2023 vol.461-1

# 6/12 ～ 6/18

この号のご注文は **6月5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

| | 6/12 月 | 6/13 火 | 6/14 水 | 6/15 木 | 6/16 金 | 6/17 土 | 6/18 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

# あの高級中華 聘珍樓の味をご家庭に

聘珍樓

お届け日 6/16 金

新鮮な海老を贅沢にたっぷり！素材からでる自然で爽やかな旨味と食感は病みつきになること間違いなし！聘珍樓秘伝のレシピを気軽にご自宅楽しめます。

### 3181 海老のチリソース

〈150g〉

えび・小麦・卵・ごま・大豆

冷凍60日

商品価格 980円（税込）1,058円

麺はチャーシューに負けないくらいコシのある細麺
豚、鶏、鰹ベースのあっさりとした醤油スープ
厚切り（約7㎜）のチャーシューは柔らかくてジューシー！

※写真はイメージです。

### 3182 聘珍樓チャーシュー麺

〈222g〉×2P

小麦・卵

冷凍60日

商品価格 1,200円（税込）1,296円

肩ロースを大きめの一口サイズに切り分け、高温でカリカリに揚げた物を鎮江香という黒酢を煮つめて作った甘酢っぱい餡に絡めて仕上げました。

### 3183 黒酢すぶた

〈150g〉

小麦・卵・大豆・豚肉

冷凍60日

商品価格 780円（税込）842円

大振りにカットされた豚バラ肉、大きなプリプリの海老、飾り包丁が入って柔らかい食感のイカ、シャキシャキの竹の子が、それぞれの存在を主張しつつ、聘珍樓特製の餡が絶妙なハーモニーを奏でます。

### 3184 中華丼の具

〈200g〉

えび・小麦・卵・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

冷凍60日

商品価格 980円（税込）1,058円

桂林ラージャオ、ラー油、花椒油、ピーシェン、豆板醤、清山椒をふんだんに使い、オイスターソースと共に煮込んだ麻婆豆腐は聘珍樓のオリジナルレシピ。マーボー丼にしても人気のメニューです。

### 3185 マーボー豆腐

〈150g〉

小麦・ごま・大豆・豚肉

冷凍60日

商品価格 780円（税込）842円

今回のおすすめ ミールキット！

**Cookバリエ** P.10～P.13

父の日晩酌セット


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
manmadining

## 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 | 31275 | 6,990円（税込 7,545円） | 31276 | 8,388円（税込 9,054円） | 31277 | 9,786円（税込 10,563円） |
| 3マンマ | 31375 | 10,260円（税込 11,080円） | 31376 | 12,312円（税込 13,296円） | 31377 | 14,364円（税込 15,512円） |
| 4マンマ | 31475 | 13,380円（税込 14,450円） | 31476 | 16,056円（税込 17,340円） | 31477 | 18,732円（税込 20,230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。**

# 大阪王将天津飯

## 春雨のあえ物・トマトと胡瓜の胡麻和え

20 分 478kcal

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 大阪王将天津飯の具 | ● | ● | ● | | | ● | ● |
| ロースハム | | ● | ● | | | | |

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 人 数 | 単品価格 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 商品番号 | 3129 | 3229 | 3329 | 3429 | 3529 | 3629 | 3729 | 2マンマ | 1,598円（税込 1,725円） |
| | 3139 | 3239 | 3339 | 3439 | 3539 | 3639 | 3739 | 3マンマ | 2,352円（税込 2,540円） |
| | 3149 | 3249 | 3349 | 3449 | 3549 | 3649 | 3749 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **●大阪王将天津飯** | | | | | |
| 大阪王将天津飯の具 | 2 | 3 | 4P | | ❶ 沸騰したお湯に凍ったままの天津飯の具を袋のまま入れて約7分間加熱し、ご飯にかけます。 |
| ご飯 | | | | | |
| **●春雨のあえ物** | | | | | |
| 緑豆春雨 | 20 | 30 | 40g | 熱湯でゆで、食べやすい長さに切る | ❶ 緑豆春雨、ロースハム、カットわかめ、白菜を㋑で和えます。 |
| ロースハム | 1 | 2 | 2枚 | 細切り | |
| カットわかめ | 適量 | 適量 | 適量 | 水で戻し、サッと熱湯に通す | |
| 白菜 | 1/10 | 1/8 | 1/6玉 | ゆでて細目に切ってしぼる | |
| 酢 | 大2 | 大3 | 大4 | ㋑ 合わせておく | |
| 砂糖 | 大1/2 | 大3/4 | 大1 | | |
| しょうゆ | 大1 | 大1 1/2 | 大2 | | |
| ごま油 | 小1/2 | 小3/4 | 小1 | | |
| **●トマトと胡瓜の胡麻和え** | | | | | |
| プチトマト | 4 | 6 | 8個 | お好みに切る | ❶ すりごまと㋺を混ぜ合わせ、プチトマト、きゅうりと和えます。 |
| きゅうり | 1 | 2 | 2本 | お好みに切る | |
| すりごま | 適量 | 適量 | 適量 | | |
| しょうゆ | 小1 1/2 | 小2 1/4 | 大1 | ㋺ | |
| 砂糖 | 小1/2 | 小2/3 | 小1 | | |

今日のお買い物メモ　ご飯、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油

# 6/12（月）

お届け日 **6/12**（月）

# 青椒肉絲（チンジャオロース）

焼餃子・肉団子スープ

25 分 505kcal

| 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 | ● | | | | | | |
| 大阪王将餃子 | ● | ● | | | | | |
| 肉団子 | ● | ● | ● | | | | |

| 商品名 | 商品番号 | 人　数 | 単品価格 |
|---|---|---|---|
| ちっこいおかん | 3127 | 2マンマ | 1,598円（税込 1,725円） |
| | 3137 | 3マンマ | 2,352円（税込 2,540円） |
| | 3147 | 4マンマ | 3,076円（税込 3,322円） |
| 金のおかん | 3128 | 2マンマ | 1,876円（税込 2,026円） |
| | 3138 | 3マンマ | 2,769円（税込 2,990円） |
| | 3148 | 4マンマ | 3,632円（税込 3,922円） |

## プラスもっとたべたいんや

商品番号 3117　冷凍 90日

大阪王将
餃子
〈50 個入〉

小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **950円**（税込）1,026円

商品番号 3118　冷蔵 30日

カネハツ
ポテトサラダ
〈90g〉×2P

卵・大豆

商品価格 **300円**（税込）315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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **●青椒肉絲** | | | | | ❶ フライパンに油を熱し、牛肉、にんにくを強火で炒め、竹の子、ピーマン、玉ねぎを炒めます。<br>❷ ❶に火が通れば中火にし、中華オイスターソースを加え、炒めながら全体にからめます。 |
| 牛もも細切り（チンジャオロース用） | 140 | 210 | 280g | しょうゆ、酒を入れ軽くもみ片栗粉をまぶす | |
| ピーマン（豪州産） | 2 | 3 | 4個 | 細切り | |
| 玉ねぎ | 小1 | 小1 | 大1個 | 細切り | |
| 竹の子 | 適量 | 適量 | 適量 | 細切り | |
| にんにく | 1 | 1 | 1片 | スライス | |
| 中華オイスターソース | 1 | 1 | 2P | | |
| しょうゆ | 少々 | 少々 | 少々 | | |
| 酒 | 大½ | 大¾ | 大1 | | |
| 片栗粉 | 小½ | 小¾ | 小1 | | |
| サラダ油又はごま油 | | | | | |
| **●焼餃子** | | | | | ❶ フライパンに油を熱し、一度火を消して凍ったままの餃子を並べ、強火で 1 分焼き目をつけます。<br>❷ カップ½弱(80cc)の水を❶に入れ、フタをして中火で約 4 分焼きながら蒸します。<br>❸ フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。 |
| 大阪王将餃子 | 6 | 9 | 12個 | | |
| 餃子のタレ | 2 | 3 | 4P | | |
| サラダ油 | | | | | |
| **●肉団子スープ** | | | | | ❶ 鍋に㋑を煮立て、肉団子、人参、干し椎茸を加えて煮ます。 |
| 肉団子 | 4 | 6 | 8個 | お好みに切る | |
| 人参 | 小1 | 小1 | 小1本 | ぬるま湯で戻し、薄切り | |
| 干し椎茸 | 1 | 2 | 2枚 | | |
| 鶏がらスープの素 | 小1 | 小1½ | 小2 | ㋑ | |
| しょうゆ | 小½ | 小⅔ | 小1 | | |
| 水 | 400cc | 600cc | 800cc | | |

今日のお買い物メモ　しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油又はごま油、鶏がらスープの素

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。）

# 6/13（火）

お届け日 6/12（月）

# 若鶏の唐揚げ

かぼちゃサラダ・ミニオムレツ

25分 603kcal

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 鶏胸肉カット唐揚用 | ● | | ● | | | | |
| 卵 | | | ● | | | | |

| 商品名 | 商品番号 | 人　数 | 単品価格 |
|---|---|---|---|
| ちっこいおかん | 3227 | 2マンマ | 1,598円（税込 1,725円） |
| | 3237 | 3マンマ | 2,352円（税込 2,540円） |
| | 3247 | 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 3217　冷凍10日

国産
鶏胸肉カット唐揚用
〈500g〉

小麦・卵

商品価格 568円（税込）613円

商品番号 3218　冷凍60日

大阪王将
海老のチリソース
250g〈約2人前〉

卵・小麦・えび・オレンジ・大豆・りんご・ごま・魚介類・米

商品価格 570円（税込）615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 |
|---|---|---|---|---|
| **●若鶏の唐揚げ** | | | | |
| 鶏胸肉カット唐揚用（国産） | 400 | 600 | 800g | |
| キャベツ | 120 | 180 | 240g | 千切り |
| サラダ油 | | | | |
| **●かぼちゃサラダ** | | | | |
| かぼちゃ | ⅛ | ⅙ | ¼玉 | 一口大に切る |
| スライスアーモンド | 適量 | 適量 | 適量 | |
| マヨネーズ | 大2 | 大3 | 大4 | ㋑ |
| 塩 | 少々 | 少々 | 少々 | |
| **●ミニオムレツ** | | | | |
| 卵 | 2 | 3 | 4個 | |
| ピーマン | 1 | 2 | 2個 | 小さく切る |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | ㋺ |
| マヨネーズ | 小1 | 小1½ | 小2 | |
| サラダ油 | | | | |
| ケチャップ | | | | |

## 作り方

❶ 鶏肉を170～180℃の油で4～6分揚げ、中まで火を通します。

❷ ❶をお皿に盛り、キャベツを添えます。

❶ かぼちゃを耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで約3分半加熱し、㋑を加えて混ぜ合わせます。

❷ ❶を器に盛り、スライスアーモンドをのせます。

❶ フライパンに油を熱し、ピーマンを炒めて取り出します。

❷ 卵を❶と㋺と混ぜ合わせ、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、お皿に盛ってケチャップをかけます。

今日のお買い物メモ　サラダ油、マヨネーズ、塩、こしょう、ケチャップ

# 6/14（水）

お届け日 **6/14**（水）

## 鮭のグリルシーズニング
じゃがバター・マカロニスープ
25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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| グリルシーズニング | ● | | | | | | |
| マカロニ（ストレート） | ● | | | | | | |
| ブイヨン | ● | | | | | | |

| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|---|---|---|---|
| ちっこいおかん | 3327 | 2マンマ | 1,598円（税込 1,725円） |
| | 3337 | 3マンマ | 2,352円（税込 2,540円） |
| | 3347 | 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 3317　冷凍10日

チリ産他
**銀鮭切身**
〈80g〉1切

商品価格 **298円**（税込）321円

商品番号 3318　冷凍30日

マルイチ横浜
**ほたて炊き込みごはんの素**
〈3合用〉
小麦・卵・ごま・りんご

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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **●鮭のグリルシーズニング** | | | | | ❶ フライパンにバターを熱して魚を焼きます。<br>❷ フライパンに油を熱してしめじを炒め、塩、こしょうで調味し、❶に添えます。 |
| 銀鮭（80g） | 2 | 3 | 4切 | グリルシーズニングをまぶす | |
| グリルシーズニング | 1 | 2 | 2P | | |
| しめじ | 60 | 90 | 120g | 小房に分ける | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | | |
| バター | | | | | |
| サラダ油 | | | | | |
| **●じゃがバター** | | | | | ❶ 耐熱容器にじゃが芋を入れ、ラップをかけて500Wで約2分30秒加熱します。<br>❷ ❶をアルミホイルにのせ、塩、こしょうをふり、バターをのせてトースターで焼きます。 |
| じゃが芋 | 2 | 3 | 4個 | 輪切り | |
| バター | | | | | |
| 塩・こしょう | | | | | |
| **●マカロニスープ** | | | | | ❶ 鍋にバターを熱し、ミックスベジタブルを炒め、㋑を加えて煮立て、マカロニを加えて軟らかくなるまで煮、塩、こしょうで味を調えます。 |
| マカロニ（ストレート） | 20 | 30 | 40g | | |
| ミックスベジタブル | 40 | 60 | 80g | | |
| ブイヨン | 1 | 2 | 2個 | | |
| バター | | | | | |
| 水 | 400cc | 600cc | 800cc | ㋑ | |
| ブイヨン | 1個分 | 1½個分 | 2個分 | | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | | |

今日のお買い物メモ　塩、こしょう、バター、サラダ油

# 6/15（木）

お届け日 6/14（水）

# 牛肉とれんこんの甘辛炒め

## ぶっかけ素麺

25 分 566kcal

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 素麺 | ● | | | | | | |

| 商品名 | 商品番号 | 人　数 | 単品価格 |
|---|---|---|---|
| ちっこいおかん | 3427 | 2 マンマ | 1,598 円（税込 1,725 円） |
| | 3437 | 3 マンマ | 2,352 円（税込 2,540 円） |
| | 3447 | 4 マンマ | 3,076 円（税込 3,322 円） |
| 金のおかん | 3428 | 2 マンマ | 1,828 円（税込 1,974 円） |
| | 3438 | 3 マンマ | 2,697 円（税込 2,912 円） |
| | 3448 | 4 マンマ | 3,536 円（税込 3,818 円） |

## プラスもっとたべたいんや

商品番号 3417　冷凍 10 日

豪州産
牛肩ローススライス
〈150g〉

商品価格 548 円（税込）591 円

商品番号 3418　冷蔵 5 日

スギヨ
加賀揚
〈100g〉
小麦・大豆

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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **●牛肉とれんこんの甘辛炒め** | | | | | ❶ フライパンにごま油を熱し、牛肉、れんこん、にんにくの芽を炒め、㋑で調味します。 |
| 牛肩ローススライス（豪州産） | 140 | 210 | 280g | お好みに切る | |
| れんこん薄切り | 60 | 90 | 120g | | |
| にんにくの芽 | 60 | 90 | 120g | | |
| しょうゆ・酒・みりん | 各大2 | 各大3 | 各大4 | ㋑ | |
| 砂糖 | 大1 | 大1½ | 大2 | | |
| ごま油 | | | | | |
| **●ぶっかけ素麺** | | | | | ❶ 素麺を器に入れ、生姜、小ねぎをのせ、麺つゆをかけます。 |
| 素麺 | 2 | 3 | 4束 | 熱湯でゆで、流水で洗い、水気を切る | |
| 小ねぎ | 2 | 3 | 4本 | 小口切り | |
| 生姜 | 適量 | 適量 | 適量 | すりおろす | |
| 麺つゆストレート | 2 | 3 | 4P | | |

今日のお買い物メモ　しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ごま油

# 6/16（金）

お届け日 **6/14**（水）

## あさりと竹の子のボンゴレビアンコ
### 厚揚げのチーズ焼き

20 分 641kcal

| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| スパゲティ | ● | | | | | | |
| ナチュラルチーズ | | ● | | | | | |

| 商品名 | 商品番号 | 人　数 | 単品価格 |
|---|---|---|---|
| ちっこいおかん | 3527 | 2 マンマ | 1,598 円（税込 1,725 円） |
| | 3537 | 3 マンマ | 2,352 円（税込 2,540 円） |
| | 3547 | 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 3517　冷凍 60日

### 舞茸入り和風ソースのハンバーグ

1 個

小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご

商品価格 250 円（税込 270 円）

商品番号 3518　冷蔵 10日

### 紀文 パリパリポテト W チーズ

〈192g・12 粒〉

卵・乳・小麦・大豆

商品価格 268 円（税込 289 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **●あさりと竹の子のボンゴレビアンコ** | | | | | ❶ オリーブ油を熱したフライパンで、にんにく、ムキアサリ、竹の子、小松菜を炒め、㋑で調味します。<br>❷ ❶にスパゲティを加えて混ぜ合わせ、パセリをふりかけます。 |
| ムキアサリ | 40 | 60 | 80g | | |
| 竹の子 | 60 | 90 | 120g | お好みに切る | |
| 小松菜 | ¼ | ⅓ | ½ワ | ザク切り | |
| にんにく | 1 | 2 | 2片 | みじん切り | |
| スパゲティ | 200 | 300 | 400g | 塩を加えた熱湯でゆで、水気を切る（⅔使用） | |
| 刻みパセリ | 適量 | 適量 | 適量 | | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | ㋑ | |
| しょうゆ | 小2 | 小3 | 小4 | | |
| オリーブ油 | | | | | |
| **●厚揚げのチーズ焼き** | | | | | ❶ 厚揚げに塩、こしょうをふり、ケチャップを塗ってチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、お好みで、刻みパセリをふります。 |
| 厚揚げ三角 | 2 | 3 | 4個 | 半分の厚さに切る | |
| スライスチーズ | 2 | 3 | 4枚 | | |
| 刻みパセリ | | 〈主菜より〉 | | （⅓使用） | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | | |
| ケチャップ | 適量 | 適量 | 適量 | | |

今日のお買い物メモ　塩、こしょう、しょうゆ、オリーブ油、ケチャップ

# 6/17（土）

お届け日 6/16（金）

# 鶏肉とねぎの塩レモン炒め
## 豚ともやしのスタミナスープ
20分 577kcal

| 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 | | | ● | | | | |
| 豆板醤 | ● | | | | | | |

| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|---|---|---|---|
| ちっこいおかん | 3627 | 2マンマ | 1,598円（税込 1,725円） |
| | 3637 | 3マンマ | 2,352円（税込 2,540円） |
| | 3647 | 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 3617　冷凍60日

骨なしビッグチキン
〈2個入〉
小麦・卵

商品価格 540円（税込）583円

商品番号 3618　冷凍60日

ヤヨイサンフーズ Oliveto
スパゲティカルボナーラ
〈300g〉1P
乳・卵・小麦・大豆
豚肉・ゼラチン

商品価格 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 |
|---|---|---|---|---|
| ●鶏肉とねぎの塩レモン炒め | | | | |
| 鶏もも肉角切り | 200 | 300 | 400g | 塩、こしょうをふる |
| （国産） | ½ | ½ | 1本 | |
| 白ねぎ | 2 | 3 | 4P | 斜め切り |
| 塩レモンオリーブオイル | 少々 | 少々 | 少々 | |
| 塩、こしょう | | | | |
| サラダ油 | | | | |
| ●豚ともやしのスタミナスープ | | | | |
| 豚バラ肉スライス | 80 | 120 | 160g | お好みに切る |
| （国産） | | | | |
| 太もやし | 100 | 150 | 200g | |
| 小ねぎ | 2 | 3 | 4本 | 小口切り |
| にんにく | 1 | 1 | 2片 | みじん切り |
| 卵 | 2 | 3 | 4個 | |
| 豆板醤 | 1 | 2 | 2P | |
| サラダ油 | | | | |
| 水 | 400cc | 600cc | 800cc | ㋑ |
| しょうゆ・鶏がらスープの素 | 小2 | 大1 | 大1⅓ | ㋑ |
| 砂糖 | 小1 | 小1½ | 小2 | ㋑ |
| 豆板醤 | 1P分 | 1½P分 | 2P分 | ㋑ |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | ㋑ |

### 作り方

❶ フライパンに油を熱し、鶏肉を弱火でフタをして蒸し焼きにします。

❷ 鶏肉に火が通ったら、白ねぎを加えてサッと炒めて塩レモンオリーブオイルソースを加えて絡めます。

❶ 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉、もやしを加えて炒め、㋑を加えてサッと煮ます。

❷ ❶に卵を割り入れ、半熟状になったら火を止め、器に盛って小ねぎを散らします。

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

# 6/18（日）

お届け日 6/16（金）

# アジフライ

じゃが芋とアスパラの粒マスタード炒め・ツナマヨきゅうり

25 分 673kcal

| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| アジフライ | ● | | ● | | | | |

| 商品名 | 商品番号 | 人　数 | 単品価格 |
|---|---|---|---|
| ちっこいおかん | 3727 | 2マンマ | 1,598円（税込 1,725円） |
| | 3737 | 3マンマ | 2,352円（税込 2,540円） |
| | 3747 | 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 3717　冷蔵 30日

カネハツ　つくだに村

まぐろ昆布

〈130g〉

小麦・大豆・ごま

商品価格 398円（税込 429円）

商品番号 3718　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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **●アジフライ** | | | | | |
| アジフライ | 4 | 6 | 8枚 | | ❶ アジフライは凍ったまま、約175℃の油で5分程度揚げ、キャベツを添えます。 |
| キャベツ | 100 | 150 | 200g | 千切り | |
| サラダ油 | | | | | |
| **●じゃが芋とアスパラの粒マスタード炒め** | | | | | |
| じゃが芋 | 3 | 4 | 6個 | 皮をむいて一口大に切り、水につける | ❶ じゃが芋は500Wで約3分加熱します。 |
| アスパラガス | 4 | 6 | 8本 | お好みに切る | |
| あらびきマスタード | 1 | 2 | 2P | | ❷ 油を熱したフライパンで、❶とアスパラを炒め、塩、こしょうをふり、㋑を加えて炒め合わせます。 |
| サラダ油 | | | | | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | | |
| マヨネーズ | 大1 | 大1½ | 大2 | ㋑ | |
| あらびきマスタード | 1P分 | 1½P分 | 2P分 | | |
| **●ツナマヨきゅうり** | | | | | |
| きゅうり | 1 | 2 | 2本 | 小口切りにして塩をふる | ❶ きゅうりを軽くもんでしぼり、水気をきったらツナとマヨネーズを加えて混ぜ合わせます。 |
| ツナ缶 | 1 | 1 | 1缶 | | |
| 塩 | | | | | |
| マヨネーズ | 大1 | 大1½ | 大2 | | |

今日のお買い物メモ　サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ

＼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

## 父の日晩酌セット

30分
879kcal

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 塩昆布 | ● | | | | | | |
| 照り焼きのたれ | ● | | | | | | |
| 卵 | | | ● | | | | |

| 商品番号 | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 3121 | 3321 | 3521 | 2マンマ | 1,750円（税込 1,890円） |
| | 3131 | 3331 | 3531 | 3マンマ | 2,580円（税込 2,786円） |
| | 3141 | 3341 | 3541 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| ●梅と塩昆布のだし茶漬け | | | | | |
| 梅干し | 2 | 3 | 4個 | | ❶ 器にご飯を盛り、梅干し、塩昆布、大葉を盛り、だし汁をかけます。 |
| 塩昆布 | 4 | 6 | 8g | | |
| 大葉 | 2 | 3 | 4枚 | | |
| だし汁 | 200cc | 300cc | 400cc | | |
| ご飯 | | | | | |
| ●レンジで月見つくね | | | | | |
| 鶏ミンチ（国産） | 200 | 300 | 400g | みじん切り | ❶ ボウルに鶏ミンチ、白ネギ、㋑を加えてよくこね、小判形に整えます。<br>❷ ❶を耐熱皿に並べ照り焼きのたれを均等にかけ、ふんわりとラップをして、500Wで5分加熱します。<br>❸ ❷のラップをはずしてたれをからめ、お皿に盛り、卵黄を添えます。 |
| 白ネギ | ¼ | ½ | ½本 | | |
| 照り焼きのたれ | 30 | 45 | 60cc | | |
| 卵 | 2 | 3 | 4個 | 卵黄を取り出しておく | |
| 小麦粉 | 大1 | 大1½ | 大2 | ㋑ | |
| 塩 | 少々 | 少々 | 少々 | | |
| ●やみつきキャベツ | | | | | |
| キャベツ | 120 | 180 | 240g | 食べやすい大きさにちぎる | ❶ キャベツをお好みの量の白ごまと㋺で和え、しんなりとしたら器に盛ります。 |
| 白ごま | 適量 | 適量 | 適量 | | |
| ごま油・鶏がらスープの素 | 小1 | 小1½ | 小2 | ㋺ | |
| ●フライパンで屋台のイカ焼き | | | | | |
| ツボ抜きイカ | 2 | 3 | 4杯 | 1cm間隔で切れ目を入れ、㋩に漬ける | ❶ 油を熱したフライパンでイカを焼き、漬け汁をからめて器に盛り、お好みでマヨネーズと七味唐辛子を添えます。 |
| しょうゆ・みりん | 大2 | 大3 | 大4 | ㋩ | |
| サラダ油 | | | | | |
| マヨネーズ | | | | | |
| 七味唐辛子 | | | | | |

今日のお買い物メモ　だしの素、ご飯、小麦粉、塩、ごま油、鶏がらスープの素、しょうゆ、みりん、サラダ油、マヨネーズ、七味唐辛子

# Cookバリエ

Cook B

## えびとブロッコリーの塩炒め 冷製鶏スープ素麺

25分
456kcal

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 素麺 | ● | | | | | | |
| ムキエビ（大） | | | | | | ● | |

| | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|---|---|---|---|---|---|
| 商品番号 | 3122 | 3322 | 3522 | 2マンマ | 1,398円（税込 1,509円） |
| | 3132 | 3332 | 3532 | 3マンマ | 2,052円（税込 2,216円） |
| | 3142 | 3342 | 3542 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **● 冷製鶏スープ素麺** | | | | | |
| 素麺 | 2 | 3 | 4束 | ゆでて水洗いする | ❶ 鍋にごま油を熱し、白ネギ、にんにく、生姜、赤唐辛子を加えてサッと炒め、塩、こしょうで調味し、㋑を加えてひと煮立ちさせます。<br>❷ ❶のスープで鶏胸肉をゆでて取り出し、スープは冷蔵庫等で冷やし、鶏胸肉はほぐしておきます。<br>❸ 器に素麺と、スープを入れ、鶏胸肉をのせ、みつばを散らします。 |
| 鶏胸肉（国産） | 160 | 240 | 320g | ゆでやすい大きさに切る | |
| 白ネギ | ⅓ | ½ | ½本 | 小口切り | |
| にんにく | 1 | 1 | 2片 | 薄切り | |
| 生姜 | 適量 | 適量 | 適量 | 薄切り | |
| みつば | 2 | 3 | 4本 | ザク切り | |
| 赤唐辛子 | 1 | 1 | 1本 | 水につけて種を取り、小口切り | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | | |
| ごま油 | | | | | |
| 酒 | 大2 | 大3 | 大4 | ㋑ | |
| 塩 | 小½ | 小¾ | 小1 | | |
| 鶏がらスープの素 | 小1 | 小1½ | 小2 | | |
| 水 | 600cc | 900cc | 1200cc | | |
| **● えびとブロッコリーの塩炒め** | | | | | |
| ムキエビ（大） | 60 | 90 | 120g | 背ワタを取る | ❶ フライパンに油を熱し、ムキエビとブロッコリーを炒めて㋺で調味します。 |
| ブロッコリー | ½ | ½ | 1株 | お好みに切り、500Wで1分加熱 | |
| 酒 | 小2 | 大1 | 大1⅓ | ㋺ | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | | |
| サラダ油 | | | | | |

今日のお買い物メモ　塩、こしょう、ごま油、酒、鶏がらスープの素、サラダ油

# Cookバリエ

Cook C

## タコライス
## もずくの酢の物

20分
651kcal

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| プロセスシュレッドチーズ | | ● | | | | | |
| 卵 | | | ● | | | | |

| 商品番号 | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 3123 | 3323 | 3523 | 2マンマ | 1,398円（税込 1,509円） |
| | 3133 | 3333 | 3533 | 3マンマ | 2,052円（税込 2,216円） |
| | 3143 | 3343 | 3543 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **●タコライス** | | | | | ❶ フライパンに油を熱し、玉ねぎとにんにくを炒め、香りが立ったら挽肉を加えて炒め、㋑を加えて全体に味をなじませます。<br><br>❷ 器にご飯を盛り、レタス、チーズ、❶、トマトの順にのせ、最後に目玉焼きをのせます。 |
| 合挽肉（国産） | 100 | 150 | 200g | | |
| プロセスシュレッドチーズ | 適量 | 適量 | 適量 | | |
| 玉ねぎ | 小1 | 大1 | 大1個 | みじん切り（⅔使用） | |
| ミニトマト | 4 | 6 | 8個 | お好みに切る | |
| レタス | ¼ | ¼ | ½玉 | 食べやすい大きさにちぎる | |
| にんにく | 1 | 1 | 2片 | みじん切り | |
| 卵 | 2 | 3 | 4個 | 目玉焼きにする | |
| カレー粉 | 4 | 6 | 8g | | |
| カレー粉 | 4 | 6 | 8g | ㋑ | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | | |
| ケチャップ | 大2 | 大3 | 大4 | | |
| ウスターソース | 大1 | 大1½ | 大2 | | |
| しょうゆ | 大½ | 大¾ | 大1 | | |
| サラダ油 | | | | | |
| ご飯 | | | | | |
| **●もずく酢の物** | | | | | ❶ もずくと玉ねぎを混ぜ合わせ、器に盛ります。 |
| もずく | 2 | 3 | 4P | 薄切り（⅓使用） | |
| 玉ねぎ | | 〈主菜より〉 | | | |

今日のお買い物メモ　塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、サラダ油、ご飯

Cook D

# おうちで鉄板焼きセット

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 | かに |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 焼肉のたれ | ● | | | | | | |

お届け日が選べます。

| | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|---|---|---|---|---|---|
| 商品番号 | 3124 | 3324 | 3524 | 2マンマ | 1,980円（税込 2,138円） |
| | 3134 | 3334 | 3534 | 3マンマ | 2,925円（税込 3,159円） |
| | 3144 | 3344 | 3544 | 4マンマ | 3,840円（税込 4,147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 | | | | | ❶ 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。） |
| <豚バラと夏野菜のBBQ> | | | | | |
| 豚バラ肉薄切り（1.5㎜）（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 | | |
| 特撰あらびきウインナー（90g） | 1 | 1 | 2P | お好みに切って串に刺す | 鉄板に油を熱して材料を焼き、焼肉のたれを添えます。 |
| ツボ抜きイカ〈カット〉 | 40 | 60 | 80g | 輪切り | |
| カットコーン | 1 | 2 | 2個 | サッとゆでる | |
| 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

# 「単品マーケット」
SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 6/12（月）

## 特価!!

商品番号 7001 冷凍 10日
豪州産
サーロインステーキ
〈150g×2枚入〉
商品価格 ~~1,200円~~ (税込) ~~1,296円~~
商品価格 980円 (税込) 1,058円

商品番号 7002 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 7003 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 7004 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 7005 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 7006 冷凍 10日
国産
豚ローステキカツ
〈80g×2枚〉
商品価格 498円 (税込) 537円

商品番号 7007 冷凍 10日
鹿児島県産
茶美豚切り落とし
〈200g〉
商品価格 498円 (税込) 537円

## 旨さぎゅっと！こんがり直火焼き ジューシーなおいしさ！

商品番号 7011 冷蔵 20日
伊藤ハム
旨焼
〈158g〉
小麦・乳・卵・大豆・豚肉
商品価格 ~~398円~~ (税込) ~~429円~~
商品価格 328円 (税込) 354円

商品番号 7012 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 7013 冷蔵 20日
伊藤ハム
サクッ！チキフライドチキン
〈標準6本入〉
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆
商品価格 398円 (税込) 429円

商品番号 7014 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 7015 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 7016 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 7017 冷蔵 20日
伊藤ハム
ロイヤルポールウインナー
〈10本入〉
卵・乳・小麦・牛肉・豚肉・大豆
商品価格 458円 (税込) 494円

## さっとフライパンで焼くだけ カルシウム補給に！

商品番号 7021 冷蔵 10日
中村海産
ししゃもみりん
〈70g〉
ごま
商品価格 ~~498円~~ (税込) ~~537円~~
商品価格 398円 (税込) 429円

商品番号 7022 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 7023 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 7024 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 7025 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 7026 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 7027 冷凍 10日
辛太郎本舗
たらこ
〈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 6/14（水）

商品番号 7031
鹿児島県産他
夏みかん
〈2 玉〉
商品価格 480円（税込）518円

商品番号 7032
大阪府産他
小松菜
〈約 150g〉
商品価格 198円（税込）213円

商品番号 7033
北海道産他
大根
〈1/2 本〉
商品価格 150円（税込）162円

商品番号 7034
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 7035
宮崎県産他
ピーマン
〈4～5 個入〉
商品価格 158円（税込）170円

商品番号 7036
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 7037
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 7041 冷蔵10日
マルツネ
国産ミニ充てんとうふ
〈150g× 3 段〉
大豆
商品価格 ~~258円（税込）278円~~ 198円（税込）213円

商品番号 7042
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 7043 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 7044 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 7045 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 7046 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 7047 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 7051 冷蔵3日
寿山蒲鉾
あご天・のどぐろ入り天ぷら
各 4 枚
小麦・卵・大豆・魚介エキス
商品価格 ~~498円（税込）537円~~ 458円（税込）494円

商品番号 7052 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 7053 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 7054 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 7055 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 7056 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 7057 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 6/12（月）

商品番号 7061 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 7062 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 7063 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 7064 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 7065 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 7071 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 7072 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 7073 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 7074 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 7075 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 7076 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 7077 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 7078 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 7079 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 7080 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 7081 冷蔵 6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 7082 冷蔵 10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 7083 冷蔵 10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 7084 冷蔵 10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 7085 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 7086 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 7087 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 7088 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 7089 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 7090 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 7091 冷蔵 7日 New

明治
フルーツミックスR-1ヨーグルト
〈112g〉×6個
商品価格 840円（税込）907円

商品番号 7092 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 7093 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 7094 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 7095 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 6/12（月）

商品番号 7111 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 7112 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 7113 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 7114 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 7115 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 7116 常温 4日

ボローニャ
プチ G シナモン
〈5 個〉

商品価格 280円（税込）302円

商品番号 7117 常温 4日

ボローニャ
メープルデニッシュ
〈1.5 斤〉

商品価格 1,000円（税込）1,080円

商品番号 7118 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 7119 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 7120 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

新潟県佐渡産こしひかり

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

少量 2kg

新潟県佐渡産こしひかり

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 7131

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 7132

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 7133

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 7134

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 7135

天真醤油
ぽん酢
〈1800ml〉

商品価格 1,720円（税込）1,857円

商品番号 7136

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 7137

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 7138

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 7139

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 7140

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 7141

ジェフダ
サラダ油
〈1500g〉

商品価格 758円（税込）818円

商品番号 7142

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 7143

ミツカン
カンタン酢
〈1000ml〉

商品価格 558円（税込）602円

商品番号 7144

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 7145

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 **6/12**（月）

## 電子レンジで簡単！ ヘルシーおかずシリーズ

商品番号 7161 | 冷凍 60日 | レンジ

豚肉のマヨソース

325kcal | 蛋白質 16.2g | 脂質 16.2g | 炭水化物 27.4g | 食塩 2g

商品価格 590円（税込）637円

商品番号 7162 | 冷凍 60日 | レンジ

酢豚

319kcal | 蛋白質 14.1g | 脂質 16.2g | 炭水化物 28.3g | 食塩 2.5g

商品価格 590円（税込）637円

商品番号 7163 | 冷凍 60日 | レンジ

牛ごぼうのしぐれ煮

379kcal | 蛋白質 12.2g | 脂質 21.3g | 炭水化物 52.4g | 食塩 2.5g

商品価格 590円（税込）637円

商品番号 7164 | 冷凍 60日 | レンジ

チキン南蛮宮崎風

503kcal | 蛋白質 13.4g | 脂質 28.1g | 炭水化物 48g | 食塩 2.5g

商品価格 590円（税込）637円

商品番号 7165 | 冷凍 60日 | レンジ

照り焼きチキン

368kcal | 蛋白質 20.5g | 脂質 16.5g | 炭水化物 32g | 食塩 2.5g

商品価格 590円（税込）637円

商品番号 7166 | 冷凍 60日 | レンジ

ハンバーグ和風あんかけ

303kcal | 蛋白質 15.8g | 脂質 14.4g | 炭水化物 28.7g | 食塩 2.4g

商品価格 590円（税込）637円

商品番号 7167 | 冷凍 60日 | レンジ

白身魚の葱ソース

269kcal | 蛋白質 14.3g | 脂質 11g | 炭水化物 28g | 食塩 2.5g

商品価格 590円（税込）637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 7171 | 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 7172 | 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 7173 | 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 7174 | 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 7175 | 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 6/14（水）

商品番号 7176 | 常温 120日

日清食品

焼そば UFO

〈130g× 12個〉

商品価格 2,220円（税込）2,397円

商品番号 7177 | 常温 120日

日清食品

どん兵衛

〈97g× 12個〉

商品価格 2,220円（税込）2,397円

商品番号 7178 | 常温 120日

日清食品

カップヌードル

〈85g× 20個〉

商品価格 3,700円（税込）3,996円

商品番号 7179 | 常温 120日

日清食品

シーフードヌードル

〈85g× 20個〉

商品価格 3,700円（税込）3,996円

商品番号 7180 | 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 6/14（水）

1本あたり 89円

600ml 24本

商品番号 7501

伊藤園

お～いお茶

〈600ml× 24本〉

商品価格 ~~3,840円~~（税込）4,147円 → 2,136円（税込）2,306円

1本あたり 85円

商品番号 7502

サンガリア

ポストニックウォーター

〈500ml× 24本〉

商品価格 2,040円（税込）2,203円

商品番号 7503

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 7504

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 7505

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 7506

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・尾鷹路・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 7507

尾鷹路

熊野古道の水（鉱水）

〈2L× 6本〉

商品価格 468円（税込）505円



※パッケージ等が予期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

日用雑貨・雑貨

お届け日 6/12（月）

商品番号 7401
花王
キュキュット
〈240ml〉
商品価格 150円（税込）165円

商品番号 7402
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 7403
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 698円（税込）767円

商品番号 7404
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 7405
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 7406
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 7407
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 7408
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 458円（税込）503円

商品番号 7409
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 7410
ハウスホールドジャパン
ポリ袋（半透明）45 リットル
(KH-54)650× 800mm
〈50 枚入〉
商品価格 361円（税込）397円

商品番号 7411
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 7412
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 7413
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 7414
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 7415
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 7416
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 7417
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 7418
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 7419
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 7420
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 6/14（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 7451

## つまみ小餃子

〈50 粒〉

小麦・ごま・大豆・豚肉

冷凍 30 日

半額！
商品価格 ~~780円~~（税込）~~858円~~
商品価格 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 7452

## 大地の恵み餃子

〈30 粒〉

小麦・ごま・大豆・りんご

冷凍 30 日

半額！
商品価格 ~~580円~~（税込）~~626円~~
商品価格 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。

お届け日 6/16 金

商品番号 **3191** 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 **3192** 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 **3193** 炭や

### 炭や塩ホルモン
〈220g〉×2P

冷凍 30 日

商品価格 **1,400** 円（税込）1,512 円

商品番号 **3194** 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

商品番号 **3195** 神戸三田屋

### ハンバーグ（デミグラス）
（〈ハンバーグ 150g〉×2 袋）

冷凍 90 日

| アレルギー物質 | 小麦 | 乳 | 卵 | 大豆 | 牛肉 | 鶏肉 | ゼラチン |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

商品価格 **950** 円（税込）1,026 円

商品番号 **3196** 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～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。