2023
vol.456-2

4/10 ～ 4/16

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

この号のご注文は **4月3日(月)** までにお願いします。

	4/10 月	4/11 火	4/12 水	4/13 木	4/14 金	4/15 土	4/16 日
メニュー日							
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 **4/14金**

神戸三田屋

濃厚な特製デミグラスソースに包み込まれた
牛肉本来の味が楽しめるハンバーグです。
ふっくらした食感で仕上がった最上の
美味しさをご堪能頂けます。

2181 神戸三田屋
ハンバーグ（デミグラスソース）
〈(ハンバーグ150g) ×2袋〉
卵・乳・小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン
冷凍 180日
商品価格 **950円**（税込）1,026円

25年間、ずっと変わらぬレシピで全国のファンを魅了し続ける三田屋主・揮八郎流の牛肉コロッケ。少し甘めの味付けです。サックリした食感の衣で包みました。

2182 神戸三田屋
牛肉コロッケ
〈70g×4個〉
卵・乳・小麦・大豆・牛肉
冷凍 180日
商品価格 **680円**（税込）734円

今日のメインはこれで決まり！
後はお野菜を用意するだけです！

今回のおすすめ **ミールキット！**

Cookバリエ
P.10～P.13

春キャベツたっぷりメンチ
スナップえんどうの味噌マヨディップ

2183 神戸三田屋
ハンバーグ&コロッケセット
冷凍 180日
ハンバーグ〈150g×2袋〉
コロッケ〈70g×4個〉
~~商品価格 1,630円（税込）1,760円~~
商品価格 **1,540円**（税込）1,663円

manmadining
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

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	21275	6,990円（税込 7,545円）	21276	8,388円（税込 9,054円）	21277	9,786円（税込 10,563円）
3マンマ	21375	10,260円（税込 11,080円）	21376	12,312円（税込 13,296円）	21377	14,364円（税込 15,512円）
4マンマ	21475	12,880円（税込 13,910円）	21476	15,456円（税込 16,692円）	21477	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。

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。

牛肉の野菜炒め

ひじきの煮物・卵の味噌汁

30 分 451kcal

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			●				

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人　数	単品価格
商品番号	2129	2229	2329	2429	2529	2629	2729	2マンマ	1,598円（税込 1,725円）
	2139	2239	2339	2439	2539	2639	2739	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	2149	2249	2349	2449	2549	2649	2749	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
●牛肉の野菜炒め				
牛肩ロースライス（豪州産）	120	180	240g	お好みに切って㋑につける
キャベツ	120	180	240g	ザク切り
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る
ピーマン	1	2	2個	お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る（½使用）
しょうゆ・酒	各大1	各大1½	各大2	㋑
サラダ油				
砂糖	小½	小¾	小1	㋺
塩・こしょう	少々	少々	少々	
しょうゆ・酒	各大½	各大¾	各大1	
●ひじきの煮物				
ひじき	10	10	15g	水で戻す
人参		〈主菜より〉		細切り（½使用）
インゲン	適量	適量	適量	お好みに切る
糸こんにゃく	100	100	200g	食べやすい長さに切る
サラダ油				
だし汁	140cc	210cc	280cc	㋩
しょうゆ	大1	大1½	大2	
酒・みりん・砂糖	各大⅔	各大1	各大1⅓	
●卵の味噌汁				
卵	1	1	2個	溶きほぐす
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

作り方

❶ フライパンに油を熱して牛肉を炒め、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参を加えて更に炒め、㋺で調味します。

❶ 鍋に油を熱し、ひじき、糸こんにゃく、人参を炒め、㋩を加えて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

❶ 鍋にだし汁を煮立て、味噌を溶き入れ、卵をまわし入れて一煮します。

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

4/10（月）

お届け日 **4/10**（月）

和風ソースのハンバーグ

カルパッチョ風サラダ

20 分 457kcal

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
和風ソース DE ハンバーグ	●	●	●				

商品名	商品番号	人　数	単品価格
ちっこいおかん	2127	2 マンマ	1,598 円（税込 1,725 円）
	2137	3 マンマ	2,352 円（税込 2,540 円）
	2147	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 2117　冷凍 30 日

和風ソース DE ハンバーグ
1 個
小麦・乳・卵

商品価格 **250 円**（税込）270 円

商品番号 2118　冷蔵 6 日

堀川
笹かまぼこ
〈3 枚入〉
大豆

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
●和風ソースのハンバーグ					
和風ソース DE ハンバーグ	2	3	4P	塩を加えた熱湯でゆでる	❶ ハンバーグは、沸騰したお湯で16〜17分袋のままボイルし、器に盛ってインゲンを添えます。
インゲン	60	90	120g		
塩					
●カルパッチョ風サラダ					
なすび	1	2	2本	スライスして水につけてアクを抜く	❶ 油を熱したフライパンで鶏ささみとなすびを焼き、塩・こしょうをふります。
玉ねぎ	小1	小1	大1個	薄切りにし水にさらす	
鶏ささ身（国産）	2	3	4本	筋を取り、お好みに切る	❷ 器に❶と水気を切った玉ねぎを盛り、カルパッチョソースをかけます。
カルパッチョソース	1	2	2P		
サラダ油					
塩・こしょう	少々	少々	少々		

今日のお買い物メモ　塩、サラダ油、こしょう

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。）

4/11（火）

お届け日 **4/10**（月）

おでん風煮物

豚肉の炒め物・ゆかりごはん

25 分 652kcal

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	●						
卵			●				
和風調味料	●						

商品名	商品番号	人　数	単品価格
ちっこいおかん	2227	2 マンマ	1,598 円（税込 1,725 円）
	2237	3 マンマ	2,352 円（税込 2,540 円）
	2247	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 2217　冷蔵 10 日

カネテツデリカフーズ

味付け牛すじ肉（真空）

〈3 本入〉

商品価格 **298 円**（税込）321 円

商品番号 2218　冷蔵 5 日

伏見蒲鉾

杵つきもち入巾着

〈3 個入〉

商品価格 **238 円**（税込）257 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
●おでん風煮物				
大根	200	300	400g	お好みに切り、500Wで1分40秒加熱
こんにゃく	120	250	250g	お好みに切り、500Wで2分加熱
竹輪	1	1½	2本	お好みに切る
じゃが芋	2	3	4個	お好みに切る
卵	2	3	4個	ゆでて殻をむく
和風調味料	1	2	2P	
水	500cc	1000cc	1000cc	
●豚肉の炒め物				
豚肉切り落とし（国産）	60	90	120g	お好みに切る
キャベツ	100	150	200g	ザク切り
人参	小1	小1	大1本	短冊切り
しょうゆ	小2	大1	大1⅓	㋑
塩・こしょう	少々	少々	少々	
ごま油				
●ゆかりごはん				
ゆかり粉	2	3	4P	
ご飯				

作り方

❶ 鍋に和風調味料と水、材料を加えてゆっくり煮ます。

❶ フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、キャベツ、人参を加えて炒め、㋑で調味します。

❶ ご飯をお茶碗に盛り、ゆかり粉をふります。

今日のお買い物メモ　しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、ご飯

4/12（水）

お届け日 **4/12**（水）

一夜干しカレイ

大根の煮物・小松菜のお浸し

30 分 437kcal

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	●						

商品名	商品番号	人　数	単品価格
ちっこいおかん	2327	2マンマ	1,598円（税込 1,725円）
	2337	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	2347	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 2317　常温 90日

四万十食品
のりなんです
100g〈10g×10袋〉
小麦・大豆

商品価格 **358円**（税込）386円

商品番号 2318　冷蔵 90日

まほろばフーズ
わらび餅（きな粉付）
〈150g＋きな粉 7g〉
大豆・乳

商品価格 **198円**（税込）213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
●一夜干しカレイ					
一夜干しカレイ	2	3	4枚		❶ 魚を焼いて、お好みでポン酢しょうゆをかけます。
ポン酢しょうゆ					
●大根の煮物					
大根	150	225	300g	お好みに切る	❶ 鍋に材料とイを入れて煮ます。
こんにゃく	120	120	250g	お好みに切る	
竹輪	1	1½	2本	お好みに切る	
だし汁	200cc	300cc	400cc	イ	
砂糖・みりん	各大¾	各大1	各大1½		
しょうゆ	大1⅓	大2	大2⅔		
塩	少々	少々	少々		
●小松菜のお浸し					
小松菜	½	⅔	1ワ	熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り	❶ 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。
かつおパック	1	1	2P		
しょうゆ	大1	大1½	大2		

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

4/13（木）

お届け日 **4/12**（水）

筑前煮

落とし卵のあんかけ・豆腐のお吸い物

30 分 420kcal

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	●						
卵			●				

商品名	商品番号	人　数	単品価格
ちっこいおかん	2427	2マンマ	1,598円（税込 1,725円）
	2437	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	2447	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 2417　冷凍 10日

国産
鶏もも肉角切り
〈200g〉

商品価格 **398円**（税込）429円

商品番号 2418　冷蔵 7日

吉田喜
たまご焼き（だし巻き）
〈300g〉×2P

商品価格 **698円**（税込）753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
●筑前煮					
鶏もも肉角切り（国産）	160	240	320g	お好みに切る	❶ 鍋に油を熱して鶏肉、こんにゃく、人参、ごぼう、竹輪を炒め、㋑を加えて煮、おろし際にグリンピースを加えてひと煮します。
こんにゃく	120	250	250g	お好みに切る	
ごぼう	½	½	1本	乱切りにし、水につけてアクを抜く	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る（⅔使用）	
グリンピース	適量	適量	適量		
竹輪	1	1½	2本	お好みに切る	
だし汁	100cc	150cc	200cc	㋑	
砂糖	大2	大3	大4		
しょうゆ	大2½	大3¾	大5		
酒	大1	大1½	大2		
サラダ油					
●落とし卵のあんかけ					
卵	2	3	4個		❶ 鍋に湯を沸かして酢を加え、卵を割り入れ、固まったら器に取ります。
人参		（主菜より）		細切り（⅓使用）	
カットピーマン（冷凍）	適量	適量	適量		❷ 人参、ピーマン、㋺を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱し熱いうちに、㋩を加えてトロミをつけ、❶にかけます。
酢	大1	大1	大1		
だし汁	100cc	150cc	200cc		
みりん・しょうゆ	各小1	各小1½	各小2	㋺	
塩	少々	少々	少々		
片栗粉	小1	小1½	小2	㋩	
水	大1	大1½	大2		
●豆腐のお吸い物					
絹こし豆腐	½	½	½丁	角切り	❶ 鍋に㋥を入れて煮立て、豆腐を加えて煮、カットわかめを加えてひと煮します。
カットわかめ	適量	適量	適量	水で戻す	
だし汁	400cc	600cc	800cc		
薄口しょうゆ・酒	各小1	各小1½	各小2	㋥	
塩	少々	少々	少々		

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

4/14（金）

お届け日 **4/12**（水）

サーモンねぎとろ丼

たっぷり野菜の味噌汁・いんげんのごま和え

25 分 323kcal

商品名	商品番号	人　数	単品価格
ちっこいおかん	2527	2マンマ	1,598円（税込 1,725円）
	2537	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	2547	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 2517　冷凍 60日

富士水産
サーモンネギトロ丼の具
〈80g〉×3P
鮭

商品価格 **850円**（税込）918円

商品番号 2518　冷凍 60日

富士水産
鉄火丼の具
〈90g〉×3P
小麦・大豆

商品価格 **850円**（税込）918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
●サーモンねぎとろ丼					❶ 器に盛ったご飯にサーモンねぎとろをのせ、お好みでしょうゆをかけます。
サーモンねぎとろ（80g）	2	3	4P	解凍しておく	
刻みのり	1	2	2P		
ご飯					
しょうゆ					
●たっぷり野菜の味噌汁					❶ 鍋にだし汁、鶏胸肉、ごぼう、キャベツ、人参を入れて煮、味噌を加えて調味します。
鶏胸肉（国産）	60	90	120g	小さめに切る	
ごぼう	½	½	½本	ささがきにし、水につける	
キャベツ	100	150	200g	ザク切り	
人参	小1	小1	小1本	短冊切り（½使用）	
だし汁	400cc	600cc	800cc		
味噌	大2	大3	大4		
●いんげんのごま和え					❶ 耐熱容器にインゲン、人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、すりごまとイを加えて混ぜ合わせます。
インゲン	60	90	120g	お好みに切る	
人参		〈主菜より〉		細切り（½使用）	
すりごま	適量	適量	適量		
しょうゆ	大1	大1½	大2	イ	
砂糖	小1	小1½	小2		

今日のお買い物メモ　ご飯、しょうゆ、だしの素、味噌、砂糖

4/15（土）

お届け日 4/14（金）

豚肉のサクサク揚げ

竹輪とピーマンの炒め物・玉ねぎの味噌汁

35 分 490kcal

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	●						

商品名	商品番号	人　数	単品価格
ちっこいおかん	2627	2 マンマ	1,598円（税込 1,725円）
	2637	3 マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	2647	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 2617　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 2618　冷蔵 3日

寿隆蒲鉾
たい入天
〈2P〉
小麦・卵・大豆

商品価格 258円（税込 278円）

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●豚肉のサクサク揚げ					❶ 豚肉の水気を切り、片栗粉をまんべんなくまぶし、フライパンに鍋底から1cm程のサラダ油を入れ、中火で熱し、きつね色になるまで揚げ焼きします。 ❷ ❶の油を切り、キャベツとともにお皿に盛り、ポン酢しょうゆをかけます。
豚ローススライス（国産）	160	240	320g	お好みに切って㋑とにんにくを揉みこむ	
にんにく	1	1	2片	すりおろす	
キャベツ	100	150	200g	千切り	
しょうゆ・酒	各大1	各大1½	各大2	㋑	
片栗粉					
サラダ油					
ポン酢しょうゆ					
●竹輪とピーマンの炒め物					❶ フライパンにごま油を熱し、竹輪、ピーマン、玉ねぎを炒め、㋺を加えて炒め合わせます。
竹輪	½	1	1本	輪切り	
ピーマン	2	3	4個	お好みに切る	
玉ねぎ	大1	大1	大2個	お好みに切る（⅔使用）	
ごま油					
しょうゆ・酒	各大1	各大1½	各大2	㋺	
●玉ねぎの味噌汁					❶ 鍋にだし汁を煮立て、玉ねぎを加えて煮、カットわかめを加え、味噌を溶き入れます。
玉ねぎ	〈副菜より〉			お好みに切る（⅓使用）	
カットわかめ	適量	適量	適量	水で戻す	
だし汁	400cc	600cc	800cc		
味噌	大2	大3	大4		

今日のお買い物メモ　しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、ポン酢しょうゆ、ごま油、だしの素、味噌

4/16（日）

お届け日 4/14（金）

きじ焼き風鶏めし

スタミナやっこ・小松菜の味噌汁

30分 747kcal

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2727	2マンマ	1,598円（税込 1,725円）
	2737	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	2747	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 2717　冷蔵10日

やまう
赤しば漬け
〈90g〉

商品価格 238円（税込）257円

商品番号 2718　冷蔵6日

ドリームフーズ
デカ盛り！黒豚入りぎょうざ
〈35g×14〉

乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉

商品価格 428円（税込）462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
●きじ焼き風鶏めし					❶ 油を熱したフライパンに鶏肉を入れ、ふたをして蒸し焼きにし、食べやすく切ります。 ❷ フライパンでしめじを焼き、❶とㇾを加えて煮詰め、山椒とともにご飯と混ぜ合わせます。
鶏もも肉（100g）	2	3	4枚	皮目をフォークでつき、塩、こしょうをふる	
（国産）しめじ	40	60	80g	小房に分ける	
粉山椒	2	3	4P		
塩・こしょう	少々	少々	少々		
サラダ油					
しょうゆ・みりん	各大3	各大4½	各大6	ㇾ	
ご飯					
●スタミナやっこ					❶ フライパンにごま油を熱し、ちりめんとにんにくを炒め、ロで調味します。 ❷ 豆腐を器に盛り、❶をかけて白ねぎをのせます。
木綿豆腐	1	1½	2丁	500Wで2分加熱し、お好みに切る	
ちりめん	10	15	20g		
白ねぎ	⅓	½	½本	千切りにして冷水にさらす	
にんにく	1	2	2片	薄切り	
ごま油	大2	大3	大4		
塩・こしょう	少々	少々	少々		
しょうゆ	大1	大1½	大2	ロ	
酢	大½	大¾	大1		
●小松菜の味噌汁					❶ 鍋にだし汁を入れて煮立て、小松菜を加えて煮、味噌を溶き入れます。
小松菜	⅓	½	⅔ワ	ザク切り	
だし汁	400cc	600cc	800cc		
味噌	大2	大3	大4		

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、ご飯、ごま油、酢、だしの素、味噌

＼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

スナップえんどうの味噌マヨディップ。春キャベツたっぷりメンチ

30分
719kcal

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			●				
パン粉	●						

お届け日カレンダー

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	2121	2321	2521	2マンマ	1,480円（税込 1,598円）
	2131	2331	2531	3マンマ	2,175円（税込 2,349円）
	2141	2341	2541	4マンマ	2,840円（税込 3,067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
●春キャベツたっぷりメンチカツ				
合挽肉（国産）	200	300	400g	⅔はみじん切り、残りは千切り
春キャベツ	120	180	240g	溶きほぐす
卵	1	1	2個	
パン粉	20	30	40g	
塩・こしょう	少々	少々	少々	㋑
小麦粉	大2	大3	大4	
ウスターソース	大⅔	大1	大1⅓	
小麦粉				
サラダ油				
お好みのソース				
●スナップえんどうの味噌マヨディップ				
スナップえんどう	50	75	100g	筋を取って熱湯でゆでる
大根	100	150	200g	スティック状に切る
人参	小1	小1	大1本	スティック状に切る
きゅうり	1	2	2本	スティック状に切る
味噌	大1	大1½	大2	㋺
マヨネーズ	大3	大4½	大6	

作り方

❶ みじん切りのキャベツは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分加熱し、少し冷ました後、合挽肉、㋑を加えてよくこね、食べやすい大きさに丸め、小麦粉→卵→パン粉の順にまぶします。

❷ フライパンに2cm程度の油を熱して❶を揚げ焼きし、お皿に盛って千切りキャベツを添え、お好みのソースをかけます。

❶ ㋺を混ぜ合わせ、野菜につけてお召し上がり下さい。

今日のお買い物メモ　塩、こしょう、小麦粉、ウスターソース、サラダ油、お好みのソース、味噌、マヨネーズ

Cookバリエ

Cook B

たらこスパゲティ チーズソースの春キャベツドーム

電子レンジでできる、春キャベツのうま味がぎゅっと詰まった重ね蒸しです。豆腐を入れて、ふんわりやわらか。とろりと溶けたチーズソースがおいしい、包丁いらずの手軽な一品です。

30分
718kcal

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
ナチュラルチーズ		●					
スパゲティ	●						

お届け日カ選べます。

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2122	2322	2522	2マンマ	1,590円（税込 1,717円）
	2132	2332	2532	3マンマ	2,340円（税込 2,527円）
	2142	2342	2542	4マンマ	3,060円（税込 3,304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
●チーズソースの春キャベツドーム					❶ ボウルに鶏ミンチ、豆腐、にんにく、㋑を入れ、よくこねます。 ❷ 直径10cm位のお椀にキャベツと❶を交互に敷き詰め、最後はキャベツでフタをし、(これを人数分作る)ふんわりとラップをして500Wで6分加熱します。 ❸ 耐熱ボウルにチーズと牛乳を入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分半加熱し、よく混ぜ合わせます。 ❹ ❷をお皿に盛り、❸をかけ、刻みパセリを散らします。
春キャベツ	300	450	600g	芯から外し、ラップで包んで500Wで1分加熱	
鶏ミンチ（国産）	160	240	320g		
絹こし豆腐	½	½	1丁	水気を切る	
にんにく	1	1	2片	すりおろす	
ナチュラルチーズ	40	60	80g		
刻みパセリ	1	1	1P		
塩・こしょう	少々	少々	少々	㋑	
鶏がらスープの素	小1	小1½	小2		
牛乳	大4	大6	大8		
●たらこスパゲティ					❶ フライパンにバターを熱し、スパゲティを加えてサッと炒め、㋺で調味し、たらこを加えて混ぜ合わせ、お皿に盛って刻みのりを散らします。
たらこ	適量	適量	適量	ほぐしておく	
スパゲティ	140	210	280g	塩を加えた熱湯でゆでる	
刻みのり	1	1	2P		
塩					
バター					
サラダ油					
だし汁	50cc	75cc	100cc	㋺	
しょうゆ	小1	小1½	小2		

今日のお買い物メモ　塩、こしょう、鶏がらスープの素、牛乳、バター、サラダ油、だしの素、しょうゆ

Cookバリエ

Cook C

コーンポタージュ 長崎名物☆トルコライス

30分
984kcal

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
豚カツ（120g）	●						
スパゲティ	●						
ベーコン		●	●				
コーンポタージュスープ	●	●					

お届け日カ選べます。

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2123	2323	2523	2マンマ	1,550円（税込 1,674円）
	2133	2333	2533	3マンマ	2,280円（税込 2,462円）
	2143	2343	2543	4マンマ	2,980円（税込 3,218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
●とんかつ					
豚カツ（120g）	2	3	4枚		❶ 豚カツは凍ったまま、170～180℃の油で5～6分揚げ、食べやすく切り、お皿に盛ってキャベツとミニトマトを添えます。
キャベツ	100	150	200g	千切り	
ミニトマト	2	3	4個	お好みに切る	
サラダ油					
トンカツソース					
●ナポリタン					
スパゲティ	100	150	200g	塩を加えた熱湯でゆでる	❶ 耐熱容器に玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、㋑を入れ、ふんわりとラップをかけて500Wで約3分加熱します。 ❷ ❶にオリーブ油とスパゲティを加え、ほぐしながら和えます。
ピーマン	1	1	2個	お好みに切る	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る（½使用）	
ベーコン	1	2	2枚	お好みに切る	
塩					
ケチャップ	大3	大4½	大6	㋑	
塩・こしょう	少々	少々	少々		
オリーブ油	大1	大1½	大2		
●カレーピラフ					
玉ねぎ		〈副菜より〉		みじん切り（½使用）	❶ フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、ご飯、カレー粉、、刻みパセリ、塩、こしょうを加えて炒め合わせます。
カレー粉	4	6	8g		
刻みパセリ	1	1	1P		
バター					
塩・こしょう	少々	少々	少々		
ご飯	2膳分	3膳分	4膳分		
●コーンポタージュ					
コーンポタージュスープ	2	3	4P		❶ 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。

今日のお買い物メモ　サラダ油・トンカツソース・塩・ケチャップ・こしょう・オリーブ油・バター・ご飯

Cook D

エスニック風ワンプレート（辛くないガパオライス・えびと水菜のサラダ）

人気のガパオライスとエスニック風のサラダをワンプレートにしました☆辛くないのでお子様でもおいしく食べられます☆辛さが欲しい方は唐辛子をプラスして炒めるとGood!

25分
409kcal

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
オイスターソース	●						
卵			●				
無頭エビ						●	

お届け日が選べます。

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2124	2324	2524	2マンマ	1,360円（税込 1,468円）
	2134	2334	2534	3マンマ	1,995円（税込 2,154円）
	2144	2344	2544	4マンマ	2,600円（税込 2,808円）

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
●ガパオライス				
鶏ミンチ（国産）	160	240	320g	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	みじん切り（½使用）
ピーマン	1	2	2個	みじん切り
パプリカ（黄）	1	1	1個	みじん切り
にんにく	1	1	2片	みじん切り
オイスターソース	10	15	20g	
卵	2	3	4個	
ごま油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	
鶏がらスープの素	小1	小1½	小2	㋑
しょうゆ・砂糖	各大⅔	各大1	各大1⅓	
水	80cc	120cc	160cc	
ご飯				
●えびと水菜のサラダ				
無頭エビ	4	6	8尾	背ワタを取る
水菜（ザク切り）	40	60	80g	カット済み
玉ねぎ		〈主菜より〉		薄切りにして水にさらす（½使用）
レモン果汁	1	2	2P	
塩				
鶏がらスープの素	小1	小1½	小2	㋺
ごま油	大1	大1½	大2	
レモン果汁	1P分	1½P分	2P分	

作り方

❶ フライパンを熱して卵を割り入れ、目玉焼きを作って取り出します。

❷ フライパンにごま油を熱して鶏ミンチを炒め、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにくを加えて更に炒め、㋑を加えて汁気がなくなるまで炒めます。

❸ お皿にご飯を盛り、❷をかけ、❶をのせます。

❶ 無頭エビは塩を加えた熱湯でゆで、半分に切ります。

❷ 水菜、玉ねぎ、❶を㋺で和えます。

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

「単品マーケット」
SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **4/10**（月）

商品番号 6001 冷凍 10日
国産
鶏手羽元
〈6本入〉
商品価格 ~~498円~~（税込）~~537円~~ → 398円（税込）429円

商品番号 6002 冷凍 10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
〈150g×1枚〉
商品価格 1,598円（税込）1,725円

商品番号 6003 冷凍 10日
国産
牛肩ロース薄切り
〈140g〉
商品価格 665円（税込）718円

商品番号 6004 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 6005 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 6006 冷凍 10日
国産
豚ローステキカツ味噌漬
〈80g×4枚〉
商品価格 760円（税込）820円

商品番号 6007 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 6011 冷蔵 20日
伊藤ハム　朝のグルメファミリー
ボロニアソーセージ
〈310g〉
卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉
商品価格 ~~420円~~（税込）~~453円~~ → 378円（税込）408円

商品番号 6012 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン（プレーン）
〈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 6013 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン（ハーブ）
〈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 6014 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン（瀬戸内レモン）
〈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 6015 冷蔵 20日
伊藤ハム　朝のフレッシュ
ロースハム
〈37g×3連〉
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 348円（税込）375円

商品番号 6016 冷蔵 20日
伊藤ハム　朝のフレッシュ
ハーフベーコン
〈34g×3連〉
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 348円（税込）375円

商品番号 6017 冷蔵 20日
伊藤ハム
チーズイン
〈71g×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 6021 冷凍 10日
橋本水産
一夜干しカレイ
〈2枚入〉
商品価格 ~~398円~~（税込）~~429円~~ → 358円（税込）386円

商品番号 6022 冷凍 10日
チリ産他
銀鮭（無塩）
〈60g×2切〉
商品価格 498円（税込）537円

商品番号 6023 冷凍 10日
ノルウエー産他
サバフィーレ
〈90g×2枚〉
商品価格 398円（税込）429円

商品番号 6024 冷凍 10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
〈70g×3切〉
商品価格 798円（税込）861円

商品番号 6025 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 6026 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 6027 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

※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

野菜・果物・豆腐・こんにゃく・練り物

お届け日 **4/12**（水）

商品番号 6031
和歌山県産他
セミノールオレンジ
〈S～M〉4～7 玉入

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 6032
大阪府産他
小松菜
〈約 150g〉
商品価格 198円（税込）213円

商品番号 6033
兵庫県産他
玉ねぎ
M〈500g〉
商品価格 298円（税込）321円

商品番号 6034
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 6035
鹿児島県産他
じゃが芋（男しゃく）
M〈600g〉
商品価格 298円（税込）321円

商品番号 6036
長崎県産他
レタス
〈S～M サイズ〉
商品価格 250円（税込）270円

商品番号 6037
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 6041 冷蔵 12日
京禅庵
京都絹友禅
〈400g〉
大豆

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

商品番号 6042 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 6043 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 6044 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 6045 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 6046 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 6047 冷蔵 30日
山大
糸こんにゃく
〈200g〉
商品価格 100円（税込）108円

商品番号 6051 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

商品番号 6052 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 6053 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 6054 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 6055 冷蔵 6日
ミツカン
なっとういち超小粒
〈45g× 3 段〉
商品価格 100円（税込）108円

商品番号 6056 冷蔵 6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
〈40g× 3 段〉
商品価格 105円（税込）113円

商品番号 6057 冷蔵 5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
〈40g× 3 段〉
商品価格 100円（税込）108円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品 1 個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は 1 週間のご利用金額（税抜 1,000 円）以上のご注文より承ります。

「単品マーケット」
SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 4/10（月）

商品番号 6061 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 6062 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 6063 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 6064 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 6065 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 6071 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 6072 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
〈900ml〉
乳
商品価格 280円（税込）302円

商品番号 6073 冷蔵 7日

泉南乳業
酪農牛乳
〈1000ml〉
乳
商品価格 260円（税込）280円

商品番号 6074 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 6075 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 6076 冷蔵 7日

明治
ブ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 6077 冷蔵 7日

明治
ブルガリアヨーグルトLB81
（プレーン）
〈400g〉
商品価格 210円（税込）226円

商品番号 6078 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 6079 冷蔵 7日

タケヤ
3連プリン
〈65g× 3〉× 2P
卵・乳・ゼラチン
商品価格 298円（税込）321円

商品番号 6080 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 6081 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
〈1000ml〉
商品価格 168円（税込）181円

商品番号 6082 冷蔵 20日

らくれん
オレンジ100%ジュース
〈900ml〉
商品価格 220円（税込）237円

商品番号 6083 冷蔵 20日

らくれん
アップル100%ジュース
〈900ml〉
商品価格 220円（税込）237円

商品番号 6084 冷蔵 20日

らくれん
グレープ100%ジュース
〈900ml〉
商品価格 220円（税込）237円

商品番号 6085 冷蔵 60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 6086 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 6087 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 6088 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 6089 冷蔵 12日

明治
飲むプロビオ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 6090 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 6091 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 6092 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 6093 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 6094 冷蔵 7日

明治
プロビオLGヨーグルト
〈112g〉× 6個
商品価格 840円（税込）907円

商品番号 6095 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

※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

パン・米・調味料

お届け日 **4/10**（月）

商品番号 6111 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 6112 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 6113 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 6114 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 6115 常温 4日

神戸屋
プチハムマヨ
〈6 個入〉

商品価格 **220**円（税込）237円

商品番号 6116 常温 4日

ボローニャ
ジュニアクルミ
〈0.75 斤〉

商品価格 **500**円（税込）540円

商品番号 6117 常温 4日

ボローニャ
ジュニアメープル
〈0.75 斤〉

商品価格 **500**円（税込）540円

商品番号 6118 常温 4日

ボローニャ
抹茶あずきデニッシュ
〈1.5 斤〉

商品価格 **1,000**円（税込）1,080円

商品番号 6119 常温 4日

ボローニャ
プレーンデニッシュ
〈1.5 斤〉

商品価格 **1,000**円（税込）1,080円

商品番号 6120 常温 4日

ボローニャ
プレーンデニッシュ
〈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
但馬豊岡こしひかり
〈5kg〉

商品価格 **2,580**円（税込）2,786円

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

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
ミルキークィーン
〈2kg〉

商品価格 **1,280**円（税込）1,382円

商品番号 6131

三井製糖　スプーン印
上白糖
〈1kg〉

商品価格 **280**円（税込）302円

商品番号 6132

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 6133

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 6134

天真醤油
こいくち醤油
〈1800ml〉

商品価格 **780**円（税込）842円

商品番号 6135

天真醤油
ぽん酢
〈1800ml〉

商品価格 **1,720**円（税込）1,857円

商品番号 6136

ジェフダプラス
徳用和風だし（かつお風味）
〈顆粒 500g× 2〉
1kg

商品価格 **750**円（税込）810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 6137

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 6138

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 6139

キッコーマン
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 6140

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 6141

ジェフダ
サラダ油
〈1500g〉

商品価格 **758**円（税込）818円

商品番号 6142

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 6143

ミツカン
カンタン酢
〈1000ml〉

商品価格 **558**円（税込）602円

商品番号 6144

ジェフダプラス
みりん風調味料
〈1800ml〉

商品価格 **550**円（税込）594円

商品番号 6145

ジェフダプラス
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 **4/10**（月）

電子レンジで簡単！ヘルシーおかずシリーズ

商品番号 6161 | 冷凍 60日 | レンジ
かれいの甘酢あんかけ
315kcal | 蛋白質 16g | 脂質 14.3g | 炭水化物 28.9g | 食塩 2.3g
商品価格 **590円**（税込）637円

商品番号 6162 | 冷凍 60日 | レンジ
豚肉のオイスターソース炒め
315kcal | 蛋白質 15g | 脂質 17.8g | 炭水化物 21.4g | 食塩 2g
商品価格 **590円**（税込）637円

商品番号 6163 | 冷凍 60日 | レンジ
エビカツ
290kcal | 蛋白質 11.7g | 脂質 14g | 炭水化物 30.5g | 食塩 2g
商品価格 **590円**（税込）637円

商品番号 6164 | 冷凍 60日 | レンジ
鶏のから揚げ
396kcal | 蛋白質 13.6g | 脂質 23.5g | 炭水化物 32.1g | 食塩 2.4g
商品価格 **590円**（税込）637円

商品番号 6165 | 冷凍 60日 | レンジ
すき焼き風煮
316kcal | 蛋白質 14.9g | 脂質 17g | 炭水化物 25.9g | 食塩 2.5g
商品価格 **590円**（税込）637円

商品番号 6166 | 冷凍 60日 | レンジ
鶏肉のクリーム煮込み
367kcal | 蛋白質 16.1g | 脂質 19.4g | 炭水化物 30.7g | 食塩 2.5g
商品価格 **590円**（税込）637円

商品番号 6167 | 冷凍 60日 | レンジ
トマトソースのチーズハンバーグ
310kcal | 蛋白質 14.7g | 脂質 12.8g | 炭水化物 33.4g | 食塩 2.3g
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 6171 | 常温 90日
辛南食糧
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
辛南食糧×近畿大学農学部共同開発商品
商品番号 6172 | 常温 6ヶ月
辛南食糧
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 6173 | 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 6174 | 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 6175 | 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 4/12（水）

商品番号 6176 | 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 6177 | 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 6178 | 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 6179 | 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 6180 | 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 4/12（水）

商品番号 6501
伊藤園
リラックスジャスミンティ
〈2ℓ×6本〉
商品価格 ~~1,500円~~（税込）~~1,620円~~
商品価格 **1,068円**（税込）1,153円

商品番号 6502
コカコーラボトラーズ
ファンタグレープ
〈350ml×24本〉
商品価格 **2,060円**（税込）2,224円

商品番号 6503
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 6504
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 6505
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 6506
伊藤園
茶の間緑茶
〈2L×6本〉
商品価格 **948円**（税込）1,023円

世界遺産・尾鷲路・熊野古道水は天然水を精密フィルターで非加熱濾過したナチュラルミネラルウォーターです。

商品番号 6507
尾鷹路
熊野古道の水（鉱水）
〈2L×6本〉
商品価格 **468円**（税込）505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※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

日用雑貨・雑貨

お届け日 **4/10**（月）

商品番号 6401
花王
キュキュット
〈240ml〉
商品価格 150円（税込）165円

商品番号 6402
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 6403
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 6404
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 6405
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 6406
リケンファブロ
リケンラップ
〈30cm× 100m〉
商品価格 298円（税込）327円

商品番号 6407
HEIKO
アルミホイル
〈30cm× 50m〉
商品価格 398円（税込）437円

リニューアル！

商品番号 6408
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 6409
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 6410
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 6411
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 6412
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 6413
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 6414
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 6415
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 6416
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 6417
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 498円（税込）547円

商品番号 6418
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 498円（税込）547円

通常ロールの 2 倍巻なので大変お買得！！
ロール交換も半分で OK!

商品番号 6419
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 6420
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 **4/12**（水）

大阪王将

小粒でひとくちサイズ！
お子様でもパクパク食べれる
揚げても美味しい！

商品番号 6451

つまみ小餃子

〈50 粒〉

小麦・ごま・大豆・豚肉

半額！
商品価格 ~~780円~~（税込）853円
↓↓↓↓
390円（税込）421円

話題のダイズミートで作った餃子
試験販売後も
「美味しくてヘルシー」と大好評！！

商品番号 6452

大地の恵み餃子

〈30 粒〉

小麦・ごま・大豆・りんご

半額！
商品価格 ~~580円~~（税込）626円
↓↓↓↓
290円（税込）313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。

商品番号 2191　新宿中村屋

エビのペンネグラタン
〈220g〉

冷凍 30日

アレルギー物質	小麦	卵	乳	えび	大豆	ごま	かに
	●	●	●	●	●		

商品価格 580円（税込）626円

商品番号 2192　富久屋

牡丹だんご
〈3 個入〉 ×2P

解凍後 2日

アレルギー物質	小麦	鶏肉	乳	えび	大豆	ごま	かに
	●				●		

商品価格 1,500円（税込）1,620円

商品番号 2193　カネタ

おい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と鮭ほぐしました。〈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〉

常温 90日

たらこと鮭 アレルギー物質	鮭	大豆
	●	●

焼き塩さば アレルギー物質	さば
	●

さば味噌 アレルギー物質	さば	大豆
	●	●

商品価格 1,390円（税込）1,501円

商品番号 2194　カネハツ

たけのこ土佐煮
〈335g〉

常温 30日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
	●				●		

商品価格 498円（税込）537円

商品番号 2195　タイヨーフーズ

いもけんぴ
〈200g〉 ×2P

常温 60日

商品価格 600円（税込）648円

商品番号 2196　トーラク

ロイヤルカスタードプリン
〈105g×6 個入〉

冷蔵 20日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	ごま
		●	●				

商品価格 998円（税込）1,077円

食卓をもっと笑顔で元気に！
fine meal
ファインミ～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。