

2023
vol.452-1

2/6 ~ 2/12



この号の
ご注文は

1月30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	2/6 月	2/7 火	2/8 水	2/9 木	2/10 金	2/11 土	2/12 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

お届け日
2/10 金



もちりふくら香ばしい。
信州小川庄のおばあちゃんの伝統の味！



OYAKI!

レンチンして
ふくら！！



野沢菜



しめじ野菜



あずき



かぼちゃ



りんご



切り干し大根

信州 小川の庄
縄文おやき村



今回のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
A

クリーミー感up! かぼちゃなーら
トマトのスルスケッタ

1181 縄文おやき詰め合せ

〈野沢菜・しめじ野菜・あずき・
かぼちゃ・りんご・切り干し大根〉

各1個 小麦・大豆・りんご

冷凍
60日

商品
価格

いろんな味が
楽しめます。

1,300 円
(税込) 1,404 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。



ちょっと濃いめの醤油だれとにんにくの香りが美味しい！ご飯が進むスタミナメニュー。

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

- 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。



グレードアップ

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。

チキンガーリックステーキ

カリカリベーコンサラダ・あさりのフイヨンスープ

35分 376kcal

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
ベーコン		●	●				
フイヨン	●						

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
●チキンガーリックステーキ 鶏もも肉 (120g) (国産) にんにく ホールコーン 塩・こしょう サラダ油 しょうゆ みりん 酒 バター	2 1 60 少々 大1½ 小2 大1 小1	3 2 90 少々 大2¼ 大1 大1½ 小1½	4枚 2片 120g 少々 大3 大1⅓ 大2 小2	皮目をフォークでつき、塩・こしょうをふる 薄切り ラップで包んで500Wで1分加熱	① フライパンにサラダ油を熱してにんにくを焼き、カリッとしたら取り出します。 ② ①のフライパンを熱し、鶏肉を両面焼き、①を加えて鶏肉に絡め、お皿に盛ってホールコーンを添え、①を散らします。
●カリカリベーコンサラダ ベーコン キャベツ オリーブ油 塩・こしょう	1 120 大2 少々	2 180 大3 少々	2枚 240g 大4 少々	短冊切り お好みに切る	① フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンをカリカリになるまで焼きます。 ② 耐熱容器にキャベツを入れ、①が熱いうちに上からかけ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせます。
●あさりのフイヨンスープ ムキアサリ ピーマン フイヨン 水 フイヨン 塩・こしょう	40 1 1 400cc 1個分 少々	60 1 2 600cc 1½個分 少々	80g 2個 2個 800cc 2個分 少々	サッと水洗いする お好みに切る	① 鍋にムキアサリ、ピーマン、㊦を入れて煮ます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、みりん、酒、バター、オリーブ油

2/6 (月)

お届け日 2/6 (月)

煮込みハンバーグ

鶏のから揚げ・キャベツサラダ

35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
やわらかハンバーグ	●	●					
ブイヨン	●						
若鶏胸肉カット唐揚げ	●		●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1117 冷凍 30日

やわらかハンバーグ
〈60g×4個〉

商品価格

398円
(税込) 429円

そのまま食べれる

商品番号 1118 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

卵・大豆

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)

ハンバーグを焼いて
煮込むだけなので、
簡単に完成！

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

●煮込みハンバーグ

やわらかハンバーグ
(60g)

ミックスベジタブル

玉ねぎ

ブイヨン

サラダ油

塩・こしょう

水

ケチャップ

ウスターソース

ブイヨン

4

60

小1

1

少々

200cc

60g

小1

2/3個分

6

90

小1

1

少々

300cc

90g

小1 1/2

1個分

8個

120g

大1個

2個

少々

400cc

120g

小2

1 1/3個分

くし型切り

①

① フライパンに油を熱してハンバーグを焼き、玉ねぎを加えてサッと炒めたら、①を加えて煮、おろし際にミックスベジタブルを加えてひと煮します。

●鶏のから揚げ

若鶏胸肉カット唐揚げ
(国産)

サラダ油

180

270

360g

解凍する

① 鶏肉を170～180℃の油で4～6分揚げ、中まで火を通します。

●キャベツサラダ

キャベツ

ドレッシング

100

150

200g

千切り

① キャベツは器に盛り、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、ケチャップ、ウスターソース、ドレッシング

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。 ① 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。)

2/7 (火)

お届け日 2/6 (月)

かんたん八宝菜

たたきごぼう・豆腐と玉ねぎのスープ

35分 380kcal

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
ムキエビ						●	
八宝菜の素	●						
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1217 冷凍 90日

大阪王将
炒めチャーハン
(1P)

商品価格 230円
(税込) 248円

年間販売数量 270万パックの
ロングセラー!



商品番号 1218 冷蔵 6日

カネテツデリカフーズ
珍比良 (わさびマヨネーズ付)
(9本入)

商品価格 298円
(税込) 321円

小麦・卵



本格中華白湯のたれで
仕上げる八宝菜は
本格的な味!
味付けもらくらく!

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)

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

●かんたん八宝菜

豚肉切り落とし (国産)	80	120	160g
ムキエビ	20	30	40g
白菜	1/2	1/2	1/2玉
玉ねぎ	小1	大1	大1個
人参	小1	小1	大1本
ピーマン	1	2	2個
キクラゲ	1	1	2P
中華白湯のたれ (八宝菜の素)	1	1	2P
サラダ油			

お好みに切る
背ワタを取る
ザク切り
乱切り (3/4使用)
短冊切り (3/4使用)
乱切り
ぬるま湯で戻す

① フライパンに油を熱し、豚肉、ムキエビ、キクラゲを炒め、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒め、八宝菜の素をからめます。

●たたきごぼう

ごぼう	1/2	1/2	1本
すりごま	適量	適量	適量
だし汁・砂糖・酢・塩	各大1/2 大1/2 少々	各大1/2 大1/2 少々	各大1 大3 少々

たたいてお好みに切り、酢水につける
①

① ごぼうが柔らかくなるまで熱湯でゆで、すりごま、①であえます。

●豆腐と玉ねぎのスープ

絹ごし豆腐	1/2	1/2	1/2丁
玉ねぎ		〈主菜より〉	
人参		〈主菜より〉	
ブイヨン	1	2	2個
水	400cc	600cc	800cc
ブイヨン	1個分	1/2個分	2個分
塩	少々	少々	少々
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1
酒	大1	大1/2	大2

さいの目に切る
薄切り (1/3使用)
千切り (1/3使用)
②

① 鍋に②を入れて煮立て、豆腐、玉ねぎ、人参を入れて煮ます。

今日のお買い物メモ サラダ油・酢・だしの素・砂糖・塩・しょうゆ・酒

2/8 (水)

お届け日 2/8 (水)

一夜干しカレー

大根の煮物・小松菜のお浸し

30分 437kcal



タンパク質豊富、栄養満点なカレーです。味が物足りないときはポン酢しょうゆをかけてどうぞ。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1327	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1337	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1347	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
竹輪	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1317 冷凍 10日

橋本水産
一夜干しカレー
(1枚)

商品価格 298円
(税込) 321円



IH どちらでもOK! ガスコンロ

商品番号 1318 冷蔵 2日

飛竜
カレーうどん鍋
(180g)

乳・小麦・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉・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

●一夜干しカレー

一夜干しカレー
ポン酢しょうゆ

2

3

4枚

① 魚を焼いて、お好みでポン酢しょうゆをかけます。

●大根の煮物

大根 150
こんにゃく 120
竹輪 1
だし汁 200cc
砂糖・みりん 各大3/4
しょうゆ 大1 1/3
塩 少々

225

120

1 1/2

300g
250g
2本
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る

①

① 鍋に材料と①を入れて煮ます。

●小松菜のお浸し

小松菜 1/2
かつおパック 1
しょうゆ 大1

2/3

1

1ワ

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 ポン酢しょうゆ、だしの素、砂糖、みりん、しょうゆ、塩

2/9 (木)

お届け日 2/8 (水)

ぼてぢゅうお好み焼き

ぼてぢゅう焼きそば

25分 815kcal



ちっこいおかん



お好み焼きと
焼きそばの鉄板セット
賞味期限：
2023年2月11日(土)

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	1,480円 (税込 1,598円)
	1437	3マンマ	2,175円 (税込 2,349円)
	1447	4マンマ	2,840円 (税込 3,067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
ぼてぢゅうお好み焼きセット	●		●				
卵			●				
ぼてぢゅう焼きそばセット	●		●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号	1417	冷蔵 3日	豚肉チルド 12g マヨネーズ 10g ソース 15g 青のり・かつおWパック ルウ 65g カットキャベツ 80g 卵	商品価格	835円 (税込) 901円
ぼてぢゅう お好み焼きセット <2人前> 小麦・卵					



商品番号	1418	冷蔵 3日	ぼてぢゅう焼きそば 豚肉チルド ソース 焼きそば麺 カットキャベツ 青のり・かつお	商品価格	375円 (税込) 405円
ぼてぢゅう 焼きそばセット 1人前 小麦・卵					

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●お好み焼き

豚肉チルド	12g
マヨネーズ	10g
ソース	15g
青のり・かつおWパック	2
ルウ	65g
カットキャベツ	80g
卵	2
サラダ油	

2

3

4P

①
ボウルに入れてよく混ぜておく

- 150～180℃に温めたホットプレート又はフライパンに①を流し込み、その上に豚肉をのせてフタをして焼きます。
- ふちが焼けたらテコ等で返し、もう一度ふたをして焼き、再び裏返します。
- 焼き上がれば、ソース、マヨネーズをぬり、かつお節、青のりをかけます。

●焼きそば

ぼてぢゅう焼きそば	2人前×1
豚肉チルド	1人前×1
ソース	2人前×1 (計3人前)
焼きそば麺	
カットキャベツ	
青のり・かつお	
サラダ油	

2人前×1

1人前×1

2人前×2

- ホットプレート又はフライパンを温め、油をひき、麺以外の具を炒めます。
- 火が通ったら、麺を加えて炒め、火を止めてソースをからめて添付の薬味をかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油

2/10 (金)

お届け日 2/8 (水)

ささみの竜田揚げ梅しそ巻き

がんもの煮物・わかめの味噌汁

30分 546kcal



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)

梅肉をささみとしそで巻いた、ひと口サイズの竜田揚げです。

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
ささみの竜田揚げ(梅しそ巻き)	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1517 冷蔵 30日

ささみの竜田揚げ(うめしそ巻き)
(10個)

商品価格 780円
(税込) 842円



商品番号 1518 冷蔵 4日

寿隆蒲鉾
玉ねぎ天
2P

小麦・卵・大豆・豚肉

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

● ささみの竜田揚げ梅しそ巻き ささみの竜田揚げ (うめしそ巻き) サラダ油	8	12	16個		① ささみの竜田揚げは凍ったまま、約170℃の油で4分揚げます。
● がんもの煮物 一口がんも キャベツ 人参 だし汁 砂糖・酒 しょうゆ	4 120 小1 200cc 各大1/2 大3/4	6 180 小1 300cc 各大3/4 大1	8個 240g 大1本 400cc 各大1 大1 1/2	ザク切り 乱切り ①	① がんも、キャベツ、人参を①で煮ます。 【電子レンジ調理の場合】 ① キャベツ以外の材料と①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで7分加熱し、キャベツを加えて更に3分加熱します。
● わかめの味噌汁 カットわかめ だし汁 味噌	適量 400cc 大2	適量 600cc 大3	適量 800cc 大4	水で戻す	① 鍋にだし汁を入れて煮立て、わかめを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、味噌

2/11 (土)

お届け日 2/10 (金)

牛すき丼

ごぼうサラダ・大根の味噌汁

25分 614kcal



牛肉を甘辛いタレごと豪快にご飯にのせ、ごはんにも味が染みて、とてもおいしいですよ。卵との相性も抜群！

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)
金のおかん	1628	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1638	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1648	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

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！

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			●				
ごぼうサラダ (80g)	●		●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1617 冷凍 10日

豪州産
牛肩ローススライス
(150g)

商品価格

580円
(税込) 626円



商品番号 1618 冷蔵 6日

紀文したらばセット
(サラダしたらば・からしまヨしたらば・明太マヨしたらば)
〈各 1P〉

サラダしたらば 卵・えび・かに・大豆
からしまヨしたらば 卵・えび・かに・大豆
明太マヨしたらば 卵・乳・小麦・えび・かに・大豆・りんご

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

●牛すき丼

牛肩ローススライス (豪州産)
玉ねぎ
糸こんにゃく
卵
サラダ油
だし汁
砂糖
しょうゆ
みりん・酒
ご飯

120
小1
100
2

180
小1
100
3

240g
大1個
200g
4個

お好みに切る
薄切り
食べやすい長さに切る

①

① 鍋に油を熱し、牛肉、玉ねぎ、糸こんにゃくを炒め、①を加えて煮、丼に盛ったご飯に煮汁と共にかけ、卵をのせます。

●ごぼうサラダ

ごぼうサラダ (80g)
キャベツ
ドレッシング

1
100

1
150

2P
200g

千切り

① キャベツを器に盛り、ごぼうサラダをのせ、お好みのドレッシングをかけます。

●大根の味噌汁

大根
小ねぎ
だし汁
味噌

100
1
400cc
大2

150
2
600cc
大3

200g
2本
800cc
大4

短冊切り
小口切り

① 鍋にだし汁を煮立て、大根を煮、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 サラダ油、だしの素、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、ご飯、ドレッシング、味噌

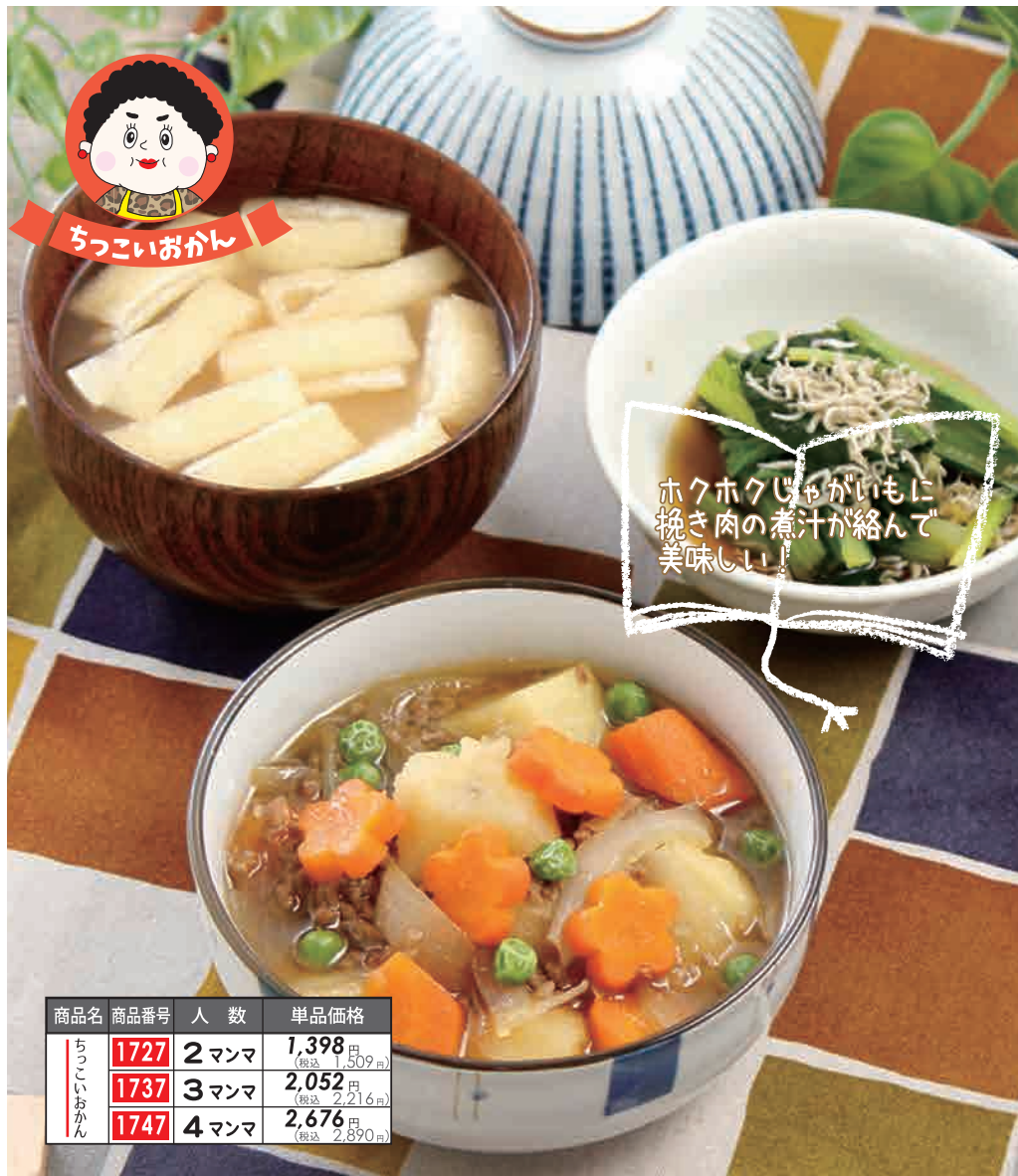
2/12 (日)

お届け日 2/10 (金)

じゃが芋のそぼろ煮

ちりめんとお松菜のお浸し・薄揚げの味噌汁

30分 430kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1717 冷蔵 7日

吉田喜
たまご焼き (だし巻き)
<300g> × 2P
卵

商品価格

698円
(税込) 753円



商品番号 1718 冷蔵 20日

カネハツ
愛知県篠島産しらす生姜煮
<80g>
小麦・大豆・ごま

商品価格

358円
(税込) 386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

●じゃが芋のそぼろ煮

合挽肉 (国産)
じゃが芋
人参
玉ねぎ
グリーンピース
だし汁
砂糖
しょうゆ
酒・みりん

80
3
小1
小1
適量
200cc
大1½
大2
各大½

120
5
小1
小1
適量
300cc
大2¼
大3
各大¾

160g
6個
大1本
大1個
適量
400cc
大3
大4
各大1

乱切り
お好みに切る
お好みに切る

①

① 合挽肉、じゃが芋、人参、玉ねぎを炒め、①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加え、一煮します。

●ちりめんとお松菜のお浸し

小松菜
ちりめん
だし汁
しょうゆ
塩

⅔
10
大2
小2

1
15
大3
大1

17
20g
大4
大1½

塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り

②

① 小松菜、ちりめんを②で和えます。

●薄揚げの味噌汁

薄揚げ (冷凍)
だし汁
味噌

½
400cc
大2

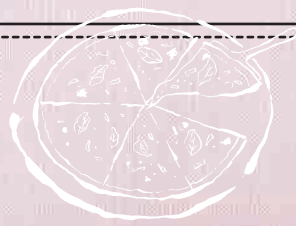
½
600cc
大3

½枚
800cc
大4

短冊切り

① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げを入れて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、塩、味噌



Cook バリエ



Cook
B

シシリアンライスをホットプレートで☆
佐賀のご当地グルメ



今回おうちで楽しめる様に
ホットプレートを使用しました。
フライパンでも代用可能です。

佐賀県の名物シシリアンです☆
甘辛いお肉と生野菜がベストマッチ。

good!

20分
607kcal

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	1122	1322	1522	2マンマ	1,390円 (税込 1,501円)
	1132	1332	1532	3マンマ	2,040円 (税込 2,203円)
	1142	1342	1542	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

●シシリアンライス

牛肩ローススライス (豪州産)	160	240	320g
卵	2	3	4個
レタス	1/4	1/4	1/2玉
プチトマト	4	6	8個
ホールコーン	40	60	80g
にんにく	1	1	2片
しょうゆ・酒・みりん	各大1	各大1½	各大2
ごま油			①
ご飯			
マヨネーズ			

お好みに切って①とにんにくに漬ける
食べやすい大きさに切る
お好みに切る
ラップで包んで500Wで1分加熱
すりおろす

① 熱したホットプレートに卵を割り入れ、目玉焼きを作り、取り出します。

② ホットプレートにごま油を熱し、牛肉をたれごと炒め、取り出します。

③ ホットプレートにご飯をのせ、②、レタス、プチトマト、ホールコーン、①をトッピングし、マヨネーズをかけます。



Cook C

レンジで☆やわらか鶏のチリソース
フライパンでジャンボ焼き餃子

包まず豪快に！
包む手間いらずな、ジャンボ餃子です。
ひとつひとつ包む手間が専らずにお手軽で、
見た目のインパクト大◎

電子レンジ
500W
3分+4分
OK!

30分
585kcal

※写真は2人分です。

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
餃子の皮	●						
豆板醤	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1123	1323	1523	2マンマ	1,630円 (税込 1,760円)
	1133	1333	1533	3マンマ	2,400円 (税込 2,592円)
	1143	1343	1543	4マンマ	3,140円 (税込 3,391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
● ジャンボ焼き餃子 合挽肉（国産）180 キャベツ100 にんにく2 餃子の皮20 餃子のタレ2 塩 塩・こしょう少々 酒・ごま油各大1 しょうゆ・鶏がらスープの素各小1 サラダ油各小1	180 100 2 20 2 少々 各大1 各小1	270 150 3 30 3 少々 各大1½ 各小1½	360g 200g 4片 40枚 4P 少々 各大2 各小2	みじん切りにして塩をふり、水気をしぼる みじん切り(½使用) ①	① ボウルに合挽肉、キャベツ、にんにく、①を入れ、粘り気が出るまでよくこねます。 ② フライパンに油を薄くひき、半量の餃子の皮を重なるように広げて①を円状にのせ、残りの餃子の皮のふちに水を付けてのせ、タネの周りをしっかりと押さえます。 ③ ②を中火で3分焼き、50ml程度の水を入れ、フタをして水気がなくなるまで焼き、火からおろし、タレを添えます。
● やわらか鶏のチリソース 鶏胸肉（国産）180 白ねぎ½ にんにく1 チンゲン菜1 豆板醤1 ケチャップ・酒各大2 ごま油大1 鶏がらスープの素・片栗粉各小1 豆板醤1P分	180 ½ 1 1 1 各大2 大1 各小1 1P分	270 ½ 1 1 2 各大3 大1½ 各小1½ 1½P分	360g 1本 2株 2P 各大4 大2 各小2 2P分	一口大に切る みじん切り みじん切り(½使用) 根を落とす ②	① チンゲン菜はラップで包み、500Wで2分加熱します。 ② 耐熱ボウルに鶏胸肉、白ねぎ、にんにく、②を入れて混ぜ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱し、全体を軽く混ぜ合わせて再度4分加熱し、お皿に盛って①を添えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、酒、ごま油、しょうゆ、鶏がらスープの素、サラダ油、ケチャップ、片栗粉



Cook バリエ

Cook



Cook
D

くるくる花畑鍋



豚肉や大根、にんじんをくるくると巻いてお花に見立てた、花畑鍋です。まるでお花畑のような見た目が可愛らしく、彩りもいいので、食卓が華やかになりますよ。おもてなしにもおすすめです。

25 分
462kcal



	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	1124	1324	1524	2 マンマ	1,780 円 (税込 1,922 円)
	1134	1334	1534	3 マンマ	2,625 円 (税込 2,835 円)
	1144	1344	1544	4 マンマ	3,440 円 (税込 3,715 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

● くるくる花畑鍋

豚ロース肉薄切り
(国産) 200
大根 200
人参 小1
白菜 1/8
えのき 50
水菜 40
だし汁 800cc
しょうゆ 小2
塩 小1/2
ポン酢しょうゆ

300
300
小1
1/8
100
60
1200cc
大1
小3/4

400g
400g
大1本
1/8玉
100g
80g
1600cc
大1 1/3
小1

縦に広げて巻く
薄切りにして巻く
薄切りにして巻く
ザク切り
根元を落としてほぐす
ザク切り

①

- 鍋に①を入れて混ぜ、白菜を敷き詰め、その上に豚バラ肉、大根、人参をのせ、隙間にえのきと水菜を差し込みます。
- フタをして中火で10分程度加熱し、豚肉に火が通ったら、ポン酢しょうゆをつけてお召上がり下さい。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **2/6** (月)



商品番号 **5001** 冷凍 10日
国産
牛モモスライス
(140g)

商品価格 ~~698円~~ (税込) 753円
598円
(税込) 645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
朝のフレッシュあらびきポークウィンナー
(72g x 2P)
卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~328円~~ (税込) 354円
298円
(税込) (税込)



商品番号 **5012** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン (スレーン)
(110g)
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 (155g)
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
(210g)
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 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **5021** 冷凍 10日
飛鳥食品
銀鮭西京漬け
(60g x 2切)
小麦・大豆

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



商品番号 **5022** 冷凍 10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60g x 2切)

商品価格 **498円**
(税込) 537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 **798円**
(税込) 861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

野菜・果物・豆腐・こんにゃく・練り物

お届け日 **2/8** (水)

みかんより甘みが強くコクのある味わいと「ポンカン」ならではの独特な甘い香りが魅力！



商品番号 **5031**
愛媛県産地
ポンカン
〈L〜2L〉2〜3個

商品価格 ~~798円~~
(税込) 861円
商品価格 **698円**
(税込) 753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
2L 〈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

色々なお料理にアレンジ！
お味噌汁の具材やお鍋、おでん、
ふわふわ食感が美味しい。



商品番号 **5041** 冷蔵3日
カネテツ
豆乳揚げだし
〈3個〉
卵・小麦・大豆・魚肉すり身

商品価格 ~~298円~~
(税込) 321円
商品価格 **278円**
(税込) 230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
板こんにゃく
〈250g〉

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **5047** 冷蔵30日
山大
糸こんにゃく
〈200g〉

商品価格 **100円**
(税込) 108円

味はほぼカキフライ！！（カキは入っていません）
トースターで温めるとより一層美味しく
召し上がれます。



商品番号 **5051** 冷蔵3日
カネテツ
大粒ほぼカキフライ
〈4個〉
卵・小麦・大豆・魚のすり身

商品価格 ~~258円~~
(税込) 278円
商品価格 **238円**
(税込) 257円



商品番号 **5052** 冷蔵5日
カネテツ
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
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



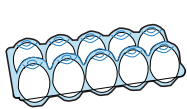
商品番号 **5056** 冷蔵6日
ミツカン
金つつぶ
国産ひきわりなっとう
〈40gx3段〉

商品価格 **105円**
(税込) 113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



「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 **2/6** (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 **260円**
(税込) 280円



商品番号 **5062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
<10個入>
卵

商品価格 **265円**
(税込) 286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 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **5072** 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
<900ml>
乳

商品価格 **270円**
(税込) 291円



商品番号 **5073** 冷蔵 7日

泉南乳業
酪農牛乳
<1000ml>
乳

商品価格 **258円**
(税込) 278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 **498円**
(税込) 537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
(脂肪ゼロ)
<900g>

商品価格 **260円**
(税込) 280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 **198円**
(税込) 213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 **128円**
(税込) 138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 **5081** 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
<1000ml>

商品価格 **158円**
(税込) 170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 **350円**
(税込) 378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 **1,680円**
(税込) 1,814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 **1,680円**
(税込) 1,814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 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5089** 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 **1,680円**
(税込) 1,814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 **1,680円**
(税込) 1,814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 **840円**
(税込) 907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 **840円**
(税込) 907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 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5094** 冷蔵 7日

明治
フロピオ LG ヨーグルト
<112g> × 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907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 **840円**
(税込) 907円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **2/6** (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 **175円**
(税込) 189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 **175円**
(税込) 189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 **175円**
(税込) 189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
果樹園のアップルデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **5116** 常温
4日

ボローニャ
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

ボローニャ
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

ボローニャ
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

ボローニャ
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

ボローニャ
スレーンデニッシュ
(3斤)

商品価格 **1,500円**
(税込) 1,620円



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 **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
香り熟成こじみそ
(750g)

商品価格 **458円**
(税込) 494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 500gx2)
1kg

商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **5137**

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
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 **538円**
(税込) 581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 **380円**
(税込) 410円



商品番号 **5140**

エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円



商品番号 **5141**

ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758円**
(税込) 818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 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5143**

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **558円**
(税込) 602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 **550円**
(税込) 594円



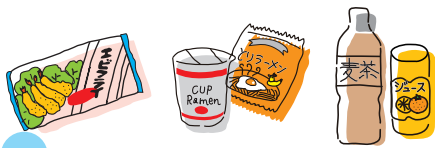
商品番号 **5145**

ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

商品価格 **490円**
(税込) 539円

※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 **2/6** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **5161** 冷凍 60日 レンジ
さばの竜田揚げ梅ソース
401kcal 蛋白質 12g
脂質 25g 炭水化物 29.6g
食塩 2.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円

商品番号 **5162** 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 **590円**
(税込) 637円

商品番号 **5163** 冷凍 60日 レンジ
酢豚
306kcal 蛋白質 12g
脂質 15.5g 炭水化物 28.4g
食塩 2.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円

商品番号 **5164** 冷凍 60日 レンジ
牛ごぼうのしぐれ煮
343kcal 蛋白質 11.6g
脂質 19.7g 炭水化物 28g
食塩 2.2g
商品価格 **590円**
(税込) 637円

商品番号 **5165** 冷凍 60日 レンジ
チキン南蛮宮崎風
433kcal 蛋白質 20.9g
脂質 24.9g 炭水化物 28.5g
食塩 2.1g
商品価格 **590円**
(税込) 637円

商品番号 **5166** 冷凍 60日 レンジ
照り焼きチキン
390kcal 蛋白質 20.4g
脂質 20.9g 炭水化物 27.6g
食塩 2.3g
商品価格 **590円**
(税込) 637円

商品番号 **5167** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグ和風あんかけ
300kcal 蛋白質 16.9g
脂質 12.4g 炭水化物 29.6g
食塩 2.6g
商品価格 **590円**
(税込) 637円

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
金賞健康米
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 **2/8** (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) × 3
商品価格 **750円**
(税込) 810円

お届け日 **2/8** (水)

商品番号 **5501**
サンガリア
つぶみオレンジ
(190g× 30本)
1本あたり
約**60円**
商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
商品価格 **2,100円**
(税込) 2,268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 **948円**
(税込) 1,023円

商品番号 **5506**
伊藤園
茶の間緑茶
(2L× 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円

商品番号 **5507**
尾鷹路
熊野古道の水 (鉱水)
(2L× 6本)
商品価格 **468円**
(税込) 505円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **2/6** (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) 605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 **450円**
(税込) 495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 **450円**
(税込) 495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 **2/8** (水)

奈良コープの柿の葉寿司とチンするだけで食べられる、お弁当

人気の柿の葉寿司!

えび2尾、かぼちゃ、ししとうの
天ぷらと野菜のかき揚げに特製の
つゆをかけた丼です。

ご飯の上にボリュームのあるトンカツを
のせ特製ソースをかけた丼です。

商品番号 **5451**

奈良コープ
柿の葉寿司
(鯖・鮭/各3個)

さば・小麦・乳・卵

冷凍
30日

商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **5452**

奈良コープ
天ぷら丼
(280g) × 2P

小麦・さば・えび・大豆・豚肉

冷凍
180日

商品価格 **880円**
(税込) 950円

商品番号 **5453**

奈良コープ
ソースカツ丼
(300g) × 2P

小麦・乳・卵・豚肉・大豆・りんご

冷凍
180日

商品価格 **880円**
(税込) 950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
2/10 金

贅沢にまるごと一粒の栗を自家製の白あんで
包み込んだお饅頭です。
栗好きにはたまらないお饅頭です。

商品
番号 **1191**

米屋

まるごと栗饅頭
〈6個〉

常温 15日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	ゼラチン	落花生	えび	かに
		●	●	●	●			

商品
価格 **1,280**円
(税込) 1,382円

中村屋のシェフがレストランの味にこだわって
仕上げたグラタン! クリーミーなベシャメルソースに
3種のナチュラルチーズで一層味わい深く
仕上げました。

商品
番号 **1192**

カナタの美味しいおかわりシリーズ **3種セット**

・おいしい無着色のたらこ鮭ほぐしました。〈110g〉
・おいしい焼き塩さばほぐしました。〈120g〉・おいしいさば味噌ほぐしました。〈120g〉

商品
価格 **1,390**円
(税込) 1,501円

ポムの樹

オリジナルケチャップ付き
電子レンジ対応で簡単!

★★★
うちで食べても
ふわふわ巻き!

商品
番号 **1194**

ポムの樹

ポムの樹のオムライスポムオム
230g 袋

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	さば	大豆	鶏肉	豚肉
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **480**円
(税込) 518円

ホットケーキ2枚で牛乳1本分(200ml)の
カルシウムが摂取できます。

口どけの良い、
ふっくら食感!

商品
番号 **1195**

マリンフード

ホットケーキ ホットケーキ(2枚×3袋)
〈2枚×3袋〉×2P メープル入りシロップ(20g×3個)
マーガリン(8g×3個)

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	大豆
		●	●	●					●

商品
価格 **1,100**円
(税込) 1,188円

バニラ風味の甘い香りのふわふわホットケーキ
ホットケーキ2枚で牛乳1本(200ml)分の
カルシウムを摂取出来ます。

電子レンジ500~600W(1枚の場合約30秒)
オーブントースター:800~1000W(約1分30秒)

商品
番号 **1196**

マリンフード

北海道ホットケーキ〈6枚入〉×2P
ホットケーキ300g(2枚×3袋)
メープルシロップ60g(20g×3個) ホイップソフト27g(9g×3個)

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	大豆
		●	●	●					●

商品
価格 **1,100**円
(税込) 1,188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。