

2023
vol.460-2

6/5 ~ 6/11



この号の
ご注文は

5月29日 月

までにご
願います。

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	6/5 月	6/6 火	6/7 水	6/8 木	6/9 金	6/10 土	6/11 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
6/9 金



和歌山
有田の

伊藤農園



『伊藤農園』の100%ピュアジュース。

柑橘の個性そのまんま！この美味しさ伝えたい。

和歌山県有田の
代表銘柄「温州みかん」
甘味、香りとも強く、
人気 NO.1 ジュースです。



2181

甘さ●●●●●
香り●●●●●
酸味●●●●●

みかんしぼり

<750ml>

商品
価格

1,100 円

(税込) 1,188 円



甘酸もほど良く調和し
香りがとても強く
伊予柑好きにはたまらない
100%ジュース！



2182

甘さ●●●●●
香り●●●●●
酸味●●●●●

いよかんしぼり

<750ml>

商品
価格

1,100 円

(税込) 1,188 円



今回のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ

P.10~P.13

P.13



Cook
D.

まぐろとアボカドのポキ丼
じゃが芋とベーコンのマヨソテー

清見特有の甘味と酸味の
絶妙なバランスが味わえる
「みかんしぼり」に次ぐ
人気商品。

甘さ●●●●●
香り●●●●●
酸味●●●●●

2183

きよみしぼり

<750ml>

商品
価格

1,100 円

(税込) 1,188 円



初夏に向け甘酸っぱさと
あっさり感が楽しめる。
あまなつしぼりは
甘さと酸味のバランスが
クセになる！

甘さ●●●●●
香り●●●●●
酸味●●●●●

2184

あまなつしぼり

<750ml>

商品
価格

1,100 円

(税込) 1,188 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	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	13,380円 (税込 14,450円)	21476	16,056円 (税込 17,340円)	21477	18,732円 (税込 20,230円)

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



ご利用方法

1 日分からご利用頂けます。

人数は曜日ごとに変更可能です。(2 人前からのお届け)



●フリーチェンジメニュー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。

※ス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。

鶏肉のグリルシーズニング焼き

巣ごもりたまご・ミネストローネ

25 分 507kcal

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	●						
卵			●				
パイオン	●						

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	作り方
●鶏肉のグリルシーズニング焼き 鶏もも肉角切り (国産) グリルシーズニング 玉ねぎ サラダ油 塩・こしょう	240 1 小1 少々	360 2 小1 少々	480g 2P 大1個 少々	グリルシーズニングをまぶす お好みに切る	① フライパンに油を熱し、玉ねぎを焼いて塩、こしょうをふります。 ② フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて焼き、途中よりフタをして蒸し焼きにします。
●巣ごもりたまご 卵 キャベツ バター 塩・こしょう	2 120 少々	3 180 少々	4個 240g 少々	細切り	① フライパンにバターを熱してキャベツを炒め、塩、こしょうし、中央をくぼませて卵を割り入れ、フタをして蒸し焼きにします。
●ミネストローネ ミックスベジタブル ブイヨン 刻みパセリ 水 ブイヨン ケチャップ	80 1 1 400cc 1個分 大2	120 2 1 600cc 1½個分 大3	160g 2個 1P 800cc 2個分 大4	①	① 鍋に①を煮立て、ミックスベジタブルを加えて煮、ケチャップを加えてひと煮し、刻みパセリを散らします。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、バター、ケチャップ

6/5 (月)

お届け日 6/5 (月)

なすと豚肉の炒め物

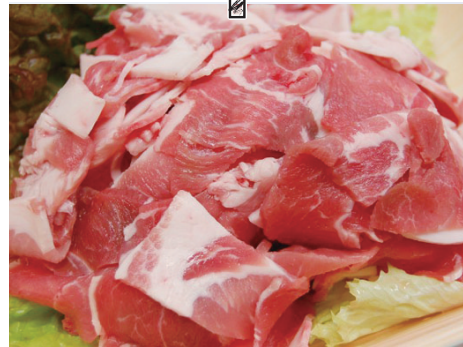
もやしのお浸し・かぼちゃの味噌汁

30分 427kcal



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	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 2117 冷凍 10日

国産
豚肉切り落とし
(150g)

商品価格

398円
(税込) 429円

貝だくさんの冷やして
食べる茶碗蒸し、穴子と柚子入。



温めても美味しく
召し上がれます。

商品番号 2118 冷蔵 20日

ふじや食品
冷し貝だくさん茶碗蒸し 穴子と柚子
(210g) × 2個

商品価格

428円
(税込) 462円

ご飯がすすむピリ辛メニュー

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)

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

●なすと豚肉の炒め物

豚肉切り落とし
(国産) 120
なすび 2
にんにくの芽 60
豆板醤(トウバンジャン) 1
白ネギ 1/3
しょうゆ・酒・片栗粉 各小1 1/2
水又はスープ 100cc
しょうゆ 大1 1/2
酒・砂糖 各大1/2
サラダ油
豆板醤 1P分

180
3
90
2
1/2
各小2 1/4
150cc
大2 1/4
各大3/4
1 1/2P分

240g
4本
120g
2P
1/2本
各小3
200cc
大3
各大1
2P分

①で下味をつける
お好みに切り、水につけてアクを抜く
みじん切り
①
② 合わせておく

① フライパンに油を熱し、白ネギ、豚肉、にんにくの芽、なすびを炒め、②と豆板醤を加えてからめます。

●もやしのお浸し

太もやし 100
かつおパック 1
しょうゆ

150
1

200g
2P

① もやしを耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで約2分加熱します。

② もやしを器に盛り、かつおをのせ、しょうゆをかけます。

●かぼちゃの味噌汁

かぼちゃ 1/8
だし汁 400cc
味噌 大2

1/6
600cc
大3

1/4玉
800cc
大4

食べやすい大きさに切る

① 鍋にだし汁を煮立て、かぼちゃを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、スープの素、砂糖、サラダ油、だしの素、味噌

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。)

6/6 (火)

お届け日 6/5 (月)

豆腐ハンバーグ

キャベツオムレツ・コンソメスープ

20分 366kcal

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
豆腐ハンバーグ	●						
ハンバーグソース	●						
卵			●				
ビーフコンソメスープ	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 2217 冷凍 10日

豆腐ハンバーグ
(2個入)

小麦・鶏肉・大豆

商品価格

480円
(税込) 518円



商品番号 2218 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



折たたむだけなので、初心者でも簡単オムレツ♪

豆腐のヘルシーなハンバーグです。

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)

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

●豆腐ハンバーグ

豆腐ハンバーグ
ミックスベジタブル
プチトマト
ハンバーグソース
サラダ油
塩・こしょう

2
80
4
2
少々

3
120
6
3
少々

4個
160g
8個
4P
少々

お好みに切る

① ミックスベジタブルは油を熱したフライパンで炒め、塩、こしょうで調味し、取り出します。
② ①のフライパンに油を足し、豆腐ハンバーグをフタをして蒸し焼きにし、お皿に盛って①、プチトマトを添えます。

●キャベツオムレツ

キャベツ
玉ねぎ
卵
マヨネーズ
塩・こしょう
バター
ケチャップ

100
小1
4
大1
少々

150
小1
6
大1½
少々

200g
大1個
8個
大2
少々

ザク切り
お好みに切る
溶きほぐしてマヨネーズと混ぜ合わせる

① キャベツと玉ねぎは耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで約3分加熱し、塩、こしょうで調味します。
② 小さめのフライパンにバターを熱し、卵をまわし入れ、半熟状になれば火を止め、①を挟んで折りたたむように包み、お皿に盛ってお好みでケチャップをかけます。
(1人分ずつでも、まとめて作って切り分けてもOK)

●コンソメスープ

ビーフコンソメスープ

2

3

4P

① ビーフコンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ、バター、ケチャップ

6/7 (水)

お届け日 6/7 (水)

さばの煮付け

水菜と豆腐のごま和えサラダ・かまぼこのすまし汁

30分 546kcal



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
かまぼこスライス	●		●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 2317 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィレ
(2枚)

商品価格 398円
(税込) 429円

いろいろな野菜やチキンを
トッピング！
お昼ごはん、夕食の1品に簡単便利



商品番号 2318 冷蔵 30日
紀文
とうふそうめん風
ごまつゆ付き
(150g+つゆ 18g)
卵・小麦・大豆

商品価格 258円
(税込) 278円

サバを煮ている間に
サラダをササッと。

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)

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

●さばの煮付け

サバフィレ
生姜
塩
酒
水
砂糖・酒・みりん
しょうゆ

2
適量
少々
大1
140cc
大3

3
適量
少々
大1½
210cc
大4½

4枚
適量
少々
大2
280cc
各大4
大6

①をふった後、水気をふき取る
薄切り
①
②

① 鍋に②を入れて煮立て、生姜と魚を並べて入れ、落し蓋をしてゆっくり煮ます。

●水菜と豆腐のごま和えサラダ

木綿豆腐
水菜
すりごま
しょうゆ
砂糖

½
1
適量
大2
小2

1
2
適量
大3
小3

1丁
2つ
適量
大4
小4

水気を切って角切り
ザク切り
①

① 豆腐と水菜を適量のすりごまと①で和えます。

●かまぼこのすまし汁

かまぼこスライス
カットわかめ
だし汁
薄口しょうゆ
酒

4
適量
400cc
小½
小1

6
適量
600cc
小¾
小1½

8枚
適量
800cc
小1
小2

水で戻す
②

① 鍋に②を煮立て、かまぼこ、カットわかめを加え、ひと煮します。

今日のお買い物メモ 塩、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、だしの素、薄口しょうゆ

6/8 (木)

お届け日 6/7 (水)

カツの卵とし

青菜のトロミ炒め・なすの味噌汁

25分 653kcal



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	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 2417 冷凍 50日
マンマオリジナル
豚カツ
(120g × 1枚)
小麦・大豆・豚肉
商品価格 250円
(税込) 270円

たっぷりごぼうの食感と
甘みが美味しい！
温めて、焼いてさらに美味しい。

商品番号 2418 冷蔵 3日
川上
惣菜きんぴらごぼう
(4枚)
卵・小麦・大豆
商品価格 238円
(税込) 257円

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)

ポリューム満点メニュー

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

●カツの卵とし

豚カツ (120g)	2	3	4枚	薄切り ザク切り ①
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
みつば	2	3	4本	
卵	2	3	4個	
サラダ油	150cc	225cc	300cc	
だし汁	各大2½	各大3¾	各大5	
しょうゆ・みりん				

① 豚カツは凍ったまま、約180℃の油で5～6分揚げ、食べやすく切ります。

② 鍋に玉ねぎと①を入れて煮、豚カツを加えて一煮し、溶き卵をまわし入れ、半熟程度で火を止め、みつばを散らします。

●青菜のトロミ炒め

小松菜	½	¾	1ワ	ザク切り お好みに切る ② ①
鶏ミンチ (国産)	40	60	80g	
人参	小1	小1	大1本	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
砂糖・酒	各小1	各小1½	各小2	
しょうゆ	小1½	小2¼	小3	
片栗粉・水	各小1	各小1½	各小2	

① フライパンで鶏ミンチを炒め、小松菜、人参を加えて更に炒め、②を加えて調味し、最後に①を加えてトロミを付けます。

●なすの味噌汁

なすび	1	1	2本	お好みに切る 小口切り
小ねぎ	1	1	2本	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、なすびを加えて煮、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・しょうゆ・みりん・塩・こしょう・砂糖・酒・片栗粉、味噌

6/9 (金)

お届け日 6/7 (水)

豚の生姜焼き

冷奴・たっぷり野菜の味噌汁

20分 449kcal

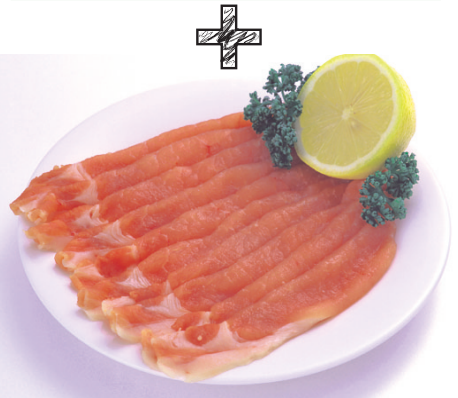


商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2547	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

たれ付だから
とっても簡単！

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
生姜焼のたれ	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2517 冷凍 10日

国産
豚ローススライス
<150g>

商品価格 398円
(税込) 429円



商品番号 2518 常温 180日

ニッスイ
旨うま野菜仕立て中華あんかけ
<190g>

商品価格 298円
(税込) 321円
えび・小麦・卵・ごま・鶏肉・豚肉

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
●豚の生姜焼き 豚ローススライス (国産) 玉ねぎ 生姜焼のたれ 生姜焼のたれ サラダ油	160 小1 1 1P分	240 小1 2 1½P分	320g 大1個 2P 2P分	お好みに切って生姜焼のたれにつけておく 細切り	① フライパンに油を熱し、豚肉と玉ねぎを炒めます。
●冷奴 絹こし豆腐 おろし生姜 刻みのり しょうゆ	½ 2 2	1 3 3	1丁 4P 4P	人数分に切り分ける	① 絹こし豆腐を器に入れ、おろし生姜、刻みのりを盛り付け、しょうゆをかけます。
●たっぷり野菜の味噌汁 キャベツ 人参 だし汁 味噌	100 小1 400cc 大2	150 小1 600cc 大3	200g 小1本 800cc 大4	ザク切り お好み切る	① 鍋にだし汁を煮立て、人参、キャベツの順に加えて煮、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、だしの素、味噌

6/10 (土)

お届け日 6/9 (金)

オクラのキーマカレー

紫キャベツのマリネ・えのきとベーコンのスープ

30分 567kcal



ちっこいおかん

さっぱりと食べられるやさしい
甘酸っぱさ。

短時間でできる
本格キーマカレー。
旬のオクラは
栄養たっぷりです。

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)

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		●	●				
ブイヨン	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 2617 冷蔵 8日
南部フーズ
温泉卵 (だし付)
(3個入)

商品価格 150円
(税込) 162円



商品番号 2618 冷蔵 60日
ふるかわフーズ
九州産らっきょう
(100g)

商品価格 350円
(税込) 378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

●オクラのキーマカレー

合挽ミンチ
(国産)
オクラ
人参
玉ねぎ
にんにく
カレー粉
塩・こしょう
ケチャップ
カレー粉
小麦粉・味噌
水
サラダ油
ご飯

120g
6
小1
小1
1
6
少々
大4
6
各1
100cc

180g
9
小1
小1
1
9
少々
大6
9
各1½
150cc

240g
12本
大1本
大1個
2片
12g
少々
大8
12g
各2
200cc

1cm幅に切る
みじん切り
みじん切り
みじん切り

①

① フライパンに油を熱し、にんにく、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、オクラの順に炒めます。

② ①に①を加えて炒め、最後に水を加えて混ぜ合わせ、器に盛ったご飯に盛り付けます。

●紫キャベツのマリネ

紫キャベツ
レモン果汁
砂糖
塩・こしょう
オリーブ油またはサラダ油
レモン果汁

100g
1
大2
少々
小1
1P分

150g
2
大3
少々
小1½
1½P分

200g
2P
大4
少々
小2
2P分

太めの千切り

⊕

① 紫キャベツを耐熱容器に入れてラップをし、500Wの電子レンジで2～3分加熱します。

② ①が冷めたら、⊕を加えて混ぜ合わせます。

●えのきとベーコンのスープ

えのき
ベーコン
ブイヨン
塩・こしょう
水
ブイヨン

20g
1
1
少々
400cc
1個分

30g
1
2
少々
600cc
1½個分

40g
2枚
2個
少々
800cc
2個分

根元を落とす
短冊切り

⊖

① 鍋に⊖を煮立て、えのき、ベーコンを加えて煮ます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ケチャップ、小麦、味噌、サラダ油、ご飯、砂糖、オリーブ油

6/11 (日)

お届け日 6/9 (金)

牛肉とピーマンの炒め物

春巻とひとくち焼売・卵スープ

25分 620kcal

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
春巻	●					●	
ひとくち焼売	●						
卵			●				
パイオン	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 2717 常温 120日

紀文 糖質 0g ごはん風使用和風雑炊仕立て (180g) 小麦・そば・大豆 魚醤 (魚介類) 商品価格 298円 (税込) 321円



商品番号 2718 冷蔵 7日

コーライ食品 大阪鶴橋本格キムチ本漬白菜キムチ (300g) 商品価格 398円 (税込) 429円



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)
金のおかん	2728	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	2738	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	2748	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●牛肉とピーマンの炒め物

牛肩ローススライス (豪州産)
ピーマン
玉ねぎ
人参
しょうゆ・酒
塩・こしょう
しょうゆ
サラダ油

140g
2
小1
小1
各大3/4
少々
小1/2

210g
3
小1
小1
各大1
少々
小3/4

280g
4個
大1個
大1本
各大1 1/2
少々
小1

①をふる
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
①
②

① フライパンに油を熱し、牛肉、人参、ピーマン、玉ねぎを炒め、②で調味します。

●春巻とひとくち焼売

春巻
ひとくち焼売
サラダ油

2
4

3
6

4個
8個

① 春巻は凍ったまま、170℃の油で4～5分揚げます。
② 焼売は凍ったまま、蒸し器で約10分蒸します。

●卵スープ

卵
カットわかめ
パイオン
しょうゆ
水
パイオン
ごま油

1
適量
1
小1/2
400cc
1個分
適量

2
適量
2
小2/3
600cc
1 1/2個分
適量

2個
適量
2個
小1
800cc
2個分
適量

溶きほぐす
水で戻す
①

① 鍋に①を煮立て、わかめを加えて煮、卵を流し入れ、ごま油を数滴たらしめます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、塩、こしょう、サラダ油、ごま油



Cook バリエ



Cook
B

レンジでかぼちゃのそぼろあん
納豆とねばねば野菜の冷製パスタ

納豆・オクラ・長芋などのネバネバ成分には体内でコレステロールが吸収されるのを防ぐ作用や、疲労回復作用があるといわれています。

かぼちゃはカット済み。全部レンジでできるからとっても簡単！

20分
697kcal

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
納豆	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2122	2322	2522	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2132	2332	2532	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2142	2342	2542	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

● 納豆とねばねば野菜の冷製パスタ

スパゲティ 160
オクラ 4
長芋 80
納豆 2
刻みのり 1
塩 酢
だし汁 100cc
しょうゆ 小2

240
6
120
3
1
150cc
大1

320g
8本
160g
4P
2P
200cc
大1½

塩を加えた熱湯でゆで、流水で冷やす
ラップで包み、500Wで1分半加熱
皮をむいて酢水につけ、角切り
付属のタレとよく混ぜ合わせる

①

① オクラは小口切りにし、長芋と共に①と混ぜ合わせます。

② お皿にスパゲティを盛り、納豆と①をのせ、刻みのりを散らします。

● レンジでかぼちゃのそぼろあん

かぼちゃカット済 (冷凍)
鶏ミンチ (国産)
しょうゆ 大1½
砂糖 小2
水 100cc
片栗粉 大½
水 大1

6
40
大1½
小2
100cc
大½
大1

9
60
大2¼
大1
150cc
大¾
大1½

12個
80g
大3
大1½
200cc
大1
大2

カット済み

カット済み食材



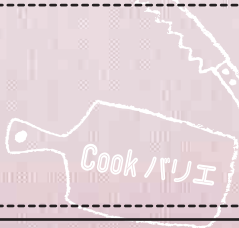
②

③

① 耐熱ボウルに鶏ミンチと②を入れて混ぜ、かぼちゃを皮を上にして入れます。

② ふんわりとラップをかけ、500Wで8分加熱します。

③ ②に③を加えて混ぜ、5分ほどおいて味をなじませます。



Cook バリエ

Cook バリエ



男は黙ってスタミナチゲ



15 分
419kcal

材料を入れて煮るだけのお手軽料理です。
熱い料理を食べて、スタミナをつけて
免疫カアゲアゲ〜👊!



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2123	2323	2523	2 マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2133	2333	2533	3 マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2143	2343	2543	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

●スタミナチゲ

豚ローススライス (国産)	180	270	360g	お好みに切る
玉ねぎ	小1	小1	大1個	くし型切り
キャベツ	100	150	200g	ザク切り
ニラ	1/2	2/3	1束	ザク切り
太もやし	100	150	200g	
にんにく	1	2	2片	薄切り
赤唐辛子	1	1	1本	水につけて種を取り、小口切り
だし汁	600cc	900cc	1200cc	
酒	50cc	75cc	100cc	①
しょうゆ・みりん	各大2	各大3	各大4	
塩	小1	小1 1/2	小2	
こしょう	少々	少々	少々	

① 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、豚肉を入れて煮ます。

② ①に残りの材料を加えて更に煮、こしょうで味を調えます。



Cook バリエ

Cook

Cook バリエ



Cook
D

じゃが芋とベーコンのマヨソテー
まぐろとアボカドのポキ丼



15分
725kcal

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		●	●				

「ポキ」はハワイ語で魚を小さく切るとい意味です。
ハワイ郷土料理の一つです。



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2124	2324	2524	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	2134	2334	2534	3マンマ	2,925円 (税込 3,159円)
	2144	2344	2544	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

● まぐろとアボカドのポキ丼

キハダマグロ柵
(約 150g)
アボカド
水菜
刻みのり
にんにく
レモン果汁
白ごま
しょうゆ
みりん
ごま油
レモン果汁
白ごま
すりおろしにんにく
ご飯

1
1
1/3
2
1
1
適量
大1 1/2
大1
小1
1
1
1/2

1
1
1/2
3
1
1
適量
大2 1/4
大1 1/2
小1 1/2
1
1
1

2P
2個
1ワ
4P
1片
2P
適量
大3
大2
小2
2P
2P
1片

角切り
角切り
ザク切り
すりおろす

①混ぜ合わせる

① ④のたれにまぐろ、アボカドを入れ、混ぜ合わせます。

② 丼にご飯を入れ、水菜をのせ、その上に①と刻みのりを盛り付けます。

● じゃが芋とベーコンのマヨソテー

じゃが芋
アスパラガス
ベーコン
塩・こしょう
マヨネーズ
サラダ油

3
4
2
少々
大2

5
6
3
少々
大3

6個
8本
4枚
少々
大4

1cm幅の短冊切りにして水にさらす
斜め切り
お好みに切る

㊥

① 水気を切ったじゃが芋を耐熱容器に入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで約4分加熱します。

② 油を熱したフライパンで①、ベーコン、アスパラを炒め、㊥を加えて炒め合わせます。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **6/5** (月)

から揚げなどの、お弁当
おかずにいかがですか？



商品
番号 **6001** 冷蔵
10日
国産
鶏手羽元
(6本入)

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



商品
番号 **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
ポロニアソーセージ
(310g)
卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品
価格 ~~420~~円
(税込) 453円
商品
価格 **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(フleen)
(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(ハーフ)
(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) 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) 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
商品
価格 **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
ノルウェー産他
サバフィレ
(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
しらすも
(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



「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 **6/7** (水)

愛情と手間をかけて生まれた
ルビーのような美しさ、上品な
甘さと酸味のハーモニー
年に一度だけ味わえる美味しさを是非！



商品
番号 **6031**
山形県産他
さくらんぼ
(約 200g)

商品
価格 **798 円**
(税込) 861 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



特製醤油で食べる新感覚豆腐
濃厚なめらかこだわり豆腐です。

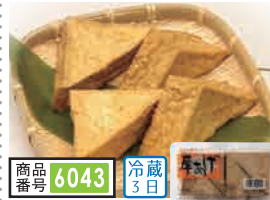
商品
番号 **6041** 冷蔵
8日
九一庵
濃厚なめらか豆腐
(1P)
大豆

商品
価格 **258 円**
(税込) 278 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
山太
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
山太
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100 円**
(税込) 108 円



ひとくち目からしっかりと「カニ」
の風味を感じられる本格的
カニ風味かまぼこ！

商品
番号 **6051** 冷蔵
5日
カネツツデリカ
ほぼカニ
(1P)
卵・えび・かに・小麦

商品
価格 **298 円**
(税込) 321 円



商品
番号 **6052** 冷蔵
5日
カネツツデリカ
カネツツデリカ
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
カネツツデリカ
カネツツデリカ
蒲鉾 (赤)
(80g)

商品
価格 **150 円**
(税込) 162 円



商品
番号 **6054** 冷蔵
10日
カネツツ
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 金のつる
国産ひきわりなっとう
(40g× 3 段)

商品
価格 **105 円**
(税込) 113 円

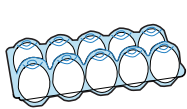


商品
番号 **6057** 冷蔵
5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40g× 3 段)

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

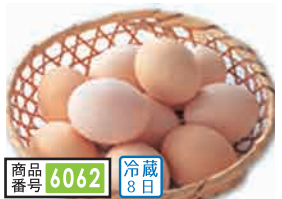
お届け日 **6/5** (月)



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
うすらのたまご
<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
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 **6077** 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 **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 **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
スタミンお徳用
<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 **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
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 **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
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 **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



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **6/5** (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
スチハムマヨ
(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
ジュニアメースル
(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
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 **6120**

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

人気
No.1

〈国内産・100%複数原料米〉

特選米

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
ミルクキークリーン
(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**

天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品
価格 **780**円
(税込) 842円

商品
番号 **6135**

天眞醤油
ぼん酢
(1800ml)

商品
価格 **1,720**円
(税込) 1,857円

商品
番号 **6136**

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

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

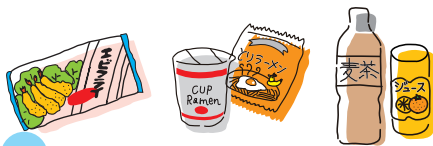
商品
番号 **6145**

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 **6/5** (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
鶏のから揚げ
396kcal 蛋白質 13.9g
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 **6162** 冷凍 60日 レンジ
カレーのねぎ塩焼き
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 **6163** 冷凍 60日 レンジ
サワラのみぞれかけ
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 **6164** 冷凍 60日 レンジ
和風カツの卵とじ
310kcal 蛋白質 14.7g
脂質 12.8g 炭水化物 31.4g
食塩 2.3g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **6165** 冷凍 60日 レンジ
焼肉
360kcal 蛋白質 11.8g
脂質 20.5g 炭水化物 28.4g
食塩 2.3g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **6166** 冷凍 60日 レンジ
豚肉のタッカルビ風
321kcal 蛋白質 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 **6167** 冷凍 60日 レンジ
さばの竜田揚げ梅ソース
401kcal 蛋白質 12.3g
脂質 25g 炭水化物 25g
食塩 2.5g
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 **6171** 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



幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品

商品番号 **6172** 常温 6ヶ月
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 **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 **6/7** (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 **2,220円**
(税込) 2,397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 **3,700円**
(税込) 3,996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 **3,700円**
(税込) 3,996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 **2,220円**
(税込) 2,397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 **6/7** (水)

香りがよく、甘味と酸味の
バランスがとれた100%ジュースです。



商品番号 **6501**
サンガリア
100%ジュース詰め合せ
フルーツミックスジュース 4缶
オレンジジュース 4缶
りんごジュース 4缶
(各190g)
計12缶セット
商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



商品番号 **6502**
コカコーラボトラーズ
ファンタグレイプ
(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



商品番号 **6507**
尾藤路
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 **6/5 (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 **698円**
(税込) 767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**

リケンファスロ
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

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 **458円**
(税込) 503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

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 **6/7 (水)**

商品
番号 **6451**

鉄火丼の具
ネギトロ丼の具
サーモンネギトロ丼の具
サーモン漬け丼の具
炙りマグロ漬け丼の具

海鮮丼詰め合わせセット

各1P

商品
価格 **1,250円**
(税込) 1,350円

商品
価格 ~~1,980円~~
(税込) 2,138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
6/9 金



商品番号 **2191**

2袋

明太いわし
1セット〈130g×2袋〉

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

商品価格 **1,300円**
(税込) 1,404円



商品番号 **2192**

2袋

きな粉デーツ
1セット〈66g×2袋〉

常温 90日

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



商品番号 **2193**

2袋

うなぎの肝の佃煮
1セット〈80g×2袋〉

常温 90日	アレルギー物質	小麦	卵	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 **2194**

2袋

子持ちたけのこ昆布
1セット〈150g×2袋〉

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

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円



商品番号 **2195**

1箱
6個入

丹波黒豆ゼリー
1箱〈90g×6個〉

常温 180日	アレルギー物質	小麦	卵	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 **2196**

2個

葉とうがらしみそ
1パック〈120g×2個〉

常温 180日

商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242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。