



めっちゃうまいやんをご家庭に

献立レシピ・お料理キット宅配サービス

メニュー日	5/23 月	5/24 火	5/25 水	5/26 木	5/27 金	5/28 土	5/29 日
お届け日	月・火 2日分のお届け	休業日	水・木・金 3日分のお届け	休業日	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

能勢酒造より

お届け日
5/27 金

人気のショットバー
でも愛用されている
本格的ジンジャーエール

通販バカ売れ商品!

4181

桜川サイダー

330ml × 12本入

常温
6ヶ月

商品
価格

2,400 円

(税込) 2,592 円

4182

能勢ジンジャーエール

250ml × 12本入

常温
6ヶ月

商品
価格

2,400 円

(税込) 2,592 円

今回のおすすめ

ミールキット!

Cook バリエ

P.10~P.13

P.13



Cook
D

フライパンでチキン南蛮
コーンポタージュ

4183

能勢しゅわしゅわセット

桜川サイダーと
能勢ジンジャーエールの
お買得セット!!

常温
6ヶ月

商品
価格

4,800 円

(税込) 5,184 円

商品
価格

4,560 円

(税込) 4,924 円

Best
Match!



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。



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。

五目釜めし

白菜の炒め物・人参の味噌汁

35 分 392kcal

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
五目釜めしの素	●						
竹輪	●						

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
●五目釜めし 五目釜めしの素 米	1 2合分	1 3合分	1P 3合分	洗って水気をきっておく	① お米は通常の水加減にします。 ② 五目釜めしの素を入れたら軽にかき混ぜ、すぐに炊飯します。
●白菜の炒め物 豚挽肉（国産） 白菜 竹輪 サラダ油 塩・こしょう 砂糖 しょうゆ 酒	100 % 1 少々 大1/2 大1 大3/4	150 1/8 1 1/2 少々 大3/4 大1 1/2 大1	200g 1/5玉 2本 少々 大1 大2 大1 1/2	ザク切り 斜め切り ①	① フライパンに油を熱して、豚挽肉を炒め、白菜、竹輪を加えて更に炒め、①を加えて調味します。
●人参の味噌汁 人参 小ねぎ だし汁 味噌	小1 1 400cc 大2	小1 1 600cc 大3	小1本 2本 800cc 大4	お好みに切る 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、人参を加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ 米、サラダ油、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、酒、だしの素、味噌

5/23 (月)

お届け日 5/23 (月)

三元豚のかんたん酢豚

もやしときゅうりの中華風サラダ・中華スープ

35分 470kcal

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)	●		●				
酢豚の素	●						
ブイヨン	●						



プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4117** 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



卵と水だけで、本格中華スープがすぐ出来る！
ほたての干し貝柱入で旨みアップ！
商品番号 **4118** 常温 180日
ニッスイ
海鮮風味の中華スープ
<300g>
商品価格 **248円**
(税込) 267円
えび・かに・小麦・ごま
さば・大豆・鶏肉・豚肉

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)

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)
玉ねぎ
人参
ピーマン
黒酢ソース (酢豚の素)
サラダ油

160
小1
小1
1
1

240
大1
小1
2
1

320g
大1個
大1本
2個
2P

乱切り(3/5使用)
乱切りにし、下ゆでする
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)
揚げる場合: 170~180℃の油で約5~6分揚げます。
② フライパンに、玉ねぎ、人参、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、酢豚の素を入
れてからめます。

●もやしときゅうりの中華風サラダ
太もやし
きゅうり
すりごま
塩
砂糖
酢・ごま油
しょうゆ
塩

100
1
1
1
大1
大1
大1
大1
大1
大1

150
1
1
1
大1
大1
大1
大1
大1
大1

200g
2本
2P
大2
大1
大1
大1
大1
大1

塩をふって板ずりし、千切り
①

① もやしを耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wの
電子レンジで3分加熱します。
② ①にきゅうり、すりごま、④を加えて混ぜ合わせます。

●中華スープ
玉ねぎ
ブイヨン
カットわかめ
水
ブイヨン
塩
しょうゆ
酒

1
2
2
400cc
1個分
少々
小1/2
大1

<主菜より>
2
3
600cc
11/2個分
少々
小3/4
大11/2

2個
4g
800cc
2個分
少々
小1
大2

薄切り(1/3使用)
水で戻す
④

① 鍋に④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、砂糖、酢、ごま油、しょうゆ、酒

5/24 (火)

ピリ辛肉豆腐

ピーマンと薄揚げの卵炒め・大根のゆかり和え

25分 478kcal

お届け日 5/23 (月)





ちっこいおかん

鍋に材料を入れたら、
火にかけるだけでOK!

グレードアップ
GRADE UP
金のおかん



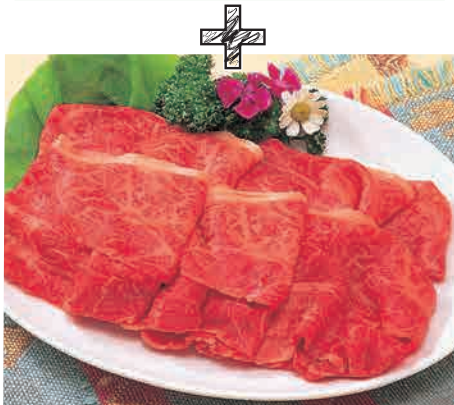
国産
牛肩ローススライス

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	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)
金のおかん	4228	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	4238	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	4248	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
卵			●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4217 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 4218 冷蔵 15日

紀文
糖質0g 麺 冷し中華風
(150g、つゆ 40g)

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
●ピリ辛肉豆腐 牛肩ローススライス (豪州産) 木綿豆腐 白ネギ 七味唐辛子 しょうゆ 砂糖・酒・みりん だし汁	120 1 1/2 適量 大2 各大1 100cc	180 1 1/2 1 適量 大3 各大1 1/2 150cc	240g 2丁 1本 適量 大4 各大2 200cc	お好みに切る 食べやすい大きさに切る 斜め切り	① 鍋にすべての材料を入れ、蓋をしてゆっくり煮ます。
●ピーマンと薄揚げの卵炒め ピーマン 薄揚げ 卵 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま油 サラダ油	2 1/2 1 小1 少々 小1	3 1 2 小1 1/2 少々 小1 1/2	4個 1枚 2個 小2 少々 小2	① お好みに切る お好みに切る 溶きほぐす ①	① フライパンに油を熱し、ピーマンを加えて炒め、薄揚げを加えて更に炒め、①で調味します。 ② ①に卵をまわし入れ、炒め合わせます。
●大根のゆかり和え 大根 ゆかり粉 塩	100 1	150 1	200g 2P	薄く切って塩をふる	① 大根を軽くもんで水気を切り、ゆかり粉で和えます。

今日のお買い物メモ 七味唐辛子、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、だしの素、鶏ガラスープの素、塩、こしょう、ごま油、サラダ油

5/25 (水)

お届け日 **5/25 (水)**

さばの塩焼き

きのこの混ぜご飯・さっぱり冷奴

30分 642kcal



プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4317** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィレ
〈2枚〉

商品価格 **398円**
(税込) 429円



海老と枝豆が入った玉子とうふです！
冷たく冷してお召し上がり下さい。

商品番号 **4318** 冷蔵 15日

太陽食品
冷んやりあんかけ玉子とうふ (海老・枝豆入り)
〈100g〉×2
大豆・小麦・えび

商品価格 **300円**
(税込) 315円

3種のきのこを
組み合わせることで
うまみがUP!

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

●さばの塩焼き

サバフィレ
塩

2

3

4枚

① 魚はお好みで塩をふり、焼きます。

●きのこの混ぜご飯

しめじ
えのき
椎茸
みつば

50
100
1
2

100
100
2
3

100g
200g
2枚
4本

小房に分ける
根元を落とし、半分に切る
薄切り
ザク切り

① フライパンに油を熱し、しめじ、えのき、椎茸を炒め、①で調味します。

② ご飯に①を混ぜ合わせて器に盛り、みつばを散らします。

酒・みりん・薄口しょうゆ

各大2

各大3

各大4

塩
サラダ油
ご飯

●さっぱり冷奴

絹ごし豆腐
プチトマト
青じそ
ポン酢しょうゆ

1/2
4
1

1
6
2

1丁
8個
2枚

お好みに切る
小さく切る
千切り

① 豆腐を器に盛り、プチトマト、青じそをのせ、ポン酢しょうゆをかけます。

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

5/26 (木)

鶏肉のカレーじょうゆ焼き

ロールキャベツ・レンジで海苔チーズポテト

30分 604kcal

お届け日 5/25 (水)

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
ロールキャベツ	●						
ベーコン		●	●				
ブイヨン	●						
粉チーズ		●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4417 冷凍 10日

国産
鶏もも肉
(120g) 1枚

商品価格
218円
(税込) 235円



商品番号 4418 冷蔵 3日

川上
はさんでめんたいれんこん
(3枚入)

商品価格
198円
(税込) 213円



ちっこいおかん

電子レンジ
500W
3分

OK!

鶏もも肉をスパイシーな
風味に焼き上げました。

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)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●鶏肉のカレーじょうゆ焼き
鶏もも肉 (120g)
(国産)
プチトマト
カレー粉
酒・しょうゆ
サラダ油
塩・こしょう

2
4
3
各1½
少々

3
6
5
各2¼
少々

4枚
8個
6g
各3
少々

厚みを均等に切り開き、塩・こしょうをふる

①

① フライパンに油を熱して鶏肉を焼き、フタをして中火で中まで火を通します。

② 両面がこんがり焼けたら火を弱め、カレー粉をふり、①を加えてからめ、プチトマトと共にお皿に盛ります。

●ロールキャベツ
ロールキャベツ (20g)
ベーコン
ブイヨン
水
ブイヨン
塩・こしょう

4
1
1
400cc
1個分
少々

6
2
2
600cc
1½個分
少々

8個
2枚
2個
800cc
2個分
少々

お好みに切る

②

① 鍋に②を入れて煮立て、ベーコン、ロールキャベツを加えて柔らかくなるまで煮、塩、こしょうで味を調えます。

●レンジで海苔チーズポテト
じゃが芋
青のり
粉チーズ
塩・こしょう

2
1
10
少々

3
1
15
少々

4個
2P
20g
少々

一口大に切る

① じゃが芋をラップで包み、500Wで3分加熱し、ボウルに入れてコロコロと転がし、粉をふかせます。

② ①に青のり、粉チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、サラダ油、塩、こしょう

5/27 (金)

お届け日 5/25 (水)

ふっくらハンバーグ

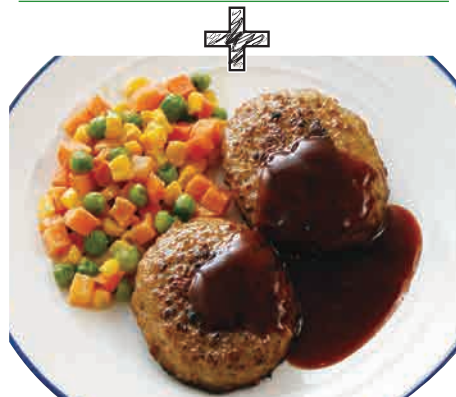
小えびのオーロラサラダ・コーンポタージュ

25分 672kcal

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	●	●					
ハンバーグソース	●						
ムキエビ						●	
コーンポタージュスープ	●	●					



プラスもっとたべたいんや



商品番号 4517 冷凍 60日

ヤヨイサンフーズ
やわらかハンバーグ
<60g×10個>

小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉

商品価格

800円
(税込) 864円



商品番号 4518 冷蔵 3日

やま正
ぬか漬け胡瓜
<2本入>

商品価格

298円
(税込) 321円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4527	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	4537	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	4547	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

●ふっくらハンバーグ

やわらかハンバーグ
(60g)
ミックスベジタブル
ハンバーグソース
バター
塩・こしょう

4
100
2
少々

6
150
3
少々

8個
200g
4P
少々

① ハンバーグはフライパンで焼き、ハンバーグソースをかけます。

② ミックスベジタブルはバターで炒め、塩、こしょうで調味し、①に添えます。

●小えびのオーロラサラダ

ムキエビ
キャベツ
きゅうり
塩
マヨネーズ
ケチャップ

30
120
1
大3
大2

45
180
1
大4½
大3

60g
240g
2本
大6
大4

背ワタを取り、熱湯でゆでる
千切りにして塩をふり、しぼる
塩をふって板ずりし、小口切り

① 合わせておく

① ムキエビ、キャベツ、きゅうりを器に盛り、①をかけます。

●コーンポタージュ

コーンポタージュスープ

2

3

4P

① 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 バター、塩、こしょう、マヨネーズ、ケチャップ

5/28 (土)

お届け日 5/27 (金)

焼うどん

桜えびと天かすのおむすび・焼き餃子

30分 838kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4627	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	4637	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	4647	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
うどん	●						
桜えび						●	
天かす	●		●				
大阪王将焼き餃子	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4617 冷凍 90日

大阪王将 餃子

(50個入)

小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格

950円

(税込) 1,026円



商品番号 4618 常温 1年

ニッスイ 麻婆豆腐 中辛
(3人用)

かに・小麦・卵・乳・ごま
大豆・鶏肉・豚肉・りんご

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
●焼うどん うどん 豚肉切り落とし (国産) キャベツ 玉ねぎ 紅生姜 かつおパック サラダ油 しょうゆ 塩・こしょう	2 40 120 小1 2 1 大2 少々	3 60 180 小1 3 1 大3 少々	4玉 80g 240g 大1個 4P 2P 大4 少々	サッと熱湯をかけておく お好みに切る ザク切り お好みに切る ①	① フライパンに油を熱し、豚肉、キャベツ、玉ねぎを炒め、うどんを加えて炒め合わせ、④で調味します。 ② ①を皿に盛り、かつおをふり、紅しょうがをのせます。
●桜えびと天かすのおむすび 桜えび 天かす 小ねぎ めんつゆ (ストレート) めんつゆ (ストレート) ご飯	3 10 1 1 1/3P分 2膳分	5 15 1 1 1/2P分 3膳分	6g 20g 2本 1P 3/4P分 4膳分	小口切り	① ご飯にすべての材料を混ぜ合わせ、おにぎりにします。
●焼き餃子 大阪王将焼き餃子 餃子のタレ サラダ油	6 2	9 3	12個 4P		① フライパンに油を熱し、一度火を消して凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけます。 ② カップ1/2弱(80cc)の水を①に入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸します。 ③ フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、塩、こしょう、ご飯

5/29 (日)

お届け日 5/27 (金)

目玉のっけナポリタン

ポテトサラダ

30分 673kcal

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
スパゲティ	●						
ベーコン		●	●				
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 4717 冷蔵 15日

ふじや食品 北海道ポテトのグラタン
海老と4種のチーズ
(100g) × 2P

卵・乳・小麦・さば・大豆
鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格

300円
(税込) 324円



商品番号 4718 冷蔵 20日

伊藤ハム
お徳用ウインナー
(460g)

小麦・乳・卵・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

商品価格 550円
(税込) 594円

商品価格 430円
(税込) 464円



お子様向けにスマイル目玉焼きはいかがですか？つまようじがあるとGood。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4727	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	4737	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	4747	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

●目玉のっけナポリタン

スパゲティ 160 240 320g
ベーコン 2 3 4枚
玉ねぎ 小1 小1 大1個
ピーマン 1 1 2個
卵 2 3 4個
塩を加えた熱湯でゆでる
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
目玉焼きにする

塩・こしょう 少々
ケチャップ 少々
サラダ油 少々

① 油を熱したフライパンでベーコン、玉ねぎ、ピーマンを炒めます。

② ①にスパゲティを加えて更に炒め、塩、こしょう、ケチャップで調味します。

③ ②を器に盛り、目玉焼きをのせます。

●ポテトサラダ

じゃが芋 3 5 6個
人参 小1 小1 大1本
アスパラガス 1 2 2本
マヨネーズ 大2½ 大3¾ 大5
塩・こしょう 少々 少々 少々
乱切りにし、ゆでて熱いうちにつぶす
薄いいちょう切りにしてゆでる
斜め切りにし、サッとゆでる
①

① じゃが芋、人参、アスパラガスを①で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ケチャップ、サラダ油、マヨネーズ

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。

豚ともやしの塩ポン酢ソース
包丁も火もいらないそぼろ丼

電子レンジですべて完結！
 ラップは隙間なく覆って
 しまうと、密閉されすぎて
 しまい、破裂の原因になります
 ある程度隙間を作って
 かけることをおすすめします。

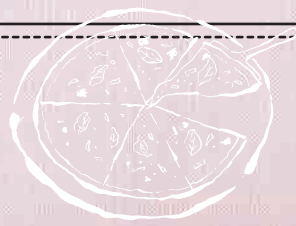
15 分
825kcal

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			●				

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	4121	4321	4521	2 マンマ	1,560 円 (税別) 684 円
	4131	4331	4531	3 マンマ	2,295 円 (税別) 478 円
	4141	4341	4541	4 マンマ	2,980 円 (税別) 38 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
● 包丁も火もいらないそぼろ丼 鶏ミンチ（国産） 卵 大葉 しょうゆ・酒・みりん 砂糖 しょうゆ・砂糖 だしの素 ご飯	140 2 4 各小2 小1 各小1 小$\frac{2}{3}$	210 3 6 各大1 小1$\frac{1}{2}$ 各小1$\frac{1}{2}$ 小1	280g 4個 8枚 各大1$\frac{1}{3}$ 小2 各小2 小1$\frac{1}{3}$	耐熱容器に入れて①と混ぜ合わせる ②とよく混ぜ合わせる ① ②	① 鶏ミンチは500Wで3分加熱し、取り出して軽く混ぜ合わせます。 ② 耐熱容器に卵を入れ、500Wで2分加熱し、取り出してそぼろ状にほぐします。 ③ 丼にご飯を盛り、大葉を敷いて、①、②をのせます。
● 豚ともやしの塩ぽん酢ソース 豚バラ肉薄切り （国産） 太もやし かいわれ 塩ぽん酢 だし汁	180 100 $\frac{1}{2}$ 2 大2	270 150 $\frac{1}{2}$ 3 大3	360g 200g 1P 4P 大4	洗って水気をよく切る ハサミで根を切っておく	① 耐熱皿にもやしをこんもりと盛り、もやしを覆うように豚肉をのせます。 ② だし汁を①にまわしかけ、ふんわりとラップをかけ、500Wで約4分加熱します。 ③ 豚肉に火が通ったら、かいわれをのせ、塩ぽん酢をかけます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、砂糖、だしの素、ご飯



Cook バリエ



Cook
B

さっぱりトマトの冷奴 糖質オフ！しらたき担々麺



しらたきを麺の
代わりにして糖質オフ！
お好みでラー油をかければピリ辛に

通常の麺より
約 150kcal
オフ！

淡泊な味のしらたきに
スープが絡んで
意外に意外！いけます！

20 分
541kcal

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	水	金	人数	単品価格
商品番号	4122	4322	4522	2マンマ	1,298円 (税込 1,401円)
	4132	4332	4532	3マンマ	1,902円 (税込 2,054円)
	4142	4342	4542	4マンマ	2,476円 (税込 2,674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

● 糖質オフ！しらたき担々麺

合挽肉 (国産)	100	150	200g
糸こんにゃく (白)	200	300	400g
チンゲン菜	1	2	2株
小ねぎ	2	3	4本
にんにく	1	1	1片
豆板醤	1	2	2P
すりごま	1	2	2P
砂糖	小2	大1	大1½
豆板醤	1P分	1½P分	2P分
砂糖・しょうゆ	各大2	各大3	各大4
味噌・鶏がらスープの素	大1	大1½	大2
水	400cc	600cc	800cc
ごま油			

100gにつき500Wで2分加熱
お好みに切り、500Wで1分半加熱
小口切り
すりおろす

① フライパンにごま油を熱して挽肉を炒め、①で調味します。

② 鍋に㊸とにんにく、すりごまを入れてよく混ぜ、ひと煮立ちさせます。

③ 器にしらたきを入れて②を注ぎ、挽肉、チンゲン菜、ねぎをのせます。

● さっぱりトマトの冷奴

絹ごし豆腐	1	1½	2丁
プチトマト	6	9	12個
大葉	2	3	4枚
白ごま	1	2	2P
しょうゆ・ごま油	各大2	各大3	各大4

人数分に切り分ける
お好みに切る
千切り

① 豆腐、プチトマト、大葉を器に盛り、㊸と白ごまをかけます。



Cook バリエ

Cook バリエ



Cook バリエ

Cook
C

ポテトサラダ 豚肉の味噌ヨーグルト焼き

暑い夏に備えて発酵食品で免疫UP！
味噌の酵母とヨーグルトの乳酸菌の
W発酵効果で免疫力がぐ〜んとUP。

豚肉は代謝を上げるビタミンB1が豊富。
疲労回復効果も◎
味噌ヨーグルトに豚肉を煮ることで
柔らかさと旨味もアップアップ！！

20分
657kcal

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
ヨーグルト		●					
ポテトサラダ			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4123	4323	4523	2マンマ	1,440円 (税込 1,555円)
	4133	4333	4533	3マンマ	2,115円 (税込 2,284円)
	4143	4343	4543	4マンマ	2,760円 (税込 2,980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

- 豚肉の味噌ヨーグルト焼き
豚ローステキカツ
国産 (80g)
ヨーグルト
玉ねぎ
人参
味噌・ヨーグルト
塩・こしょう
サラダ油

2
1
小1
小1
各70g
少々

3
1
大1
大1
各70g
少々

4枚
1P
大1個
大1本
各70g
少々

①に漬ける
お好みに切る
お好みに切る
①

- ① 油を熱したフライパンで玉ねぎ、人参を焼き、塩、こしょうで調味し、取り出します。
- ② ①のフライパンに油を足し、味噌だれを落とした豚肉を焼き、お皿に盛って①を添えます。

- ポテトサラダ
ヤマザキ北海道男爵ポテトサラダ
(110g)

2

3

4P

- ① 器に盛ります。



Cook バリエ



Cook
D

コーンポタージュ
フライパンでチキン南蛮



大人も子供も大好きな
宮崎のご当地グルメ。



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			●				
タルタルソース			●				
コーンポタージュスープ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4124	4324	4524	2マンマ	1,198円 (税込 1,293円)
	4134	4334	4534	3マンマ	1,752円 (税込 1,892円)
	4144	4344	4544	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

- フライパンでチキン南蛮
鶏もも肉角切り(国産) 卵
サニーレタス 適量
タルタルソース 2
塩・こしょう 少々
酢・みりん・しょうゆ 各大2
砂糖 大1
サラダ油 大1

260
1
適量
2
少々
各大2
大1

390
1
適量
3
少々
各大3
大1½

520g
1個
適量
4P
少々
各大4
大2

塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす
溶きほぐす
食べやすい大きさにちぎる
① 500Wで約40秒加熱

- 鶏肉に溶き卵をからめます。
- フライパンに1cm位の油を熱し、鶏肉を上下に返しながら、全体がこんがりするまで揚げ焼きし、取り出します。
- お皿にレタスを敷いて鶏肉を盛り、①とタルタルソースをかけます。

- コーンポタージュ
コーンポタージュスープ

2

3

4P

- コーンポタージュスープを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **5/23** (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leen)
(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
ロイヤルボールウィンナー
(10 本入)
卵・乳・小麦・牛肉
豚肉・大豆

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **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



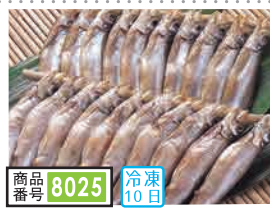
商品番号 **8023** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(90gx 2 枚)

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・こんにやく・練り物

お届け日 **5/25 (水)**



商品番号 **8031**
ニュージーランド産他
ゴールドキウイ
〈3〜5玉〉

商品価格 ~~598円~~
(税込) 645円
498円
(税込) 537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



商品番号 **8041** 冷蔵15日
ふじや食品
玉子豆腐枝豆 わさび風味たれ付
〈80gx2〉
卵・小麦・さば・大豆

商品価格 **158円**
(税込) 170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
板こんにやく
〈250g〉

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **8047** 冷蔵30日
山大
糸こんにやく
〈200g〉

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **8051** 冷蔵5日
川上
盛り合せ ふたりで晩酌
〈7種〉
乳・小麦・えび・かに・大豆

商品価格 **328円**
(税込) 354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
〈45gx3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
〈40gx3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
〈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 **5/23** (月)



商品番号 **8061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
<10個入>
卵

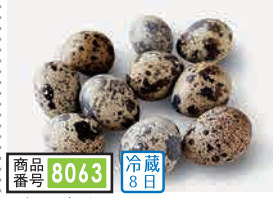
商品価格 **220円**
(税込) 237円



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> × 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 × 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 × 3> × 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 **8081** 冷蔵 6日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
<1000ml>

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **8082** 冷蔵 10日

らくれん
オレンジ100%ジュース
<1000ml>

商品価格 **178円**
(税込) 192円



商品番号 **8083** 冷蔵 10日

らくれん
アップル100%ジュース
<1000ml>

商品価格 **178円**
(税込) 192円



商品番号 **8084** 冷蔵 10日

らくれん
グレープ100%ジュース
<1000ml>

商品価格 **178円**
(税込) 192円



商品番号 **8085** 冷蔵 10日

らくれん
スタミンお徳用
<65ml × 16本入>

商品価格 **250円**
(税込) 270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> × 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
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 **8088** 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 **8089** 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 **8090** 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 **8091** 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 **8092** 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 **8093** 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 **8094** 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 **8095** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
<112g> × 6個

商品価格 **774円**
(税込) 835円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **5/23** (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
まっしぐら
(5kg)

商品
価格 **2,280**円
(税込) 2,462円



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 **280**円
(税込) 302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
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 **780**円
(税込) 842円



商品
番号 **8135**

天眞醤油
ほん酢
(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 **498**円
(税込) 537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 **598**円
(税込) 645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



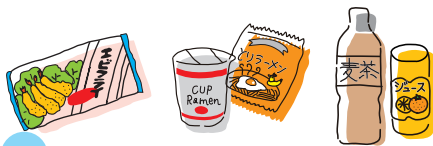
商品
番号 **8145**

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 **5/23** (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
焼肉
342kcal 蛋白質 12.5g 脂質 19.6g 炭水化物 26.4g 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
厚揚げと豚肉の香味炒め
302kcal 蛋白質 12.9g 脂質 15.5g 炭水化物 25.5g 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
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 **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 33.5g 食塩 1.8g
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 **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



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 **5/25** (水)



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 **5/25** (水)



商品番号 **8501**
サンガリア
スキッとレモンC
(190g×30本)
商品価格 **3,600円**
(税込) 3,880円
商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296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 **5/23** (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-54)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 **5/25** (水)

サンラビアン プリンクリームケーキ ♥

なめらかなプリン風クリームと
ほろ苦いカラメルソースを
ふわふわケーキでサンドしました。

お子様と一緒に
クリームやフルーツで
簡単アレンジもおすすめです♪



商品番号 **8451**
サンラビアン
プリンクリームケーキ
〈2個〉 小麦・卵・乳・大豆

商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **8452**
サンラビアン
プリンクリームケーキ
〈5個〉 小麦・卵・乳・大豆

商品価格 **798円**
(税込) 861円

おトク!

冷蔵
3日

冷蔵
3日

商品
価格

895円
(税込) 966円

商品
価格

798円
(税込) 861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
5/27 金

**厳選した国産原料を、
余計な物を使用せず、
上品な味付けに
仕上げました。**

きゅうり なす れんこん
生姜 しそ なた豆
も入ってます

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 **4191** **国産** 日本農業遺産に登録された
宮崎県田野の干し大根使用 **3袋**

干し大根のしょうゆ漬
1セット〈120g×3袋〉

常温 150日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●						

商品
価格 **1,050円**
(税込) 1,134円

程良く脂の乗った島根県産天然穴子を
北海道釧路産一等級昆布で手巻きしました。
小豆島の木桶仕込み醤油で煮込んだ
やや甘めのやわらかい昆布巻きです。

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 **4192** **国産** **1本**

天然穴子の昆布巻き
1本

常温 180日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●						

商品
価格 **1,230円**
(税込) 1,329円

噴火湾で採れたベビーホタテを
砂糖・醤油・本みりんのみに
シンプルに味付けしました。
そのままでもご飯のお供にも。

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 **4193** **北海道産** **2袋**

北海道産 ホタテしぐれ煮
1セット〈70g×2袋〉

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

商品
価格 **1,150円**
(税込) 1,242円

売れています!!

半年熟成させた
九州高菜を
一釜一釜
丁寧に炒めました!

化学調味料・保存料・
着色料・香料は
使わず作りました。

国産

商品
番号 **4194** **3袋**

高菜油炒め
1セット〈130g×3袋〉

常温 150日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●						

商品
価格 **1,050円**
(税込) 1,134円

**九州産小麦粉を
100%使用した生地に
黒糖蜜をたっぷり
絡めました。**

昔ながらの九州駄菓子

商品
番号 **4195** **4パック**

可愛いくろぼう
1セット〈7本×4P〉

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

商品
価格 **680円**
(税込) 735円

ビルベリーエキスDX

北欧産厳選ビルベリー100%使用
1粒中に200mも配合

北欧産
厳選ビルベリー
100%
使用

商品
番号 **4196** **1日1粒**

ビルベリーエキス DX
1袋〈約1ヶ月分〉31粒

商品
価格 **1,800円**
(税込) 1,944円

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



愛彩華
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下さい。