



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	3/27 月	3/28 火	3/29 水	3/30 木	3/31 金	4/1 土	4/2 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  
**3/31金**

京都一の老舗中華そば専門店

## 特製炒飯 「新福菜館」



焦がし醤油風味と香ばしさがたまらない！

コクがあるのに  
さっぱりとした後味



4181

京都・たかばし

### 新福菜館特製炒飯

冷凍  
180日

〈230g〉× 2P

小麦・卵・大豆・豚肉

商品  
価格

**800円**  
(税込) 864円

秘伝のタレが  
決め手



新福菜館名物 黒スープの中華そばを再現！

4183

京都・たかばし

### 新福菜館中華そば

冷凍  
180日

〈1食入〉× 2P

小麦・大豆

商品  
価格

**800円**  
(税込) 864円

4184

4181~4183の(各1P)

### 新福菜館3点セット

商品  
価格

**1,230円**  
(税込) 1,328円

今回のおすすめ  
ミールキット！

Cook バリエ  
P.10~P.13

P.12



Cook  
C

おうちで鉄板焼きセット

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	6,990円 (税込 7,545円)	41276	8,388円 (税込 9,054円)	41277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	41375	10,260円 (税込 11,080円)	41376	12,312円 (税込 13,296円)	41377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	41475	12,880円 (税込 13,910円)	41476	15,456円 (税込 16,692円)	41477	18,032円 (税込 19,474円)

## 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、ちっこいおかの食材の一部がグレードアップします。

プラスももっとたべたいんやは、単品だけでもご注文頂けます。

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

※お料理キットは原則としてメニュー一日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

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

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

## 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。



フリーチェンジメニュー

電子レンジ  
500W  
3分  
OK!

ジューシーな鶏肉とにんにく、  
醤油の香りが食欲をそそるひと品。  
さっぱりとしたあさりの  
酒蒸しとも相性バツグン。

## 鶏のにんにく醤油煮込み

あさりのレモン酒蒸し・わかめの味噌汁

30分 470kcal

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	1,598円 (税込 1,725円)
	4139	4239	4339	4439	4539	4639	4739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4149	4249	4349	4449	4549	4649	4749	4マンマ	3,076円 (税込 3,322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
<b>●鶏のにんにく醤油煮込み</b> 鶏もも肉角切り (国産) 240 にんにく 1 レタス又は葉野菜 適量 サラダ油 200cc 水 300cc 砂糖・酒 各大1 しょうゆ 大3	360 2 適量 300cc 各大1 大3	480g 2片 適量 400cc 各大2 大6	薄切り 食べやすい大きさにちぎる ①	<ol style="list-style-type: none"> <li>鍋に油を熱して鶏肉を焼き、①とにんにくを加えて煮ます。</li> <li>お皿にレタスを盛り、①をのせます。</li> </ol>	
<b>●あさりのレモン酒蒸し</b> ムキアサリ 40 玉ねぎ 小1 しめじ 50 レモン果汁 1 塩・こしょう 少々 酒 大2	60 小1 100 2 少々 大3	80g 大1個 100g 2P 少々 大4	水洗いする お好みに切る 小房に分ける ②	<ol style="list-style-type: none"> <li>耐熱容器にムキアサリ、玉ねぎ、しめじの順に入れ、②を加えてふんわりとラップをかけ、500Wで3分加熱し、レモン果汁を加えて混ぜ合わせます。</li> </ol>	
<b>●わかめの味噌汁</b> カットわかめ 適量 だし汁 400cc 味噌 大2	適量 600cc 大3	適量 800cc 大4	水で戻す	<ol style="list-style-type: none"> <li>鍋にだし汁を煮立て、わかめを加えて煮、味噌を溶き入れます。</li> </ol>	

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

# 3/27 (月)

お届け日 **3/27** (月)

## 牛肉のごまだれ焼き

大根の含め煮・悪魔の目玉焼き

30分 564kcal

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
平天	●		●				
卵			●				
天かす	●		●				



電子レンジ  
500W  
5分+1分  
OK!

目玉焼きは  
あの『悪魔のおにぎり』風に  
アレンジ!

ちっこいおかん

タレに漬けて焼くので  
柔らかい仕上がりに。  
ごまの風味が効いていて  
おいしい☆

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	4127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4147	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)
金のおかん	4128	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	4138	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	4148	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4117** 冷凍 10日  
豪州産  
牛肩ローススライス  
<150g> **548円**  
(税込) 591円



商品番号 **4118** 冷凍 10日  
ノルウェー産他  
ししゃも  
<160g> 子持ち有無混合 **298円**  
(税込) 321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

<p>●牛肉のごまだれ焼き</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産)</p> <p>白ごま 140g キャベツ 100g しょうゆ 大1 みりん・酒 各大1/2 ごま油</p>	<p>210g 150g 大1 1/2 各大3/4</p>	<p>280g 200g 大2 各大1</p>	<p>④に漬ける 千切り ①</p>	<p>① フライパンにごま油を熱し、牛肉をたれごと焼き、白ごまを加えて炒め合わせ、お皿に盛ってキャベツを添えます。</p>
<p>●大根の含め煮</p> <p>大根 200g 平天 2 キヌサヤ 適量 だし汁 200cc 砂糖・みりん 各大1/2 しょうゆ 大1</p>	<p>300g 3 適量 300cc 各大3/4 大1 1/2</p>	<p>400g 4枚 適量 400cc 各大1 大2</p>	<p>乱切り お好みに切る お好みに切る ④</p>	<p>① 耐熱ボウルに大根、平天、④を入れ、ふんわりとラップをして500Wで5分加熱し、一旦取り出してキヌサヤを入れ、更に1分加熱します。</p>
<p>●悪魔の目玉焼き</p> <p>卵 2 天かす 10 青のり 1 サラダ油 しょうゆ</p>	<p>3 15 2</p>	<p>4個 20g 2P</p>		<p>① フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、天かす、青のりをふりかけ、お好みでしょうゆをかけます。</p>

今日のお買い物メモ    しょうゆ、みりん、酒、ごま油、だしの素、砂糖、サラダ油

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。)

# 3/28 (火)

## 長崎皿うどん

中華風豆腐・わかめスープ

25分 545kcal

お届け日 **3/27** (月)



たっぷりの野菜を使用した  
簡単調理のパリパリ皿うどんです。  
野菜だけでなく、豚肉・えびを  
入れることで、より旨味がプラスに。

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						●	
皿うどん (調味料付)	●	●				●	
わかめスープ	●	●					

### プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 常温 60日  
 加美食品  
 皿うどん (調味料付)  
 <1P> 具材は付いていません 商品価格 **150円**  
 (税込) 162円  
 小麦・乳・えび



商品番号 **4218** 冷凍 90日  
 大阪王将  
 餃子  
 <50個入> 商品価格 **950円**  
 (税込) 1,026円  
 小麦・乳・牛肉・ごま  
 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	<b>4227</b>	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	<b>4237</b>	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	<b>4247</b>	4マンマ	3,076円 (税込 3,322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

<p>●長崎皿うどん</p> <p>豚肉切り落とし (国産) 80g                  ムキエビ 40g                  白菜 1/2玉                  人参 小1                  キクラゲ 適量                  皿うどん (調味料付) 2</p>	<p>120g 60g 1/8玉 小1 適量 3</p>	<p>160g 80g 1/2玉 大1本 適量 4P</p>	<p>お好みに切る 背ワタを取る ザク切り 短冊切り ぬるま湯で戻す</p>	<p>① ムキエビ、豚肉、白菜、人参、キクラゲをフライパンで炒め、調味料1Pにつき160~170ccの水で溶いてまわし入れ、トロリとなるまで加熱し、皿に入れた揚げ麵にかけます。</p>
<p>●中華風豆腐</p> <p>絹ごし豆腐 1/2                  小ねぎ 2                  白ごま 適量                  塩 少々                  ごま油 小2                  しょうゆ 小2</p>	<p>1 3 適量 少々 大1</p>	<p>1丁 4本 適量 少々 大1 1/3</p>	<p>お好みに切る 小口切り</p>	<p>① 豆腐の上に④をもみ込んだねぎと白ごまをのせ、お好みでしょうゆをかけます。</p>
<p>●わかめスープ</p> <p>わかめスープ 2</p>	<p>3</p>	<p>4P</p>		<p>① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、ごま油、しょうゆ

# 3/29 (水)

お届け日 **3/29 (水)**

## 鯖の竜田揚げ

けんちん汁

30分 540kcal



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	1,598円 (税込 1,725円)
	4337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4347	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

鯖の脂の旨味と生姜の効いた  
漬けだけがおいしい竜田揚げです。  
ご飯がどんどん進みますよ！

### 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  
サバフィーレ  
(約90g×1枚)

商品価格 **198円**  
(税込) 213円



商品番号 **4318** 冷蔵 4日  
ヤマサ蒲鉾  
瀬戸内旨味処 さつま揚げ  
(5枚)

商品価格 **228円**  
(税込) 246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

#### ●鯖の竜田揚げ

サバフィーレ  
生姜  
酒  
しょうゆ  
片栗粉  
サラダ油

2	3	4枚
適量	適量	適量
大1	大1½	大2
大1½	大2½	大3

お好みに切って生姜と①に漬ける  
すりおろす

①

① サバフィーレの汁気をふき、片栗粉をまぶし、160℃の油で5～6分こんがり揚げます。

#### ●けんちん汁

鶏もも肉角切り  
(国産)  
木綿豆腐  
こんにゃく  
人参  
ごぼう  
小ねぎ  
サラダ油  
だし汁  
塩  
薄口しょうゆ  
酒・みりん

80	120	160g
½	½	1丁
120	120	120g
小1	小1	大1本
½	½	½本
1	2	2本
500cc	750cc	1000cc
小½	小¾	小1
大1	大1½	大2
各大½	各大¾	各大1

小さく切る  
水気を切る  
お好みに切る  
お好みに切る  
ささがきにして水につける  
小口切り

②

① 鍋に油を熱して豆腐を炒め、こんにゃく、人参、ごぼう、鶏もも肉を加えて更に炒め、だし汁を加えて煮、アクを取って②で調味し、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、だしの素、塩、薄口しょうゆ、みりん

# 3/30 (木)

お届け日 **3/29 (水)**

## いかじゃが コーンクリーミーコロッケ・こんにゃくの田楽 35分 417kcal



いかは火を通しすぎるとかたくなるので、煮すぎには注意。

肉じゃがの肉のかわりにいかで作ったら、アツツとしたいかとほっこりじゃがいもが美味しい煮物が完成。

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	1,598円 <small>(税込 1,725円)</small>
	4437	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	4447	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

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
コーンクリーミーコロッケ	●	●					

### プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4417** 冷凍 10日

ツボ抜きイカ (カット)  
<180g>

商品価格 **498円**  
(税込) 537円



商品番号 **4418** 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 ~~1,100円~~  
(税込) 1,188円  
**950円**  
(税込) 1,026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

<p>● <b>いかじゃが</b></p> <p>ツボ抜きイカ (カット) 60 90 120g</p> <p>じゃが芋 4 6 8個</p> <p>一口がんも 4 6 8個</p> <p>人参 小1 小1 大1本</p> <p>グリーンピース 適量 適量 適量</p> <p>だし汁 200cc 300cc 400cc</p> <p>砂糖 大1 大1½ 大2</p> <p>しょうゆ 大2 大3 大4</p> <p>みりん・酒 各大¾ 各大1 各大1½</p>	<p>お好みに切る</p> <p>お好みに切る</p> <p>①</p>	<p>① 鍋にじゃが芋、人参、一口がんも、だし汁を入れて煮、ツボ抜きイカと①を加えて煮含め、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。</p>
<p>● <b>コーンクリーミーコロッケ</b></p> <p>コーンクリーミーコロッケ 4 6 8個</p> <p>サラダ油</p>		<p>① コロッケは凍ったまま、170~180℃の油で5分揚げます。</p>
<p>● <b>こんにゃくの田楽</b></p> <p>こんにゃく 120 250 250g</p> <p>田楽味噌 2 3 4P</p> <p>だし汁 100cc 150cc 200cc</p>	<p>表面に切り込みを入れ、お好みに切る</p>	<p>① 耐熱ボウルにこんにゃくとだし汁を入れ、500Wで3分加熱します。</p>

今日のお買い物メモ **だしの素、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、サラダ油**

# 3/31 (金)

お届け日 **3/29 (水)**

## 豚肉のピリ辛中華炒め

もやしのお浸し・卵スープ

30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
豆板醤	●						
ロースハム		●	●				
卵			●				
ブイヨン	●						

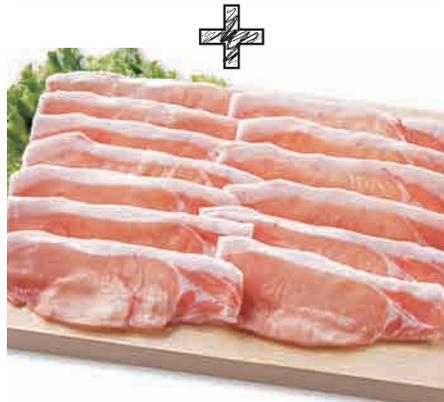


電子レンジ  
500W  
1分  
OK!

にんにくの香りと豆板醤でご飯が進みます。

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	1,598円 (税込 1,725円)
	4537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4547	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

### プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 冷蔵 10日  
国産 豚ローススライス <150g>  
商品価格 **458円**  
(税込) 494円



商品番号 **4518** 冷蔵 5日  
ふじや食品 大陸肉ワンタン しょうゆ味 <7g×8>  
小麦・牛肉・ごま 大豆・鶏肉・豚肉  
商品価格 **158円**  
(税込) 170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
---------	------	------	------	-------	-----

<p>●豚肉のピリ辛中華炒め</p> <p>豚ローススライス (国産) 140 210 280g</p> <p>なすび 1 2 2本</p> <p>ピーマン 2 3 4個</p> <p>にんにく 1 2 2片</p> <p>白ねぎ 1 1/2 1本</p> <p>生姜 適量 適量 適量</p> <p>豆板醤 1 2 2P</p> <p>しょうゆ・酒・片栗粉 各小1 1/2 各小2 1/4 各小3</p> <p>サラダ油 水 100cc 150cc 200cc</p> <p>しょうゆ 大1 1/2 大2 1/4 大3</p> <p>酒・砂糖・片栗粉 各大 1/3 各大 1/3 各大 1/3</p> <p>豆板醤 1P分 1 1/2P分 2P分</p>	<p>① フライパンに油を熱し、白ねぎ、生姜、にんにくを炒め、豚肉、ピーマン、なすびを加えて更に炒め、②で調味します。</p>
<p>●もやしのお浸し</p> <p>太もやし 100 150 200g</p> <p>ロースハム 1 2 2枚</p> <p>かつおパック 1 1 2P</p> <p>しょうゆ</p>	<p>① 耐熱ボウルにもやしとハムを入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分半加熱し、器に盛ってかつお節をのせ、しょうゆをかけます。</p>
<p>●卵スープ</p> <p>卵 1 1 2個</p> <p>カットわかめ 適量 適量 適量</p> <p>ブイヨン 1 2 2個</p> <p>水 400cc 600cc 800cc</p> <p>ブイヨン 1個分 1 1/2個分 2個分</p> <p>塩 少々 少々 少々</p> <p>しょうゆ 小1 1/2 小3 1/4 小1</p> <p>酒 大1 大1 1/2 大2</p>	<p>① 鍋に①を煮立て、わかめを加えて煮、溶き卵をまわし入れます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、砂糖、塩

# 4/1 (土)

お届け日 **3/31 (金)**

## 鶏手羽先の煮物

和風オムレツ・大根の味噌汁

35分 588kcal



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 **4617** 冷凍 10日

国産  
鶏手羽先  
(6本)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円

### 人気の柿の葉寿司!!



商品番号 **4618** 冷凍 30日

奈良コープ産業  
柿の葉寿司  
(鯖・鮭/各3個)

商品価格 **650円**  
(税込) 702円

骨付きの肉からゲンが出るのでコクのある美味しい煮物に。

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	1,598円 (税込 1,725円)
	4637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4647	4マンマ	3,076円 (税込 3,322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)	4	6	8本	お好みに切る お好みに切る お好みに切る 2~3つに切る
れんこん厚切り	4	6	8枚	
人参	小1	小1	大1本	
こんにやく	120	120	250g	
インゲン	適量	適量	適量	
サラダ油				
水	300cc	450cc	600cc	
しょうゆ	大2½	大3¾	大5	①
みりん・酒・砂糖	各大1	各大1½	各大2	

① フライパンに油を熱し、鶏手羽先を炒め、れんこん、人参、こんにやくを加えて更に炒め、水を注ぎ入れ、煮立ったら①を加えて更に煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

#### ●和風オムレツ

卵	2	3	4個	溶きほぐして㊸と混ぜ合わせる 小さく切る
ピーマン	1	2	2個	
サラダ油				㊸
だし汁	20cc	30cc	40cc	
塩	少々	少々	少々	
薄口しょうゆ	小½	小¾	小1	

① フライパンに油を熱し、ピーマンを炒めて取り出します。

② 卵を①、㊸と混ぜ合わせ、油を熱したフライパンに流し入れ、手早くかき混ぜながら端の方から包み込むように焼きます。

#### ●大根の味噌汁

大根	100	150	200g	お好みに切る
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、大根を加えて煮、味噌を溶き入れます。

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

# 4/2 (日)

お届け日 **3/31 (金)**

## やわらかチキンカツ丼

春雨サラダ・焦がしねぎの味噌汁

35分 452kcal



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	1,598円 (税込 1,725円)
	4737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4747	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

子ども大人も大好きな  
チキンカツを丼に  
しました。  
食べごたえある一品。

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
やわらかチキンカツ (30g)	●	●	●				
ロースハム		●	●				

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4717** 冷蔵 6日

スギヨ  
大人のカニカマ  
(5本)  
小麦・卵・大豆

商品価格 **258円**  
(税込) 278円

ピリッと辛い、スチピチ食感。  
萩・村田の村田蒲鉾の  
伝統の味をご家庭で



商品番号 **4718** 冷蔵 30日

村田蒲鉾  
めんたい天 (真空)  
(3枚)  
小麦

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

<p>●やわらかチキンカツ丼 やわらかチキンカツ (30g) 6 キャベツ 100 サラダ油 150 ケチャップ・とんかつソース 各大1 みりん 小2 しょうゆ 小1 ご飯 小1</p>	<p>9 150</p>	<p>12個 200g 各大2 大1½ 小2</p>	<p>千切り ①</p>	<p>① チキンカツは凍ったまま、170～180℃の油で約5分揚げます。 ② 耐熱容器に①を入れて混ぜ、ラップをかけずに500Wで30秒～1分加熱します。 ③ 丼にご飯を盛り、キャベツと①のをせ、②をかけます。</p>
<p>●春雨サラダ 緑豆春雨 20 ロースハム 1 きゅうり 1 カットわかめ 適量 酢・しょうゆ・ごま油 各大1 砂糖 小1 鶏がらスープの素 小1</p>	<p>30 1 1 適量 各大1½ 小1½ 小1½</p>	<p>40g 2枚 2本 適量 各大2 小2 小2</p>	<p>サツとゆでる 細切り 千切り 水で戻してサツと熱湯に通す ②</p>	<p>① 緑豆春雨、ハム、きゅうり、わかめを②で和えます。</p>
<p>●焦がしねぎの味噌汁 白ねぎ ½ だし汁 400cc 味噌 大2 七味唐辛子 大2</p>	<p>½ 600cc 大3</p>	<p>1本 800cc 大4</p>	<p>2～3cmのぶつ切り</p>	<p>① 熱した鍋で白ねぎを焼き、焦げ目をつけ、だし汁を加えて煮、味噌を溶き入れ、お好みで七味唐辛子をかけます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、ケチャップ、とんかつソース、みりん、しょうゆ、ご飯、酢、ごま油、砂糖、鶏がらスープの素、だしの素、味噌、七味唐辛子

＼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

がっつりねぎ塩豚丼のつけ弁当

簡単  
お弁当

がっつりパワーの出るお肉のお弁当です。  
ササッと炒めてご飯にのせるだけの  
簡単お弁当ですが、食べ応え十分！



25分  
369kcal

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			●				
ヤマザキごぼうサラダ	●		●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4121	4321	4521	2マンマ	1,180円 (税込 1,274円)
	4131	4331	4531	3マンマ	1,725円 (税込 1,863円)
	4141	4341	4541	4マンマ	2,240円 (税込 2,419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

● ねぎ塩豚丼弁当

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
豚ローススライス (国産)	120	180	240g	塩・こしょうをふる
黒ごま	適量	適量	適量	小口切り
小ねぎ	2	3	4本	半分に切る
プチトマト	2	3	4個	筋を取ってゆでる
スナップえんどう	適量	適量	適量	ゆでて殻をむき、お好みに切る
卵	2	3	4個	
ヤマザキごぼうサラダ (80g)	1	2	2P	
塩・こしょう				
サラダ油				
酒	大1	大1½	大2	
塩	少々	少々	少々	①
鶏がらスープの素	小1	小1½	小2	
水	20cc	30cc	40cc	②
片栗粉	小1	小1½	小2	
ご飯				

- フライパンに油を熱して豚肉を焼き、黒ごま、小ねぎ、①を加えて炒め合わせ、②を加えてからめます。
- お弁当箱の3/5にご飯を入れ、①をのせます。
- ご飯との仕切りにスナップえんどうを入れ、お弁当箱の1/5に、ゆで卵、ごぼうサラダ、プチトマトを盛り付けます。

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



# Cook バリエ



Cook B

## カフェ風ロコモコ弁当

簡単  
お弁当

マンマオリジナルハンバーグ付なので  
焼くだけ簡単！  
フライパンひとつでおしゃれな  
お弁当が完成！  
ランチタイムが楽しみになること間違いなし♪



25分  
327kcal

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
ハンバーグ	●	●	●				
卵			●				
ハンバーグソース	●						

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	4122	4322	4522	2マンマ	1,390円 (税込 1,501円)
	4132	4332	4532	3マンマ	2,040円 (税込 2,203円)
	4142	4342	4542	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

#### ● カフェ風ロコモコ弁当

ハンバーグ (120g)	2	3	4個
卵	2	3	4個
しめじ	50	50	100g
きゅうり	1	1	1本
サニーレタス	適量	適量	適量
プチトマト	4	6	8個
ハンバーグソース	2	3	4P
サラダ油			
塩・こしょう	少々	少々	少々
ご飯			

小房に分ける  
斜め切り  
食べやすい大きさにちぎる

- 1 フライパンに油を熱して卵を割り入れ、目玉焼きを作り、取り出します。
- 2 フライパンに油を足し、しめじを炒め、塩、こしょうで調味し、取り出します。
- 3 フライパンを軽くふいて油を熱し、ハンバーグを両面蒸し焼きにし、ハンバーグソースを加えてからめます。
- 4 お弁当箱にご飯を入れ、サニーレタス、きゅうり、プチトマト、1、2、3をバランスよく盛り付けます。



おうちで鉄板焼きセット



今日はおうちで鉄板焼きはいかがですか？ウイツナー、ツボ抜きイカ、野菜もたくさん食べれるセットです。

25分  
940kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かひこ
焼肉のたれ	●						

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
4123	4323	4523	2マンマ	1,750円 (税込 1,890円)	
4133	4333	4533	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)	
4143	4343	4543	4マンマ	3,380円 (税込 3,650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
● おうちで鉄板焼きセット <豚バラと野菜の BBQ> 豚バラ肉薄切り (1.5mm) (国産)	200	300	400g		
ししとう	4	6	8本		
プチトマト	4	6	8個		
塩・こしょう	少々	少々	少々		
特撰あらびきウイツナー (90g)	1	1	2P	お好みに切って串に刺す	① 竹串1本に豚肉を食べやすい大きさに折り重ねて、串に刺し、ししとうを刺して塩、こしょうをふって焼きます。(トマトもししとうと同様に刺します。)
ツボ抜きイカ (カット)	60	90	120g		
カットコーン	1	2	2個	サッとゆでる	② 鉄板に油を熱して材料を焼き、焼肉のたれを添えます。
ピーマン	1	2	2個	お好みに切る	
キャベツ	120	180	240g	お好みに切る	
玉ねぎ	小1	大1	大1個	お好みに切る	
焼肉のたれ	2	3	4P		
串	8	12	16本		
サラダ油					

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油



# Cook バリエ



Cook D

ほくほく南瓜のマカロニグラタン  
ホットプレートで！

ホットプレートで作ったホワイトソースでマカロニをそのままゆでて作る、オーブンいらずのグラタンです。ほくほくかぼちゃとホワイトソースの相性が抜群なひと品です。パッケージと一緒に召し上がりください☆



25分  
733kcal

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
マカロニ	●						
ナチュラルチーズ		●					
クリームシチューの素	●	●					
フランスパン	●	●					

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	4124	4324	4524	2マンマ	1,680円 (税込 1,814円)
	4134	4334	4534	3マンマ	2,475円 (税込 2,673円)
	4144	4344	4544	4マンマ	3,240円 (税込 3,499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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
● ほくほく南瓜のマカロニグラタン				
鶏もも肉角切り (国産)	200	300	400g	お好みに切る
かぼちゃ (スライス)	6	9	12枚	カット済み
玉ねぎ	小1	大1	大1個	お好みに切る
しめじ	100	200	200g	小房に分ける
アスパラガス	2	3	4本	お好みに切る
マカロニ	20	30	40g	
ナチュラルチーズ	20	30	40g	
クリームシチューの素	50	75	100g	
フランスパン	1	2	2本	お好みに切る
バター				
塩・こしょう	少々	少々	少々	
水	400cc	600cc	800cc	①
塩	小 $\frac{3}{4}$	小1	小1 $\frac{1}{3}$	

- ① かぼちゃはラップで包み、500Wで3分加熱し、お好みにオープン又はフライパンで焼き目をつけます。
- ② ホットプレートにバターを熱し、鶏肉、玉ねぎ、しめじを炒め、塩、こしょうをふり、①とマカロニを加え、マカロニが柔らかくなるまでフタをして中火で煮、アスパラを加え、クリームシチューの素を溶き入れます。
- ③ ②に①とチーズをのせ、フランスパンを添えます。



# 「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **3/27** (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 **8001** 冷凍10日

国産  
鶏もも肉  
(10g カット) <60gx 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 **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  
ポークピッツ  
(標準21本・2袋)  
卵・乳・小麦・豚肉・大豆

商品価格 ~~400円~~  
(税込) 432円  
商品価格 **350円**  
(税込) 378円



商品番号 **8012** 冷蔵20日

伊藤ハム  
サラダチキン(フレンチ)  
(110g)

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(ハース)  
(110g)

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)  
(110g)

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  
チーズイン  
チーミン  
(71gx 2P)  
乳・豚肉・鶏肉  
大豆・ゼラチン

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **8021** 冷凍10日

国産  
あじの開き  
(2枚入)

商品価格 ~~498円~~  
(税込) 537円  
商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **8022** 冷凍10日

チリ産他  
銀鮭(無塩)  
(60gx 2枚)

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



商品番号 **8025** 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 **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 **3/29** (水)



商品番号 **8031**  
愛媛県産他  
清見オレンジ  
(L~2L・約3~5玉)

商品価格 ~~1,200円~~  
(税込) 1,296円  
**980円**  
(税込) 1,058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 **358円**  
(税込) 386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3日  
マルツネ  
国産大豆100% 絹厚揚げ  
(180g・2個入)  
大豆

商品価格 ~~228円~~  
(税込) 246円  
**198円**  
(税込) 213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



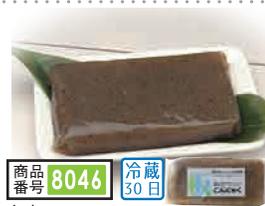
商品番号 **8044** 冷蔵3日  
高丸食品  
絹揚げ  
(2個入)

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4日  
カネテツ  
貝ださん野菜の天ぷら  
(5枚入)  
卵・小麦

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **8052** 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 **8053** 冷蔵5日  
カネテツデリカフーズ  
蒲鉾 (赤)  
(80g)

商品価格 **150円**  
(税込) 162円



商品番号 **8054** 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 **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 金のつゆ  
国産ひきわりなっとう  
(40gx3段)

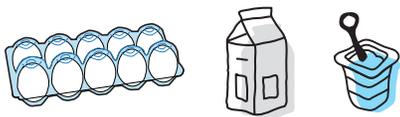
商品価格 **105円**  
(税込) 113円



商品番号 **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。



# 「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 **3/27** (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 **290円**  
(税込) 313円



商品番号 **8062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他  
薩摩赤玉  
(10個入)  
卵

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **8063** 冷蔵 8日

愛知県産他  
うずらのたまご  
(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 **250円**  
(税込) 270円



商品番号 **8072** 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 **8073** 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 **8074** 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 **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  
(脂肪ゼロ)  
(900g)

商品価格 **260円**  
(税込) 280円



商品番号 **8077** 冷蔵 7日

明治  
スルガリアヨーグルトLB81  
(スレージン)  
(400g)

商品価格 **198円**  
(税込) 213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 **148円**  
(税込) 159円



商品番号 **8079** 冷蔵 7日

タケヤ  
3連フリ  
(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 **158円**  
(税込) 170円



商品番号 **8082** 冷蔵 10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 **8083** 冷蔵 10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 **8084** 冷蔵 10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 **8085** 冷蔵 10日

らくれん  
スタミンお得用  
(65ml × 16本入)

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



商品番号 **8089** 冷蔵 12日

明治  
飲むフロビオ LG ヨーグルト  
(112ml) × 12本

商品価格 **1,680円**  
(税込) 1,814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 **1,680円**  
(税込) 1,814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 **840円**  
(税込) 907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 **840円**  
(税込) 907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 **840円**  
(税込) 907円



商品番号 **8094** 冷蔵 7日

明治  
フロビオ LG ヨーグルト  
(112g) × 6個

商品価格 **840円**  
(税込) 907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 **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 **3/27** (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 **175**円  
(税込) 189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 **175**円  
(税込) 189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 **175**円  
(税込) 189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 **220**円  
(税込) 237円



商品番号 **8115** 常温 4日

神戸屋  
スチハムマヨ  
(6個入)

商品価格 **220**円  
(税込) 237円



商品番号 **8116** 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 **8117** 常温 4日

Bo-LoGNE  
ポローニャ  
くるみデニッシュ  
(1.5斤)

商品価格 **1,000**円  
(税込) 1,080円



商品番号 **8118** 常温 4日

Bo-LoGNE  
ポローニャ  
抹茶デニッシュ  
(1.5斤)

商品価格 **1,000**円  
(税込) 1,080円



商品番号 **8119** 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 **8120** 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**  
マンマダイニング  
マンマ特選米  
(5kg)

商品価格 **1,780**円  
(税込) 1,922円

特別栽培米

商品番号 **03**  
兵庫県産  
但馬豊岡にしひがり  
(5kg)

商品価格 **2,580**円  
(税込) 2,786円

つや姫

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

きぬひかり

商品番号 **15**  
兵庫県産  
きぬひかり  
(5kg)

商品価格 **2,280**円  
(税込) 2,462円

少量の2kg

商品番号 **16**  
丹波産  
ミルクQueen  
(2kg)

商品価格 **1,280**円  
(税込) 1,382円

商品番号 **8131**  
三井製糖 スフーン印  
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 **458**円  
(税込) 494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  
ぼん酢  
(1800ml)

商品価格 **1,720**円  
(税込) 1,857円

商品番号 **8136**  
ジェフダスラス  
徳用和風だし (かつお風味)  
(顆粒 500gx 2)  
1kg

商品価格 **750**円  
(税込) 810円

商品番号 **8137**  
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 **8138**  
味の素  
マヨネーズライトタイプ  
(1kg)

商品価格 **580**円  
(税込) 626円

商品番号 **8139**  
キッコマン  
デルモンテケチャップ  
(1kg)

商品価格 **480**円  
(税込) 518円

商品番号 **8140**  
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 **8141**  
ジェフダ  
サラダ油  
(1500g)

商品価格 **758**円  
(税込) 818円

商品番号 **8142**  
日清オリーブ  
香りひき立つごま油  
(250g)

商品価格 **498**円  
(税込) 537円

商品番号 **8143**  
ミツカン  
カンタン酢  
(1000ml)

商品価格 **558**円  
(税込) 602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 **550**円  
(税込) 594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。 **17**



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **3/27** (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

豚肉のタッカルビ風

321kcal 豚白身 14.5g  
脂質 16.1g 炭水化物 28.4g  
食塩 2.3g

商品価格 **590円**  
(税込) 637円



商品番号 **8162** 冷凍 60日 レンジ

さばの竜田揚げ梅ソース

401kcal mom 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 **8163** 冷凍 60日 レンジ

豚肉のマヨソース

459kcal mom 12.8g  
脂質 30.1g 炭水化物 33.3g  
食塩 2g

商品価格 **590円**  
(税込) 637円



商品番号 **8164** 冷凍 60日 レンジ

酢豚

30.6kcal mom 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 **8165** 冷凍 60日 レンジ

牛ごぼうのしぐれ煮

379kcal mom 12.2g  
脂質 21.3g 炭水化物 32.4g  
食塩 2.5g

商品価格 **590円**  
(税込) 637円



商品番号 **8166** 冷凍 60日 レンジ

チキン南蛮宮崎風

503kcal mom 13.4g  
脂質 28.1g 炭水化物 49g  
食塩 2.5g

商品価格 **590円**  
(税込) 637円



商品番号 **8167** 冷凍 60日 レンジ

照り焼きチキン

368kcal mom 12g  
脂質 16.5g 炭水化物 32g  
食塩 2.5g

商品価格 **590円**  
(税込) 637円



無菌パック

辛南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品

商品番号 **8171** 常温 90日

辛南食糧  
金賞健康米のごはん  
(180gx 3P) × 2

商品価格 **960円**  
(税込) 1,036円



無菌パック

辛南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品

商品番号 **8172** 常温 6ヶ月

辛南食糧  
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 **8173** 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 **8174** 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 **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 **3/29** (水)



商品番号 **8176** 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 **8177** 常温 120日

日清食品  
カップヌードル  
(85gx 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  
(85gx 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  
(97gx 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) × 3

商品価格 **750円**  
(税込) 810円

お届け日 **3/29** (水)



商品番号 **8501**

南日本酪農共同  
スコール  
(185gx 30本)

計30缶のセット  
商品価格 **1,580円**  
(税込) 1,706円



商品番号 **8502**

サンガリア  
おいしいトマト 100%  
(190gx 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  
(185gx 30本)

商品価格 **2,670円**  
(税込) 2,883円



商品番号 **8504**

コカコーラボトラーズ  
コカコーラ  
(350mlx 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  
(2Lx 6本)

商品価格 **948円**  
(税込) 1,023円



商品番号 **8506**

伊藤園  
茶の間緑茶  
(2Lx 6本)

商品価格 **948円**  
(税込) 1,023円



商品番号 **8507**

尾鷹路  
熊野古道の水 (鉱水)  
(2Lx 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 **3/27** (月)

<p>商品番号 <b>8401</b> 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 <b>150円</b> (税込) 165円</p>	<p>商品番号 <b>8402</b> 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml) 商品価格 <b>698円</b> (税込) 767円</p>	<p>商品番号 <b>8403</b> 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 <b>550円</b> (税込) 605円</p>	<p>商品番号 <b>8404</b> 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 <b>398円</b> (税込) 437円</p>	<p>商品番号 <b>8405</b> 花王 ワイドハイター EX (詰替え) (480ml) x 2 商品価格 <b>440円</b> (税込) 484円</p>
<p>商品番号 <b>8406</b> リケンファスロ リケンラップ (30cm x 100m) 商品価格 <b>298円</b> (税込) 327円</p>	<p>商品番号 <b>8407</b> HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 <b>398円</b> (税込) 437円</p>	<p>商品番号 <b>8408</b> リニューアル! 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 x 3P) 商品価格 <b>398円</b> (税込) 437円</p>	<p>商品番号 <b>8409</b> 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 x 350 x マチ 190mm (100枚入) 商品価格 <b>172円</b> (税込) 189円</p>	<p>商品番号 <b>8410</b> 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 x 800mm (50枚入) 商品価格 <b>361円</b> (税込) 397円</p>
<p>商品番号 <b>8411</b> nepia Genki! パンツ (Lサイズ (44枚入)) 商品価格 <b>1,250円</b> (税込) 1,375円</p>	<p>商品番号 <b>8412</b> nepia Genki! パンツ (Bigサイズ (38枚入)) 商品価格 <b>1,250円</b> (税込) 1,375円</p>	<p>商品番号 <b>8413</b> ライフ堂 ふんわりタッチのおしりふき (80枚入 x 3個入) 商品価格 <b>298円</b> (税込) 327円</p>	<p>商品番号 <b>8414</b> 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) x 2 商品価格 <b>696円</b> (税込) 765円</p>	<p>商品番号 <b>8415</b> 花王 トイレマジックリン (詰替え) 消臭洗浄スプレー (400ml) x 2 商品価格 <b>396円</b> (税込) 435円</p>
<p>商品番号 <b>8416</b> 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 <b>298円</b> (税込) 327円</p>	<p>商品番号 <b>8417</b> 大王製紙 シングルトレットペーパー エルフォーレ (54 x 12R) 商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円</p>	<p>商品番号 <b>8418</b> 大王製紙 ダブルトレットペーパー エルフォーレ (27 x 12R) 商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円</p>	<p>商品番号 <b>8419</b> 大王製紙 エリエールイーナシングル (100 x 12R) 商品価格 <b>780円</b> (税込) 858円</p>	<p>商品番号 <b>8420</b> 大王製紙 エリエールイーナダブル (50 x 12R) 商品価格 <b>780円</b> (税込) 858円</p>

お届け日 **3/29** (水)

六甲山麓牛乳を使用した自家製カスタードとフレッシュなホイップクリームをたっぷり詰め込みました。

こんがりりと香ばしく焼き上げたシューパフに六甲山麓牛乳を使用した自家製カスタードを詰め込みました。



商品番号 **8451**

商品番号 **8452**

サンラビアン  
自家製クリームのダブルシュー

〈8個〉  
小麦・乳・卵・大豆  
冷蔵3日  
商品価格 **960円**  
(税込) 1,036円

サンラビアン  
自家製クリームのこんがりシュー

〈8個〉  
小麦・乳・卵・大豆  
冷蔵3日  
商品価格 **960円**  
(税込) 1,036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  
3/31金



山口県秋市の砂糖漬けた夏蜜柑の果皮を使用したマドレーヌです。北海道産の濃縮乳を使用し、ミルク感あふれる焼き菓子です。

平飼いの精卵をたっぷり使用した養鶏場のまどれーぬ!

1個の大きさ 直径約7cm

商品番号 **4191** 国産

1箱 5個入

商品価格 **1,300円**  
(税込) 1,404円

常温 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
		●	●	●				

紀州産南高梅の果肉と3種類の北海道産こんぶを加え旨みたっぷりに仕上げました!

前回売れました

果肉たっぷり!

体に優しいノンオイル

250ml

商品番号 **4192**

商品価格 **700円**  
(税込) 756円

常温 90日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに

夏蜜柑まどれーぬ 1箱〈5個入〉

商品価格 **1,300円**  
(税込) 1,404円

梅こんぶドレッシング 1本〈250ml〉

商品価格 **700円**  
(税込) 756円

蓬もち

封じ込めました。まるごと蓬を味わってください。緑豊かな色と香りと風味をお楽しみください。

トッピングしても美味しい

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**

ちよとずつ食べられる便利な個包装

2袋

商品価格 **1,600円**  
(税込) 1,728円

常温 365日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
		●						

しらすとくるみの佃煮

少し甘めの佃煮にしました。ご飯のお供はもちろん、そのまま食べてもおいしい一品です!

国産しらす使用

商品番号 **4194**

たっぷり 230g

商品価格 **1,000円**  
(税込) 1,080円

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

有明海で育った赤貝を生姜と江戸の時代から伝わる小豆島特産醤油でじっくり炊き上げました。

生姜風味でごはんもすすむ!

人気商品

商品番号 **4195**

2袋

商品価格 **1,250円**  
(税込) 1,350円

常温 210日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
		●						

小いわしチップス

カルシウム豊富!!

ヒット商品!!

商品番号 **4196**

2袋

商品価格 **1,300円**  
(税込) 1,404円

常温 120日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
		●						

赤貝の佃煮 1セット〈110g×2袋〉

商品価格 **1,250円**  
(税込) 1,350円

小いわしチップス 1セット〈100g×2袋〉

商品価格 **1,300円**  
(税込) 1,404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ください。