加えてよく混ぜ合わせます。



② 小さめの耐熱ボウルにラップを2重に敷いて①を流し入れ、上にもふんわりとラップをかけ、500Wで3分加熱し、一旦取り出して軽く混ぜ、再度ラップをかけて3分加熱します。

③ ②の生地がどろっとしなくなれば、ラップで包みこんで5分程度置き、お皿にひっくり返し、たこ焼きソース、マヨネーズをかけ、小ねぎ、青のり、かつおを散らします。





Cook バリエ



Cook
B

にらと厚揚げの具だくさん汁
もちろん美味しい☆トッポギ風甘辛肉巻もち



トッポギ風にきった切り餅を豚バラ肉で巻き、甘辛い味付けに。箸がすすむおいしさで、おかずにはもちろん、おつまみにもぴったりです。

30分
640kcal

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
豆板醤	●						

	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3122	3222	3422	3522	2マンマ	1,650円 (税込 1,782円)
	3132	3232	3432	3532	3マンマ	2,430円 (税込 2,624円)
	3142	3242	3442	3542	4マンマ	3,180円 (税込 3,434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
● トッポギ風甘辛肉巻もち 豚バラ肉薄切り (国産) 160 240 320g 切り餅 4 6 8個 豆板醤 1 1 1P 白ごま 1 1 2P 白ねぎ 1/3 1/2 1/2本 にんにく 1 1 1片 サニーレタス 適量 適量 適量 塩・こしょう 適量 適量 適量 片栗粉 適量 適量 適量 ごま油 適量 適量 適量 砂糖・しょうゆ・味噌 各小2 各大1 各大1 1/3 豆板醤 1/2P分 3/4P分 1P分 水 100cc 150cc 200cc				塩・こしょうをふる 電子レンジで30秒加熱し縦半分に切る みじん切り みじん切り 食べやすい大きさにちぎる	① 切り餅を豚バラ肉で巻き、片栗粉をまぶします。 ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、白ねぎを炒め、香りが立ったら ① を加えて焼きます。 ③ ② に ① を加えてふたをし、時々味が絡むように混ぜ合わせ、汁気が無くなって切り餅が柔らかくなったから火から下ろして白ごまを散らし、レタスとともに皿に盛ります。
● にらと厚揚げの具だくさん汁 にら (ザク切り) 40 60 80g しめじ 50 100 100g 厚揚げ三角 2 3 4個 だし汁 400cc 600cc 800cc 味噌 大2 大3 大4 七味唐辛子				カット済み 小房に分ける お好みに切る	① 鍋にだし汁を煮立て、にら、しめじ、厚揚げを加えて煮、味噌を溶き入れ、お好みで七味唐辛子をかけます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、片栗粉、ごま油、砂糖、しょうゆ、味噌、だしの素、七味唐辛子



Cook バリエ

Cook バリエ



Cook バリエ

Cook
C

ポテトとブロッコリーのスープ ぴりっとペンネアラビータ

唐辛子の刺激的な辛みと、
トマトのほどよい酸味が、
グッドバランス。
粉チーズでこくをプラス。



30 分
639kcal

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
ペンネ	●						
オイスターソース	●						
粉チーズ		●					
ブイヨン	●						



	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

● ペンネアラビータ

豚挽肉 (国産)	100	150	200g
ペンネ	140	210	280g
しめじ	50	100	100g
にんにく	1	1	2片
赤唐辛子	1	1	1本
オイスターソース	5	8	10g
粉チーズ	6	9	12g
刻みパセリ	1	1	1P
塩			
オリーブ油	少々	少々	少々
ケチャップ	大4	大6	大8
オイスターソース	5	8	10g

塩を加えた熱湯でゆでる
小房に分ける
みじん切り
水につけて種を取り、お好みに切る

① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、赤唐辛子を加えて炒め、香りが立ったら豚挽肉、しめじ、④を加えて炒めあわせ、お皿に盛って粉チーズとパセリを散らします。

● ポテトとブロッコリーのスープ

ブロッコリー (冷凍)	6	9	12個
じゃが芋	1	2	2個
人参	小1	小1	大1本
ブイヨン	1	2	2個
すりごま	1	1	1P
水	400cc	600cc	800cc
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分
味噌	大2	大3	大4

お好みに切る
お好みに切る

① 鍋に②を煮立て、じゃが芋、人参、ブロッコリーを煮、すりごまと味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 塩、オリーブ油、ケチャップ、味噌



Cook バリエ

Cook



Cook
D

牛肉と里芋のみそ煮定食

(ちりめんゆかりご飯、きゅうりのさっぱり和え)

ふるさと
ご当地ごはん

東北地方でおなじみの
『芋煮』を定食風に。
ホクホクおいしく、
体が温まります。

30 分
683kcal



	月	火	木	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3224	3424	3524	2マンマ	1,850円 (税込 1,998円)
	3134	3234	3434	3534	3マンマ	2,730円 (税込 2,948円)
	3144	3244	3444	3544	4マンマ	3,580円 (税込 3,866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
● 牛肉と里芋のみそ煮 牛肩ローススライス (豪州産) 里芋 (生) 大根 人参 こんにゃく 薄揚げ だし汁 味噌・みりん しょうゆ・砂糖	140 200 100 小1 120 1/2 400cc 各大2 各大1	210 300 150 小1 120 1/2 600cc 各大3 各大1½	280g 400g 200g 大1本 250g 1枚 800cc 各大4 各大2	お好みに切る 皮をむき、お好みに切る 乱切りにし、ラップで包む 乱切りにし、ラップで包む 一口大にちぎる 短冊切り ①	① 500Wの電子レンジで、大根は3分、人参は2分、それぞれ加熱します。 ② 鍋に①を煮立て、牛肉、里芋、こんにゃく、薄揚げ、①を入れて煮ます。
● ちりめんゆかりご飯 ちりめん ゆかり粉 ご飯	10 2	15 3	20g 4P		① ちりめん、ゆかり粉をご飯に混ぜます。
● きゅうりのさっぱり和え きゅうり プチトマト ポン酢しょうゆ 砂糖・ごま油	1 4 小2 各小½	1 6 大1 各小½	2本 8個 大1½ 各小1	お好みに切る お好みに切る ②	① きゅうりとプチトマトを②で和えます。

今日のお買い物メモ だしの素、味噌、みりん、しょうゆ、砂糖、ご飯、ポン酢しょうゆ、ごま油



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **1/24** (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 **7001** 冷凍
10日

国産
鶏もも肉
(10g カット) (60g× 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 **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



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 **7011** 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 **7012** 冷蔵
20日

伊藤ハム
サラダチキン (フレッシュ)
(120g)

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)

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)

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)

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)

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)

商品
価格 **398**円
(税込) 429円



商品
番号 **7021** 冷凍
10日

飛鳥食品
銀鮭西京漬け
(80g× 2 切)
小麦・大豆

商品
価格 ~~498~~円
(税込) 537円
商品
価格 **458**円
(税込) 494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

ノルウェー産他
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



「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 **1/25 (火)**



商品
番号 **7031**

愛媛県産他
デコボン
(L~2L・2~3 個入)

商品
価格

698 円
(税込) 753 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。



賞味期限がなが〜い
うま〜い。
ストックお豆腐

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

山太
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

山太
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格

100 円
(税込) 108 円



魚のすり身で作った本物
そっくりの焼ホタテ。
おつまみ、夕食の一品に

商品
番号 **7051**

冷蔵
40 日

ニッスイ
香味焼 焼ホタテ風味
78g

えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生

商品
価格

258 円
(税込) 278 円

商品
価格

228 円
(税込) 246 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 **7057**

冷蔵
5 日

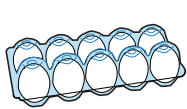
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40g× 3 段)

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 **1/24** (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
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 **7077** 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 **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
スラジアイスコーヒー (無糖)
(1000ml)

商品価格 **88円**
(税込) 95円



商品番号 **7082** 冷蔵 20日
めいらく
スラジアイスコーヒー (低糖)
(1000ml)

商品価格 **88円**
(税込) 95円



商品番号 **7083** 冷蔵 20日
めいらく フルーツファエスタ
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 フルーツファエスタ
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
飲むフロピオ 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 **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
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
フロピオ LG ヨーグルト
(112g) × 6個

商品価格 **774円**
(税込) 835円



商品番号 **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 **1/24** (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
メースルデニッシュ
(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



商品番号 **02**

マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **1,780円**
(税込) 1,922円



商品番号 **07**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(5kg)

商品価格 **2,830円**
(税込) 3,056円



商品番号 **08**

新潟県産
魚沼産こしひかり
(5kg)

商品価格 **3,500円**
(税込) 3,780円



商品番号 **11**

無洗米
こしひかり 100%
(5kg)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **12**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(2kg)

商品価格 **1,350円**
(税込) 1,458円



商品番号 **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
ぼん酢
(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 500gx2)
1kg

商品価格 **680円**
(税込) 734円



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



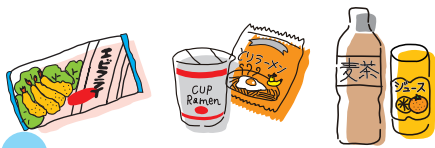
商品番号 **7145**

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 **1/24** (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 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 13.4g
脂質 22.5g 炭水化物 23.1g
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 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 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 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 **7166** 冷凍 60日 レンジ
ビーフストロガノフ
357kcal 蛋白 12.5g
脂質 23g 炭水化物 22.5g
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 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
(180gx 3P) × 2
商品価格 **960円**
(税込) 1,036円



幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品

商品番号 **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 **1/27** (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 **1/27** (木)



商品番号 **7501**
アサヒ
三ツ矢サイダー
(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**
尾島路
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 **1/24** (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
エルフォーレイレットティッシュ
(54 × 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
エルフォーレイレットティッシュ
(27 × 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
(100 × 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
(50 × 12R)
商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **1/27** (木)



電子レンジでチンするだけ！簡単便利！

九州産の銘柄鶏「華味鳥」の皮なしむね肉を使用し、
天ぷら風に仕上げました。お好みで天つゆやソース等をつけて
お召し上がり下さい。



商品番号 **5451**

華味鳥とり天

270g 小麦・卵

商品価格 **600円**
(税込) 648円



九州産の銘柄鶏「華味鳥」の皮なしむね肉を使用し、
衣を付けて油で揚げた後甘辛いタレをからめゴマを
ふりかけた唐揚げです。ご飯が進みます。



商品番号 **5452**

華味鳥骨なしピリ辛チキン

270g 小麦・乳・卵・大豆・鶏肉

商品価格 **600円**
(税込) 648円



※パッケージ等が予告無く変更の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
1/28 金

**ほろ苦い「落みそ」に刻んだ
胡瓜の漬物**を合わせました。
ぱりぱり食感が食欲をそそる
美味しいお惣菜です。

化学調味料、保存料、
着色料、香料は
使わず作りました。

商品
番号 **3191**

2袋

おにぎり
お茶漬け
ご飯
によく合います!

落みそ胡瓜
1セット〈120g×2袋〉

商品
価格 **1,050**円
(税込) 1,134円

常温
365日

**高知県産
搾りたて生姜
使用**

たっぷり
生薑砂糖をつけた
甘辛いおせんべいです!

商品
番号 **3192**

2袋

手作り生薑せんべい
1箱〈160g×2袋〉

商品
価格 **975**円
(税込) 1,053円

常温
180日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	豚肉	鶏肉	かに
	●		●				

**かけるだけ
栄養アップ!**

カレー
みそ汁

1袋に玉ねぎ
約200個分の皮!!
話題のポリフェノール
「ケルセチン」が
実より30倍以上
含まれます。

玉ねぎ茶の
出来上がり!!

商品
番号 **3193**

100g

玉ねぎの皮粉末
1袋〈100g〉

108円
引き

商品
価格 **1,100**円
(税込) 1,188円

常温
180日

**毎日
手軽に腸活!**

クセがなく
飲みやすい!!

含有量
90%以上

水溶性食物繊維

料理や飲み物に
サッと加えるだけ!

お味噌汁 ヨーグルト いろんな
飲み物に

商品
番号 **3194**

2袋

イヌリン
1セット〈100g×2袋〉

108円
引き

商品
価格 **1,100**円
(税込) 1,188円

常温
730日

**北海道
根室産根昆布
使用**

**肉厚で
美味しい!**

安心の無添加
化学調味料、保存料、着色料、
香料は一切使用しておりません。

**鹿児島県産
黒酢使用**

商品
番号 **3195**

100g

黒酢入りすこんぶ
1袋〈100g〉

商品
価格 **600**円
(税込) 648円

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	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

1日4粒
(目安)

商品
番号 **3196**

DHA プラス EPA
1袋〈約1ヶ月分〉
120粒

324円
引き

商品
価格 **1,500**円
(税込) 1,620円

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。

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