

2022
vol.440-1

8/22 ~ 8/28



この号の
ご注文は

8月15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	8/22 月	8/23 火	8/24 水	8/25 木	8/26 金	8/27 土	8/28 日
お届け日	月・火 2日分 お届け	休業日	水・木・金 3日分 お届け	休業日	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
8/26金

OKINAWA

マンゴーの濃厚な甘さと
フレッシュでフルーティーな
甘さが口の中いっぱいに広がります。

紅芋とクリーミーな豆乳との
相性抜群！
ちょっと大人なプリンです。



1182

食のかけはしカンパニー

島どうぶプリン(紅いも・マンゴー)

各1個) × 2

冷蔵
20日

乳・卵・大豆・ゼラチン

商品
価格

600円
(税込) 648円

沖縄
フェア
めっちゃうまいやん

1181

珍品堂のちんすこう

小袋ミックス
(プレーン・黒糖・紅いも)

常温 各2個(合計6個) × 2

180日

商品
価格

298円
(税込) 321円



1183

沖縄物産企業連合

明星沖縄 そばかつお昆布だしソーキ味

〈84gカップ〉 × 2P

常温
180日

小麦・大豆

商品
価格

500円
(税込) 540円



1184

御菓子御殿

紅いもタルト

〈1箱・6個入〉

常温
30日

小麦・大豆

商品
価格

850円
(税込) 918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

包丁なしで完成! 肉野菜炒め定食
納豆・味噌汁

1185

こあげ

サター・アンダアギー

〈5個入〉

常温
7日

商品
価格

550円
(税込) 594円



1186

沖縄ハム総合食品

タコライス

〈3人前〉

常温
180日

小麦・大豆

商品
価格

690円
(税込) 745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	11275	5,990円 (税込 6,465円)	11276	7,188円 (税込 7,758円)	11277	8,386円 (税込 9,051円)
3マンマ	11375	8,760円 (税込 9,460円)	11376	10,512円 (税込 11,352円)	11377	12,264円 (税込 13,244円)
4マンマ	11475	11,380円 (税込 12,290円)	11476	13,656円 (税込 14,748円)	11477	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

- 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。



ゴールドアップメニュー

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ご利用頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー (お茶碗1杯 165g=約270kcal)

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

※ご用意いただく調味料は、(今日のお買い物メモ)にてご確認することが出来ます。

※天候不順、天災等で予告無く料理内容、材料が代替商品に変更となる場合がございます。

豚肉のステーキソースかけ

あさりと豆腐の和風煮

20分 385kcal

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
ステーキソース	●						

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	1129	1229	1329	1429	1529	1629	1729	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1139	1239	1339	1439	1539	1639	1739	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1149	1249	1349	1449	1549	1649	1749	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

●豚肉のステーキソースかけ 豚ローステキカツ (80g) 玉ねぎ 小1 人参 小1 ステーキソース 2 塩・こしょう 少々 サラダ油 少々	2 小1 小1 2 少々	3 小1 小1 3 少々	4枚 大1個 大1本 4P 少々	筋を切って軽くたたき、塩こしょうをふる お好みに切る お好みに切る	① フライパンに油を熱して玉ねぎ、人参を炒め、塩こしょうで調味して取り出します。 ② フライパンに油を足して豚肉を焼き、食べやすく切ってお皿に盛り、ステーキソースをかけて①を添えます。
●あさりと豆腐の和風煮 ムキアサリ 20 絹こし豆腐 1/2 小ねぎ 2 だし汁 100cc 塩 少々 しょうゆ・みりん 各大1/2	20 1/2 2 100cc 少々 各大1/2	30 1 3 150cc 少々 各大3/4	40g 1丁 4本 200cc 少々 各大1	水で洗う 水気を切って一口大に切る 小口切り ①	① 鍋に①を入れて煮立て、豆腐、ムキアサリを加えて煮、器に盛って小ねぎをちらします。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、だしの素、しょうゆ、みりん

8/22 (月)

お届け日 8/22 (月)

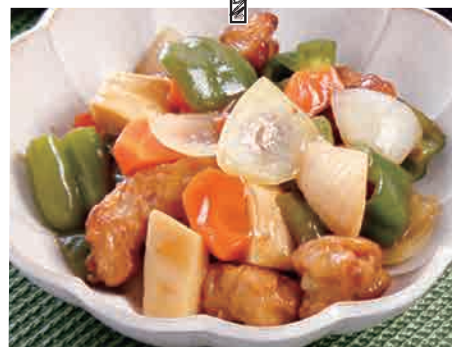
三元豚のかんたん酢豚

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）	●		●				
酢豚の素	●						
ブイヨン	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1117 冷凍 30日

三元豚（酢豚用衣付）
〈100g〉

商品価格

298円
(税込) 321円

小麦・卵



商品番号 1118 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



旨さにこだわった三元豚と、
マンマオリジナルの
酢豚の信れのセット。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1127	2 マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1137	3 マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1147	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(酢豚のたれ)
(70g) 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、酢豚の素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 2個
3 4g
600cc 11/2個分
11/2個分
少々 少々
小3/4 小1
大11/2 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。)

8/23 (火)

お届け日 8/22 (月)

牛肉の柳川風

じゃが芋の味噌バター炒め・もやしのあえ物

30分 516kcal

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			●				
ロースハム		●	●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1217 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



商品番号 1218 冷蔵 10日

ヤマザキ
北海道男爵のポテトサラダ
(110g) × 2P

商品価格

300円
(税込) 324円

ちっこいおかん

ゴボウの香りが牛肉とよく合います。
ご飯がすすむおかずです。
ご飯にのせて丼にするのも◎

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	1227	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1237	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1247	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)
金のおかん	1228	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1238	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1248	4マンマ	3,476円 (税込 3,754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
●牛肉の柳川風 牛肩ローススライス (豪州産) ごぼう 1/2 人参 1 青ネギ 1 卵 2 しょうゆ・酒 各小1 だし汁 150cc しょうゆ 大2 みりん 大1 1/2 サラダ油	120 1/2 1 1 2 各小1 150cc 大2 大1 1/2	180 1/2 1 2 3 各小1 1/2 225cc 大3 大2 1/4	240g 1本 大1本 2本 4個 各小2 300cc 大4 大3	お好みに切って①につける ささがきにし、水につける 短冊切り (2/3使用) 斜め切り ① ②	① 鍋に油を熱して牛肉を炒め、人参、ごぼうを加えて更に炒め、②を入れて煮、溶き卵をまわし入れて青ネギをちらし、半熟程度になれば火を止めます。
●じゃが芋の味噌バター炒め じゃが芋 2 ピーマン 1 バター 大1 味噌 大1 1/2 砂糖 大1 1/2 酒 大1 1/2 しょうゆ 小1/4	2 1 大1 大1 1/2 大1 1/2 小1/4	3 1 大1 1/2 大1 3/4 大1 3/4 小1/3	4個 2個 大2 大1 1/2 大1 小1 1/2	棒状に切って500Wで2分加熱 細切り ① 合わせておく	① フライパンにバターを熱し、じゃが芋、ピーマンを炒めて①で調味します。
●もやしのあえ物 太もやし 100 人参 (主菜より) 150 ロースハム 1 砂糖・酢 各大1 しょうゆ 小1/2 塩 少々	100 1 各大1 小1/2 少々	150 (主菜より) 2 各大1 1/2 小3/4 少々	200g 2枚 各大2 小1 少々	千切り (1/3使用) 細切り ② 合わせておく	① 耐熱容器にもやしと人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、粗熱が取れたらロースハムと②を加えて混ぜ合わせます。

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

8/24 (水)

お届け日 8/24 (水)

赤魚の味噌漬け焼き

豚肉のくわ焼き丼

25 分 614kcal



プラスもっとたべたいんや



商品番号 1317 冷凍 10日

赤魚の味噌漬け
(80g×1 切入)

商品価格 250円
(税込) 270円



商品番号 1318 冷蔵 10日

マルカ食品
旨い奈良漬け
(100g)

商品価格 280円
(税込) 302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

●赤魚の味噌漬け焼き
赤魚の味噌漬け
(80g)

2

3

4切

① 魚は味噌を落として焼きます。

●豚肉のくわ焼き丼
豚肉切り落とし
(国産)
かいわれ
刻みのり
片栗粉
ご飯
だし汁
砂糖
しょうゆ
みりん

140

1/2

1

大1/2

大3

大2

大1

210

1

1

大3/4

大4 1/2

大3

大1 1/2

280g

1P

2P

大1

大6

大4

大2

お好みに切って片栗粉をまぶす
根を落とす

①合わせておく

① フライパンに多めの油を熱して豚肉をこんがり焼き、①を加えてからめます。

② 器にご飯を盛り、かいわれ、①をのせ、刻みのりをのせます。

今日のお買い物メモ 片栗粉、ご飯、だしの素、砂糖、しょうゆ、みりん

8/25 (木)

お届け日 8/24 (水)

まだんの冷麺

焼き餃子 & 焼売・キムチ

20分 497kcal

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
まだんの冷麺	●						
サラダチキン	●	●	●				
卵			●				
白菜キムチ	●					●	
大阪王将餃子	●						
ひとくち焼売	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1417 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

温めるとより一層美味しく
召し上がれます。



商品番号 1418 冷蔵 4日

福弥蒲鉾
タコマヨフライ

<6個>

小麦・乳

商品価格

228円

(税込) 246円



あのまだんの冷麺が
メニューに帰って
来ました。
キムチを冷麺に
のしても GOOD!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1427	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1437	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1447	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

●まだんの冷麺

冷麺用生麺
冷麺用スープ
卵
きゅうり
サラダチキン (61g)

2

3

4玉

冷水150cc(1人前)でよく溶かさ
ゆでて、殻をむいて、切る
薄切り

① 麺を沸騰したお湯で1分程度ゆで(麺の固さはお好みで調整して下さい。)

② 麺をざるにあげ、流水でもみ洗いを。

③ 器に麺を入れ、具をのせて、スープを入れます。

●焼き餃子&焼売

大阪王将餃子
餃子のタレ
ひとくち焼売
サラダ油

6

9

12個

4P

3

4P

2

3

4個

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、カップ1/2弱(80cc)の水を入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸し、フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。

② 焼売は電子レンジ500Wで約2分加熱します。

●キムチ

白菜キムチ (40g)

1

1

2P

① 白菜キムチを器に盛ります。(お好みで冷麺に盛ります。)

今日のお買い物メモ サラダ油

8/26 (金)

お届け日 8/24 (水)

五目釜めし

小松菜と里芋のとろみ煮・焼きししゃも

25 分 538kcal



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	●						

プラスもっとたべたいんや



おつまみ、お弁当の一品に



商品番号 1517 冷蔵 3日

水野蒲鉾
いかたこあられ
<140g 入>

乳・卵・いか・大豆

商品価格 289円
(税込) 312円



商品番号 1518 冷蔵 10日

岩下食品
新生姜
<80g>

商品価格 298円
(税込) 321円

五目釜めしの素を入れて炊くだけ！
今日は和食の日。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1527	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1537	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1547	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

1
3合

1P
3合

洗って水気を切る

① 炊飯器にお米を入れ、目盛に合わせて水を入れ、五目釜めしの素を加えて軽く混ぜ、すぐに炊飯します。

●小松菜と里芋のとろみ煮

小松菜
里芋

1/2
6

2/3
9

1ワ
12個

ザク切り

鶏ミンチ (国産)

80

120

160g

サラダ油

だし汁

150cc

225cc

300cc

塩

少々

少々

少々

しょうゆ

小2

大1

大1 1/3

酒

大1/2

大3/4

大1

片栗粉・水

各小1

各小1 1/2

各小2

①

②

① 鍋に油を熱し、鶏ミンチを炒め、小松菜、里芋、①を加えて煮、②を加減しながら加えてトロミを付けます。

●焼きししゃも

ししゃも

4

6

8尾

① 魚を焼きます。

今日のお買い物メモ 米、サラダ油、だしの素、塩、しょうゆ、酒、片栗粉

8/27 (土)

お届け日 8/26 (金)

鶏のしそチーズ揚げ

大根と平天の煮物・小松菜のお浸し

30分 479kcal



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
若鶏のしそチーズ揚げ	●	●	●				
平天	●		●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1617 冷凍 30日

鶏のしそチーズ揚げ
<10個入>

商品価格

750円
(税込) 810円

小麦・乳・卵



商品番号 1618 冷蔵 2日

更征食品
石臼引き八割そば
<160g>

商品価格

350円
(税込) 378円

小麦・乳・卵・蕎麦

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1627	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1637	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1647	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

●鶏のしそチーズ揚げ 鶏のしそチーズ揚げ サラダ油	10	15	20個		① 若鶏のしそチーズ揚げは、凍ったまま170℃の油で約4分揚げます。
●大根と平天の煮物 豚肉切り落とし (国産) 大根 平天 キヌサヤ だし汁 砂糖・酒 しょうゆ サラダ油	60 200 2 適量 150cc 各大1/2 大3/4	90 300 3 適量 225cc 各大3/4 大1	120g 400g 4枚 適量 300cc 各大1 大1 1/2	お好みに切る お好みに切り、ラップをして500Wで2分加熱 お好みに切る ①	① 鍋に油を熱して豚肉を炒め、大根、平天、①を加えて煮、おろし際にキヌサヤ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	3/4 1 大1 1/2	1P 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 サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ

8/28 (日)

お届け日 8/26 (金)

鶏肉のカレー焼き

じゃが芋とキャベツのホットサラダ・コンソメスープ

30分 481kcal

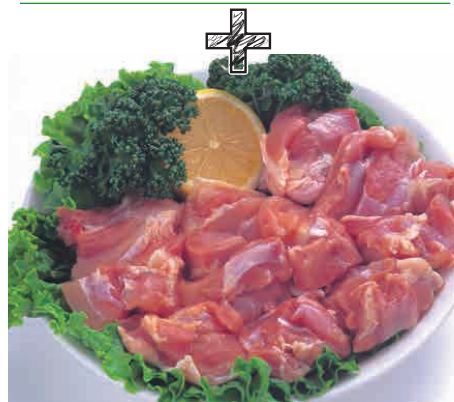


商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1727	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1737	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1747	4マンマ	2,676円 (税込 2,890円)

ジューシーな鶏肉と
カレー粉の風味が
食欲をそそります。

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
ビーフコンソメスープ	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1717 冷凍 10日

国産
鶏もも肉角切り
(200g)

商品価格 298円
(税込) 321円



魚のすり身と玉ねぎの
甘みが美味しい！
トースターでサッと焼いて
さらに美味しい！

商品番号 1718 冷蔵 3日

野中蒲鉾
おさかなミンチコロケ プレーン
(2枚入)

商品価格 178円
(税込) 192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

●鶏肉のカレー焼き

鶏もも肉角切り (国産)	200	300	400g	お好みに切り、塩こしょうをふる
カレー粉	4	6	8g	
アスパラガス	2	3	4本	お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る
塩・こしょう	少々	少々	少々	
カレー粉	4g	6g	8g	① 合わせておく
小麦粉	大2	大3	大4	
サラダ油				
砂糖	小1/3	小2/3	小1	
塩	少々	少々	少々	②
水	100cc	150cc	200cc	
バター	大1	大1 1/2	大2	

① 鶏肉に①をまぶし、油を熱してフライパンで焼きます。

② 耐熱容器にアスパラと人参、②を入れ、バターをのせ、ふんわりとラップをして500Wで5分加熱し、①とともに皿に盛ります。

●じゃが芋とキャベツのホットサラダ

じゃが芋	2	3	4個	一口大に切る
キャベツ	120	180	240g	ザク切り
ホールコーン	60	90	120g	
ドレッシング				

① 耐熱容器にじゃが芋を入れ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱し、キャベツとホールコーンを入れて更に2分加熱します。

② ①を器に盛り、ドレッシングをかけます。

●コンソメスープ

ビーフコンソメスープ	2	3	4P	
------------	---	---	----	--

① 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 塩、こしょう、小麦粉、サラダ油、砂糖、バター、ドレッシング

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

納豆・味噌汁
包丁なしで完成！肉野菜炒め定食

野菜がカット済みなので、
包丁を使わずに定食が完成！

カット
野菜
CUT

10分
479kcal

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
中華オイスターソース	●						
納豆	●						

	月	水	金	人 数	単品価格
商 品 番 号	1121	1321	1521	2 マンマ	1,290 円 (税別 393円)
	1131	1331	1531	3 マンマ	1,890 円 (税別 541円)
	1141	1341	1541	4 マンマ	2,460 円 (税別 646円)

お届けする材料	2 マンマ	3 マンマ	4 マンマ	下ごしらえ	作り方
● 肉野菜炒め 豚肉切り落とし (国産) 160 キャベツザク切り 100 人参短冊切り 40 ニラザク切り 20 太もやし 100 中華オイスターソース 1 ごま油 少々 塩・こしょう 少々	240	150	320g	塩、こしょうをふる カット済み カット済み カット済み ●●●●●●●●●● カット済み食材 	① フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、キャベツ、人参、ニラ、太もやしを入れて炒め、中華オイスターソースで調味します。
● 納豆 納豆 2	2	3	4P		① 付属のタレとよく混ぜ合わせ、器に盛ります。
● 味噌汁 味噌汁の素 2	2	3	4P		① 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。かき混ぜます



Cook バリエ



Cook
B

豚ともやしのスタミナスープ 韓国風太巻き キンパ

焼肉のタレで簡単！しっかりした味付けのボリューム満点、韓国風太巻き「キンパ」のレシピです。ごま油の香ばしい香りが食欲そそります。切らずにそのまま、恵方巻きのようにかじりついても美味しいですよ。



30分
715kcal

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	●						
卵			●				
豆板醤	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1122	1322	1522	2マンマ	1,560円 (税込 1,684円)
	1132	1332	1532	3マンマ	2,295円 (税込 2,478円)
	1142	1342	1542	4マンマ	3,000円 (税込 3,240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

● キンパ

焼のり(全形)	2	3	4枚
豚肉切り落とし(国産)	100	150	200g
焼肉のたれ	1	1	2P
卵	1	2	2個
きゅうり	1	1	2本
人参	小1	小1	大1本
白ごま	1	1	2P
塩			
サラダ油			
ごま油	大2/3	大1	大1 1/3
ご飯	小1/4	小1/3	小1/2
	2膳分	3膳分	4膳分

小さく切って焼肉のたれをからめる
溶きほぐす
千切り
千切りにして塩でもむ

- ① フライパンに油を熱して卵を流し入れ、薄焼き卵を作って細く切ります。
- ② フライパンに油を熱して豚肉を炒めます。
- ③ ご飯に①を混ぜ合わせ、のりの上にのせ、①、②、きゅうり、人参をのせて巻き、食べやすく切ってお皿に盛り、白ごまを散らします。

● 豚ともやしのスタミナスープ

豚バラ肉スライス(国産)	80	120	160g
太もやし	100	150	200g
小ねぎ	2	3	4本
にんにく	1	1	2片
豆板醤	1	2	2P
サラダ油			
水	400cc	600cc	800cc
しょうゆ・鶏がらスープの素	小2	大1	大1 1/3
砂糖	小1	小1 1/2	小2
豆板醤	1P分	1 1/2P分	2P分
塩・こしょう	少々	少々	少々

お好みに切る
小口切り
みじん切り

- ① 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉、もやしを加えて炒め、②を加えてサッと煮、器に入れて小ねぎを散らします。

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



Cook バリエ

Cook バリエ



鶏の甘辛アーモンドだれ

スロッキーのごまマヨ和え・トマトとチーズのココット

鶏肉は甘辛い味でご飯がすすみ、アーモンドの食感と風味も楽しめるひと品です。

25分
528kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かき
ナチュラルチーズ		●					

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	1123	1323	1523	2マンマ	1,530円 (税込 1,652円)
	1133	1333	1533	3マンマ	2,250円 (税込 2,430円)
	1143	1343	1543	4マンマ	2,940円 (税込 3,175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

● 鶏の甘辛アーモンドだれ

鶏もも肉角切り
(国産)
スライスアーモン
サニーレタス
片栗粉
サラダ油
しょうゆ・砂糖・水
みりん
片栗粉

200
10
2
各大2
大1
小1/2

300
15
3
各大3
大1 1/2
小3/4

400g
20g
4枚
各大4
大2
小1

片栗粉をまぶす

① 合わせておく

① フライパンに多めの油を熱し、鶏肉をカラッと揚げ焼きします。

② フライパンに①を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めてスライスアーモンドと①を加えてからめ、サニーレタスとともに皿に盛ります。

● スロッキーのごまマヨ和え

ブロッコリー
すりごま
マヨネーズ
しょうゆ

1/2
1
大2
小1/2

1
1
大3
小3/4

1株
2P
大4
小1

一口大に切る

②

① 耐熱容器にブロッコリーと少量の水を入れ、ラップをして500Wで3分半加熱し、粗熱を取り、②と適量のすりごまを加えて混ぜ合わせます。

● トマトとチーズのココット

トマト
ナチュラルチーズ
刻みパセリ
塩・こしょう
オリーブ油

1
20
1
少々
小2

1
30
1
少々
大1

2個
40g
1P
少々
大1 1/2

角切り

⑧

① 耐熱の器にトマトを入れ、①をかけてチーズをのせ、ラップをして500Wで2分加熱し、刻みパセリを散らします。

今日のお買い物メモ 片栗粉、サラダ油、しょうゆ、砂糖、みりん、マヨネーズ、塩、こしょう、オリーブ油



Cook バリエ

Cook



Cook
D

しめじとアスパラのたまごスープ
シシリアンライス

佐賀のご当地めしが
自宅で簡単に出来上がり！
タレ付きで楽ちん！

ご当地
GOTOUCHI

15 分
300kcal

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
にんにく醤油だれ	●						
フイヨン	●						

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	1124	1324	1524	2 マンマ	1,320 円 (税込 1,425 円)
	1134	1334	1534	3 マンマ	1,935 円 (税込 2,089 円)
	1144	1344	1544	4 マンマ	2,520 円 (税込 2,721 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

● シシリアンライス

牛肉切り落とし
(豪州産)
玉ねぎ
にんにく醤油だれ (70g)
サニーレタス
プチトマト
ホールコーン
マヨネーズ

120
小1
1
2
2
20

2180
大1
1
3
3
30

210g
大1個
2P
4枚
4個
40g

お好みに切る
薄切り
手でちぎる
お好みに切る

- フライパンに油を熱し、牛肉、玉ねぎを炒め、にんにく醤油だれを加えてからめる
- 温かいご飯にレタス、①、コーン、トマトをのせ、マヨネーズをかけます。

● しめじとアスパラのたまごスープ

卵
しめじ
アスパラガス
フイヨン
水
ブイヨン
酒
こしょう

1
100
2
1
300cc
1個分
大 $\frac{2}{3}$
少々

2
200
3
2
450c
1 $\frac{1}{2}$ 個分
大1
少々

2個
200g
4本
2個
600cc
2個分
大1 $\frac{1}{3}$
少々

ときほぐす
根元を切り、小房に分ける
お好みに切る

①

- 鍋に①を煮立て、しめじ、アスパラガスを入れて煮、溶き卵を流し入れます。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **8/22** (月)



商品番号 **5001** 冷蔵 10日
国産
鶏ささみ
(5本入)

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



商品番号 **5002** 冷凍 10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150g x 1枚)
商品価格 **1,598円**
(税込) 1,725円



商品番号 **5003** 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 **5004** 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 **5005** 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 **5006** 冷凍 10日
国産
豚ローステキカツ
(80g x 2枚)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5007** 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 **5011** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のグルメファミリー
ポロニアソーセージ
(310g)
卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~398円~~
(税込) 386円
358円
(税込) 386円



商品番号 **5012** 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 **5013** 冷蔵 20日
伊藤ハム
厚切りハムステーキ
2枚 (185g)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **420円**
(税込) 453円



商品番号 **5014** 冷蔵 20日
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
メンチカツ
(183g)
卵・乳・小麦・豚肉・大豆
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5015** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37g x 3連)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5016** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34g x 3連)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5017** 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 **5021** 冷凍 10日
アラスカ産
赤魚味噌漬
(70g x 2切)
小麦・大豆

商品価格 ~~398円~~
(税込) 429円
358円
(税込) 386円



商品番号 **5022** 冷凍 10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(80g x 2切)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5023** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィレ
(90g x 2枚)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5024** 冷凍 10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70g x 3切)
商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **5025** 冷凍 10日
ノルウェー産他
しらす干し
(160g)
子持ち / 有無混合
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5026** 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 **5027** 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

パン・米・調味料

お届け日 **8/22** (月)



商品番号 **5111** 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 **5112** 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 **5113** 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 **5114** 常温
4日
神戸屋
板チョコデニッシュ
(4個入)
商品価格 **220円**
(税込) 237円



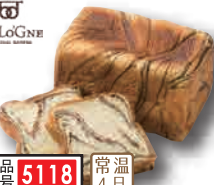
商品番号 **5115** 常温
4日
神戸屋
果樹園のアッスルデニッシュ
(4個入)
商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **5116** 常温
4日
Bo-LoGNE
ポローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)
商品価格 **500円**
(税込) 540円



商品番号 **5117** 常温
4日
Bo-LoGNE
ポローニャ
ジュニアオレンジ
(0.75斤)
商品価格 **500円**
(税込) 540円



商品番号 **5118** 常温
4日
Bo-LoGNE
ポローニャ
チョコデニッシュ
(1.5斤)
商品価格 **1,000円**
(税込) 1,080円



商品番号 **5119** 常温
4日
Bo-LoGNE
ポローニャ
スレーンデニッシュ
(1.5斤)
商品価格 **1,000円**
(税込) 1,080円



商品番号 **5120** 常温
4日
Bo-LoGNE
ポローニャ
スレーンデニッシュ
(3斤)
商品価格 **1,500円**
(税込) 1,620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 **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 **5131**
三井製糖 スーン印
上白糖
(1kg)
商品価格 **280円**
(税込) 302円



商品番号 **5132**
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 **5133**
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 **5134**
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 **5135**
天眞醤油
ぼん酢
(1800ml)
商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円



商品番号 **5136**
ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500gx 2)
1kg
商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **5137**
うどん
煮物
おき込み御飯
天つゆ
そうめんつゆなど
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 **5138**
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 **5139**
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 **5140**
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 **5141**
ジェフダ
サラダ油
(1500g)
商品価格 **698円**
(税込) 753円



商品番号 **5142**
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 **5143**
ミツカン
カンタン酢
(1000ml)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5144**
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 **5145**
ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)
商品価格 **490円**
(税込) 539円



「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 **8/22** (月)



商品番号 **5061** 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 **5062** 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 **5063** 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 **5064** 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 **5065** 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 **5071** 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 **5072** 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 **5073** 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 **5074** 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 **5075** 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 **5076** 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 **5077** 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 **5078** 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 **5079** 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 **5080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒゼリー
<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 **5081** 冷蔵 20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 **5082** 冷蔵 20日

らくれん
オレンジ100%ジュース
<900ml>

商品価格 **178**円
(税込) 192円



商品番号 **5083** 冷蔵 20日

らくれん
アップル100%ジュース
<900ml>

商品価格 **178**円
(税込) 192円



商品番号 **5084** 冷蔵 20日

らくれん
グレープ100%ジュース
<900ml>

商品価格 **178**円
(税込) 192円



商品番号 **5085** 冷蔵 60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 **5086** 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 **5087** 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 **5088** 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 **5089** 冷蔵 12日

明治
飲むフロビオ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 **5090** 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 **5091** 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 **5092** 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 **5093** 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 **5094** 冷蔵 7日

明治
フロビオLGヨーグルト
<112g> × 6個

商品価格 **774**円
(税込) 835円



商品番号 **5095** 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

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **8/24 (水)**



ぶどうの王様『巨峰』は、果肉は
しっかりしまって多汁、香りがよく、
甘みが強くてやさしい酸味があります。

商品
番号 **5031**
長野県産他
巨峰〈種なし〉
〈1房〉

商品
価格 ~~1,580円~~
(税込) 1,706円
商品
価格 **1,280円**
(税込) 1,382円



商品
番号 **5032**
大阪府産他
小松菜
〈約150g〉

商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **5033**
北海道産他
大根
〈1/2本〉

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **5034**
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 **5035**
北海道産他
メークイン
〈800g〉

商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **5036**
群馬県産他
キャベツ
〈1/4玉〉

商品
価格 **120円**
(税込) 129円



商品
番号 **5037**
フィリピン産他
バナナ
〈3〜5本〉

商品
価格 **248円**
(税込) 267円



生でも、煮込みでも、フライでも
魚のすり身にネギと豆腐を練り込んだ
「山陰の味」ことに見参！

商品
番号 **5041** 冷蔵
10日
角蒲鉾
ネギ入りとうふちくわ
〈1本入〉×3P
小麦・卵・ごま・大豆

商品
価格 ~~450円~~
(税込) 486円
商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **5042** 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 **5043** 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 **5044** 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 **5045** 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 **5046** 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 **5047** 冷蔵
30日
山大
糸こんにやく
〈200g〉

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



とろ〜り、カマンベール入りチーズが入ったチーちく！
おつまみ、お弁当のおかずで大活躍！

商品
番号 **5051** 冷蔵
4日
紀文
チーちく
〈5個入〉
卵・乳・大豆・小麦

商品
価格 ~~298円~~
(税込) 321円
商品
価格 **258円**
(税込) 278円



商品
番号 **5052** 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 **5053** 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 **5054** 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 **5055** 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 **5056** 冷蔵
6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
〈40gx3段〉

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

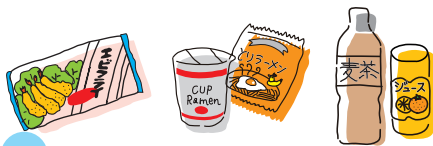


商品
番号 **5057** 冷蔵
5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
〈40gx3段〉

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

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **8/22** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **5161** 冷凍 60日 レンジ
酢豚
306kcal 蛋白質 12g
脂質 15.5g 炭水化物 38.4g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5162** 冷凍 60日 レンジ
牛ごぼうのしぐれ煮
344kcal 蛋白質 13g
脂質 19.9g 炭水化物 27g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5163** 冷凍 60日 レンジ
チキン南蛮宮崎風
438kcal 蛋白質 23.2g
脂質 25.4g 炭水化物 27.4g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5164** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグデミグラスソース
305kcal 蛋白質 16.8g
脂質 16.9g 炭水化物 21.1g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5165** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグ和風あんかけ
329kcal 蛋白質 17.4g
脂質 15.8g 炭水化物 28.9g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5166** 冷凍 60日 レンジ
白身魚の葱ソース
290kcal 蛋白質 16.3g
脂質 12.1g 炭水化物 23.4g
商品価格 **547円**
(税込) 590円



商品番号 **5167** 冷凍 60日 レンジ
豚肉と小松菜のうま煮
347kcal 蛋白質 14.2g
脂質 17.4g 炭水化物 2.5g
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 **5171** 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 **5172** 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 **5173** 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 **5174** 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 **5175** 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 **8/24** (水)



商品番号 **5176** 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 **5177** 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 **5178** 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 **5179** 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 **5180** 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 **8/24** (水)

古くから愛されてきた瓶ラムネの風味
そのまま引き継ぐ懐かしい味。



商品番号 **5501**
サンガリア
ラムネ
(190g× 30 本入)

商品価格 **3,000円**
(税込) 3,240円
商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円



商品番号 **5502**
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 **5503**
アサヒ
ワンダ金の微糖
(185g× 30 本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **5504**
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 **5505**
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 **5506**
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 **5507**
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 **8/22** (月)

商品番号 **5401**

花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **5402**

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 **5403**

花王
液体洗濯用洗剤 (詰替え)
アタック抗菌 3X
(1.44kg)

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **5404**

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 **5405**

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 **5406**

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 **5407**

HEIKO
アルミホイル
(30cm × 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **5408**

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 **5409**

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 **5410**

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 **5411**

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 **5412**

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 **5413**

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 **5414**

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 **5415**

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 **5416**

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 **5417**

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 **5418**

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 **5419**

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 **5420**

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 **8/24** (水)

お弁当、おつまみまでおかわりしたくなるおいしさ!



商品番号 **5451**

ぷちぷち食感!

おいしい無着色のたらこ鮭ほぐしました
(110g)

鮭・大豆
常温

商品価格 **498円**
(税込) 537円

商品番号 **5452**

おいしい焼き塩さばほぐしました
(120g)

さば
常温

商品価格 **498円**
(税込) 537円

商品番号 **5453**

おいしいさば味噌ほぐしました
(120g)

大豆・さば
常温

商品価格 **498円**
(税込) 537円

「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
8/26 金

良質な国内産さんまを
小豆島醤油で骨まで
柔らかく
煮込みました。



国産

商品
番号 **1191**

2袋

さんま甘露煮
1セット〈160g×2袋〉

常温 210日	アレルギー物質	小麦	卵	えび	いか	大豆	ごま	かに
		●						

商品
価格 **1,000円**
(税込) 1,080円

国産の筍と野菜。
素材の味を活かした
醤油ベースの本格味付け
混ぜごはんの素です。

簡単
混ぜる
だけ

国産

人気商品

※写真は盛付け例
イメージです。

2袋

1袋(2合用)

筍ご飯の素
1セット〈120g×2袋〉

常温 180日	アレルギー物質	小麦	卵	えび	いか	大豆	ごま	かに
		●						

商品
価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

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 **1193**

2袋

落みそ胡瓜
1セット〈120g×2袋〉

常温 365日	アレルギー物質	小麦	卵	えび	いか	大豆	ごま	かに

商品
価格 **1,050円**
(税込) 1,134円

「のどぐろ」20%以上使用。
かまぼ屋さんが作った
魚肉すり身のチップスです！

！ザッ！
ッ

国産

小麦粉不使用

商品
番号 **1194**

化学調味料・保存料・
着色料・香料は
使わず作りました。

3袋

お魚チップスのどぐろ入り
1セット〈40g×3袋〉

常温 120日	アレルギー物質	小麦	卵	えび	いか	大豆	ごま	かに

商品
価格 **1,000円**
(税込) 1,080円

国内産水稲もち100%使用

ちょっとずつ
食べられる
便利な個包装

トッピングしても
美味しい

お楽しみください
香りと風味を
緑豊かな色と
封じ込めました
まるごと
蓮を
よもぎ

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 **1195**

2袋

よもぎ
蓬もち
1セット〈8個入×2袋〉

常温 365日	アレルギー物質	小麦	卵	えび	いか	大豆	ごま	かに

商品
価格 **1,500円**
(税込) 1,620円



国産

ごぼう茶
1袋〈30包〉

商品
価格 **1,400円**
(税込) 1,512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

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。