

2023 10/16 ~ 10/22
vol.470-1



※今回締切日が早くなっております。ご協力の程よろしくお願い致します。

この号の
ご注文は

10月2日月

までに
お願いします。

めっちゃうまいやんをご家庭に

献立レシピ・お料理キット宅配サービス

メニュー日

10/16

10/17

10/18

10/19

10/20

10/21

10/22

月

火

水

木

金

土

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
3日分
お届け

休業日

休業日

お届け日

今週の
めっちゃうまいやん

お届け日
10/20金

HAPPY HALLO WEEEN Sweets

Trick or Treat

北海道産りょうおもいかぼちゃを
使用したモンブランです。
色も鮮やかな人気野菜スイーツです。

りょうおもい(かぼちゃ)クリーム

カスタード風味
ホイップクリーム

プレーンスポンジ

1181

GOYO

りょうおもいモンブラン

4個入(260g)

冷凍
60日

小麦・乳・卵・大豆

商品
価格

1,200円
(税込) 1,296円

1182

GOYO

福岡あまおう苺モンブラン

4個入(260g)

冷凍
60日

小麦・卵・乳
ゼラチン・大豆

商品
価格

1,200円
(税込) 1,296円

あまおう苺
配合のクリーム

カスタード風味のクリーム
あまおう苺ソース

カスタード風味
ホイップクリーム

プレーンスポンジ

ドライラズベリー

ホワイトチョコ

甘酸っぱい福岡県産のあまおう苺の
味わいを最大限に生かしたモンブラン。
天面のホワイトチョコとドライラズベリーで
見た目もかわいい!

今回のおすすめ

ミールキット!

Cook バリエ

P.10~P.13

P.10



Cook
A

びっくり簡単! 冷凍餃子でラザニア
ストマトとしめじのリゾット

中心と外側の両方のクリームと
イタリア菓のペーストをフレンジ。
洋酒の香りと、天面にドッピングした
渋皮栗が高級感を感じさせます。

渋皮栗

紅栗のモンブラン
クリーム

ホイップクリーム

ココアスポンジ

1183

GOYO

マロンモンブラン

4個入(280g)

小麦・卵・乳
ゼラチン・大豆

商品
価格

1,200円
(税込) 1,296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
注文出来
んでも

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。

コースでのご注文ならめっちゃお得！

	商品番号	5 (月～金) 日間コース	商品番号	6 (月～土) 日間コース	商品番号	7 (月～日) 日間コース
2マンマ	11275	6,990 円 (税込 7,545 円)	11276	8,388 円 (税込 9,054 円)	11277	9,786 円 (税込 10,563 円)
3マンマ	11375	10,260 円 (税込 11,080 円)	11376	12,312 円 (税込 13,296 円)	11377	14,364 円 (税込 15,512 円)
4マンマ	11475	13,380 円 (税込 14,450 円)	11476	16,056 円 (税込 17,340 円)	11477	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。



豚肉のすき焼き風煮物

キャベツのごまマヨ和え

25 分 650kcal

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	1129	1229	1329	1429	1529	1629	1729	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	1139	1239	1339	1439	1539	1639	1739	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	1149	1249	1349	1449	1549	1649	1749	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

●豚肉のすき焼き風煮物

豚バラスライス

(国産) 140

焼豆腐 1/2

糸こんにゃく 100

白菜 1/8

玉ねぎ 小1

サラダ油

だし汁 100cc

酒・砂糖・しょうゆ 各大3

七味唐辛子

210

1

200

1/8

小1

150cc

各大4 1/2

各大6

280g

1丁

200g

1/8玉

大1個

①

一口大に切る

お好みに切る

食べやすい長さに切る

ザク切り

くし型切り

① 鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃくを炒め、①を加えて煮、白菜、焼豆腐を加えて更に煮、器に盛ってお好みで七味唐辛子をかけます。

●キャベツのごまマヨ和え

キャベツ 200

黒ごま 適量

マヨネーズ 大2

オリーブ油 大1 1/2

酢 小1

砂糖 少々

300

適量

大3

大3 1/4

小1 1/2

少々

400g

適量

大4

大1

小2

少々

②

ザク切り

すりつぶす

① キャベツを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、水気を切って②で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、酒、砂糖、しょうゆ、七味唐辛子、マヨネーズ、オリーブ油、酢

10/16 (月)

チーズ i n ハンバーグ

お届け日 10/16 (月)

ブロッコリーのペペロンチーノ炒め・薄揚げの味噌汁
25 分 519kcal



商品名	商品番号	人 数	単品価格
ちっこいおかん	1127	2 マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1137	3 マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1147	4 マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

3種類のチーズを
ふっくらとした食感の生地で
包んだ2層タイプのハンバーグです。

アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ふっくらチーズハンバーグ 120g	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品
番号 1117

冷凍
30日

ふっくらチーズハンバーグ
<120g> 1 個

商品
価格

250円
(税込) 270円

小麦・乳



噛めば噛むほど旨みが広がる
珍比良に甘辛い味わいの
ヤンニョムタレが絶妙にマッチ！

商品
番号 1118

冷蔵
5日

カネテツデリカ
珍比良 ヤンニョムタレ付き

商品
価格

278円
(税込) 300円

小麦・卵
<8本>

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 i n ハンバーグ ふっくらチーズハンバーグ (120g) ハンバーグソース キャベツ 人参カット (冷凍) サラダ油	2 2 100 4	3 3 150 6	4個 4P 200g 8個	千切り サッとゆでる	① フライパンに油を熱し、ハンバーグを中火で両面に焼き色が付くまで焼き、フタをして5～6分蒸し焼きにします。 ② ①を器に盛り、キャベツ、人参、ソースを添えます。
●ブロッコリーのペペロンチーノ炒め ブロッコリー (冷凍) じゃが芋 にんにく 赤唐辛子 オリーブ油 塩・こしょう	6 1 1 1 大2 少々	9 1 1 1 大3 少々	12個 2個 2片 1本 大4 少々	サッとゆでる 角切り 薄切り 水につけて種を取り、小口切り ④	① 耐熱容器にじゃが芋、にんにく、赤唐辛子、④を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、ブロッコリーを加えて混ぜ合わせます。
●薄揚げの味噌汁 薄揚げ 小ねぎ だし汁 味噌	1/2 2 400cc 大2	1/2 3 600cc 大3	1/2枚 3本 800cc 大4	短冊切り 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げを入れて煮、味噌を溶き入れて小ねぎを加えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、オリーブ油、塩、こしょう、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。 フラス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。)

10/17 (火)

お届け日 10/16 (月)

鶏肉のグリルシーズニング

白菜とアサリの煮物

25 分 442kcal



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	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1217 冷蔵 10日

国産
鶏もも肉角切り
(200g)

商品価格
298円
(税込) 321円



商品番号 1218 冷蔵 4日

ドリームフーズ
ひとくち小粒餃子
(16粒)

小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま

商品価格
218円
(税込) 235円

食欲をそそるグリルシーズニングの
香りがアクセント。
シンプルに炒めるだけで完成。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1247	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

鶏もも肉角切り (国産)	240	360	480g
グリルシーズニング	1	2	2P
アスパラガス	4	6	8本
しめじ	80	120	160g
サラダ油			
塩・こしょう	少々	少々	少々

お好みに切る
小房に分ける

① 鶏もも肉にグリルシーズニングをまぶし、油を熱したフライパンで焼き、アスパラ、しめじを加えて更に炒め合わせ、塩、こしょうをふります。

●白菜とアサリの煮物

ムキアサリ	20	30	40g
白菜	1/2	1/2	1/2玉
青ネギ	1	2	2本
酒			
だし汁	150cc	225cc	300cc
砂糖・みりん	各大2/3	各大1	各大1 1/3
しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3

①

① 鍋に①を入れて煮立て、ムキアサリ、白菜を加えて煮、青ネギを加えてひと煮します。

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

10/18 (水)

アジの開き焼き

じゃが芋の煮物・小松菜のお浸し

30分 445kcal

お届け日 10/18 (水)

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	●		●				



プラスもっとたべたいんや



商品番号 1317 冷凍 10日
飛鳥食品
アジの開き
(1枚入)

商品価格 298円
(税込) 321円



商品番号 1318 冷蔵 6日
カネテツデリカ
とろったま
(4個)

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	作り方
●アジの開き焼き アジの開き	2	3	4枚		① 魚を焼きます。
●じゃが芋の煮物 じゃが芋 平天 人参 インゲン だし汁 砂糖 しょうゆ 酒	3 1 小1 適量 200cc 大1 大1½ 大½	5 2 小1 適量 300cc 大1½ 大2¼ 大¾	6個 2枚 大1本 適量 400cc 大2 大3 大1	お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①	① 鍋にじゃが芋、平天、人参、①を入れて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。
●小松菜のお浸し 小松菜 かつおパック しょうゆ	½ 1 大1	¾ 1 大1½	1ワ 2P 大2	熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り	① 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒

10/19 (木)

お届け日 10/18 (水)

牛肉と玉ねぎのごまだれ炒め

大根の含め煮・温泉卵のオーロラソース

30分 635kcal

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			●				



ちっこいおかん

温泉卵の作り方

1. 鍋に水500ml入れます。
2. 沸騰したら火を止めて水150ml追加し、生卵を入れます。
3. フタをして12〜13分放置します。
4. 出来上がり! (卵の大きさに時間前後します。)

和風のタレが牛肉に絡まってご飯に良く合います。炒めて調味料を混ぜるだけの簡単な一品です。

グレードアップ 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	1427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1447	4マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
金のおかん	1428	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1438	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1448	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1417 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



おでんや煮物に最適ながんもセット!
お魚を使った4種の詰め合わせ。

商品番号 1418 冷蔵 5日

堀川
おでんがんも
(11個)

商品価格

348円
(税込) 375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
●牛肉と玉ねぎのごまだれ炒め 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ きゅうり 白ごま しょうゆ みりん・酒 サラダ油	140 小1 1 適量 大1 各大1/2	210 大1 1 適量 大1 1/2 各大3/4	280g 大1個 2本 適量 大2 各大1	①につける くし型切り お好みに切る ①	① フライパンに油を熱して牛肉を焼き、玉ねぎ、白ごまを加えて炒め合わせ、きゅうりとともに器に盛ります。
●大根の含め煮 大根 平天 キヌサヤ だし汁 砂糖・みりん しょうゆ	200 1 適量 200cc 各大1/2 大1	300 2 適量 300cc 各大3/4 大1 1/2	400g 2枚 適量 400cc 各大1 大2	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ◎	① 大根をラップで包み、500Wで2分加熱します。 ② 鍋に①、平天、◎を入れて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。
●温泉卵のオーロラソース 卵 ホールコーン マヨネーズ・ケチャップ	2 40 各大1	3 60 各大1 1/2	4個 80g 各大2	温泉卵を作る サッとゆでる ①	① 器に温泉卵を割り、コーンを添え、①のソースをかけます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、酒、サラダ油、だしの素、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ

10/20 (金)

コーンのバターソース焼きめし

豚肉の紅生姜炒めのせ冷奴

25 分 671kcal

お届け日 10/18 (水)



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		●	●				
天かす	●		●				
ごまドレッシング	●	●	●				

プラスもっとたべたいんや

袋のままレンジで約1分。
練りごまと三温糖の風味豊かな
中華あんとうんわり大きな
あんまんです。

袋のまま
電子レンジ
500W
1個1分

OK!

商品番号 1517 冷蔵 7日

紀文
あんまん
(1個)

卵・小麦・大豆・ごま

商品価格 278円 (税込) 300円

ふっくら大きな
肉まん！

袋のまま
電子レンジ
500W
1個
約1分10秒

OK!

商品番号 1518 冷蔵 7日

紀文
肉まん
(1個)

卵・小麦・大豆・豚肉・ごま

商品価格 278円 (税込) 300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
●コーンのバターソース焼きめし ベーコン ピーマン ホールコーン バター 塩・こしょう ウスターソース ご飯	1 1 60 少々 大2 2膳分	2 1 90 少々 大3 3膳分	2枚 2個 120g 少々 大4 4膳分	お好みに切る 小さく切る ①	① フライパンにバターを熱し、ベーコン、ピーマン、ホールコーンを炒め、ご飯、①を加えて炒め合わせます。
●豚肉の紅生姜炒めのせ冷奴 豚肉切り落とし (国産) 絹こし豆腐 紅生姜 天かす 水菜 ごま油 しょうゆ、みりん	100 1 2 10 1 各大1	150 1½ 3 15 1 各大1½	200g 2丁 4P 20g 1~2丁 各大2	お好みに切る 一口大に切る ザク切り ④	① フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、④と紅生姜を加え、汁気が少なくなるまで炒めます。 ② お皿に水菜を盛り、豆腐のをせ、①を上のにのせ、天かすを散らします。

今日のお買い物メモ バター、塩、こしょう、ウスターソース、ご飯、ごま油、しょうゆ、みりん

10/21 (土)

お届け日 10/20 (金)

五目ちらし寿司

貝たくさん味噌汁

30分 614kcal



ちっこいおかん



ご飯と混ぜるだけで簡単に
ちらし寿司が完成します。

【ちょっとひと手間】お花のゆで卵の作り方
用意するもの：ラップ 輪ゴム 2本 竹串 5本
①ゆで卵の殻をむきます。
②熱いうちにラップにのせて、
竹串を巻き込みながら、
輪ゴムで固定します。(やけどに注意！)
③卵が冷めたら卵を取り出し、
包丁でスライスします。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1647	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや



そのまま食べても、
いろいろな料理にトッピング！



商品番号 1617 冷蔵 4日

カネツツ
ほぼカニ
1P

卵・えび・かに・小麦・大豆

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 1618 冷凍 90日

大阪王将
若鶏のから揚げ
<400g>

卵・乳・小麦・大豆・鶏肉

商品価格

780円
(税込) 842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

●五目ちらし寿司

五目ちらし寿司の素 140g (2人用)	(人参・かんぴょう・ れんこん・たけのこ・椎茸) 1	2	2P	
キヌサヤ	適量	適量	適量	サツとゆでてお好みに切る
甘酢生姜	2	3	4P	
卵	2	3	4個	ゆでて殻をむき、スライスする
ご飯	500g	750g	1000g	

① ご飯に五目ちらし寿司の素を混ぜて器に盛り、キヌサヤ、甘酢生姜、ゆで卵のをのせます。

●貝たくさん味噌汁

鶏胸肉 (国産)	60	90	120g	小さめに切る
ごぼう	1/2	1/2	1/2本	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
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 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。

10/22 (日)

お届け日 10/20 (金)

サツと煮豚丼

目玉焼きの甘酢あんかけ・わかめの味噌汁

25 分 628kcal



商品名	商品番号	人 数	単品価格
ちっこいおかん	1727	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	1737	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	1747	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
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1717 冷蔵 5 日
カネテツデリカ
豆乳揚げだし
<3 個>

卵・小麦・大豆・魚介類

商品価格 298 円
(税込) 321 円



商品番号 1718 冷蔵 45 日
紀文 温めて食べる
とうふそうめん風
ごま油香る鶏塩つけ付き
<1P>

小麦・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

●サツと煮豚丼

豚ローススライス
(国産)
玉ねぎ
小ねぎ
だし汁
しょうゆ・酒・みりん
砂糖・ごま油
ご飯

140
小1
2
50cc
各大1½
各小1

210
小1
3
75cc
各大2¼
各小1½

280g
大1個
4本
100cc
各大3
各小2

くし型切り
小口切り

①

① 鍋に①を煮立てて豚肉と玉ねぎを加え、フタをして3～4分煮ます。

② 丼にご飯を盛り、①のをせ、小ねぎを散らします。

●目玉焼きの甘酢あんかけ

卵
みつ葉
サラダ油
水
酢・しょうゆ・砂糖
片栗粉

2
2
80cc
各大2
小1½

3
3
120cc
各大3
小¾

4個
4本
160cc
各大4
小1

ザク切り

②合わせておく

① 油を熱したフライパンに卵を割り入れ、白身が固まり始めたらフライ返しですっと二つ折りにしてたたみ、火を弱火にします。

② ①に②を加え、とろみが付いたら火からおろし、器に盛ってみつ葉を散らします。

●わかめの味噌汁

カットわかめ
だし汁
味噌

適量
400cc
大2

適量
600cc
大3

適量
800cc
大4

水で戻す

① 鍋にだし汁を入れて煮立て、わかめを加えて煮、味噌を溶き入れます。

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

フチトマトとしめじのリゾット
びっくり簡単！冷凍餃子でラザニア

驚くほど簡単！冷凍餃子を使って
ラザニアが作れちゃいます！
茹でること餃子の皮はもっちり！
中から肉汁が溢れだします！
ケチャップソースで簡単なのも
嬉しい！ぜひ一度お試しください♪

20 分
676kcal

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
大阪王将餃子	●	●					
ナチュラルチーズ		●					
ブイヨン	●						

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	1121	1321	1521	2 マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1131	1331	1531	3 マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1141	1341	1541	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

● 冷凍餃子でラザニア

大阪王将餃子	10	15	20個
なすび	2	2	3本
刻みパセリ	1	1	1P
ナチュラルチーズ	20	30	40g
ケチャップ	大4	大6	大8
トンカツソース	大1	大1½	大2
塩・こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	小2	大1	大1½

熱湯で1分間ゆでる
輪切りにして水にさらす
(½使用)

①

① なすびはフライパンで焼き色が付くまで焼きます。

② 耐熱皿に餃子と①を並べ、①をかけてナチュラル
チーズをのせ、オーブントースターで約5～6分こんが
り焼き、刻みパセリを散らします。

● スチトマトとしめじのリゾット

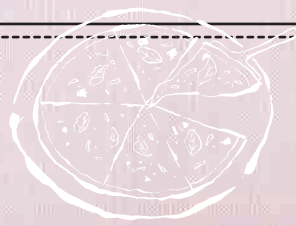
プチトマト	4	6	8個
しめじ	40	60	80g
ブイヨン	1	1	1個
刻みパセリ		(主菜より)	
オリーブ油			
塩・こしょう	少々	少々	少々
酒・しょうゆ・みりん	各大1	各大1½	各大2
水	200cc	300cc	400cc
ブイヨン	½個分	¾個分	1個分
ご飯	2膳分	3膳分	4膳分

お好みに切る
小房に分ける
(½使用)

②

① 鍋にオリーブ油を熱し、プチトマトとしめじを炒め、
塩、こしょうをふります。

② ①に②を加えて煮立て、ご飯を加えて弱火で4～5
分煮、器に盛ってパセリを散らします。



Cook バリエ



Cook
B

(タラのパン粉焼き・おにぎり・ゆで卵・かまぼこカルパッチョ・サラダ)
おいしい魚のワンプレート



普段不足しがちな魚が主役のワンプレート。お子様でも食べやすい味付けになってます。ちょっとおしゃれなランチタイムにいかがですか？

25 分
492kcal



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1122	1322	1522	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1132	1332	1532	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1142	1342	1542	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
● タラのパン粉焼き 骨なしタラ切身 (60g) パン粉 刻みパセリ 塩・こしょう マヨネーズ	2 10 1 少々	3 15 1 少々	4切 20g 1P 少々	水気を切る ① 合わせておく	① タラに塩・こしょうをふってマヨネーズを塗り、①をまぶしてオーブントースターで10分程度焼きます。
● 梅こんぶおにぎり 梅肉のタレ 塩昆布 ご飯	1 5 2膳分	1 8 3膳分	2P 10g 4膳分		① ご飯、梅肉のタレ、塩昆布を混ぜ合わせ、おにぎりにします。
● ゆで卵 卵	2	3	4個		① 卵はゆでて殻をむき、お好みに切ります。
● かまぼこカルパッチョ かまぼこスライス 大根 カルパッチョドレッシング	10 100 2	15 150 3	20枚 200g 4P	薄切り	① かまぼこ、大根をお皿に並べ、カルパッチョドレッシングをかけます。
● サラダ サニーレタス プチトマト	適量 4	適量 6	適量 8個	食べやすい大きさにちぎる お好みに切る	① 野菜をお皿に盛ります。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、マヨネーズ、ご飯



Cook バリエ

Cook バリエ



Cook バリエ

Cook
C

あったか中華風湯豆腐 レンジで豚肉の青椒肉絲風

ピーマン、竹の子がシャキッとおいしい、
レンジ加熱とは思えない仕上がりに。
ポウルひとつでできるから忙しい物販店にも◎
中華風湯豆腐はご飯を入れて
雑炊風にしてもおいしいですよ。



20 分
424kcal

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	●						
中華オイスターソース	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1123	1323	1523	2 マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1133	1333	1533	3 マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1143	1343	1543	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

● レンジで豚肉の青椒肉絲風

豚肉切り落とし (国産)	140	210	280g
ピーマン	2	3	3個
人参	小1	小1	大1本
竹の子細切り	60	90	120g
焼肉のたれ	2	3	4P
中華オイスターソース	1	1	2P
塩・こしょう	少々	少々	少々
焼肉のたれ	2P分	3P分	4P分
中華オイスターソース	1/2~1P	1	1 1/2~2P
サラダ油			

2 マンマ

3 マンマ

4 マンマ

①を揉みこんでおく
細切り
細切り

①

① 耐熱ボウルにピーマン、人参、竹の子を入れ、サラダ油をからめて混ぜ、その上に豚肉を広げてのせます。

② ①にふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで約4分30秒加熱します。(肉に火が通ってない場合は加熱を延長してください。)

③ ②のラップをはずし、底から返すように全体をよくあえます。

● あったか中華風湯豆腐

絹こし豆腐	1	1 1/2	2丁
しめじ	40	60	80g
白ネギ	1/2	1/2	1本
生姜	適量	適量	適量
水	600cc	900cc	1200cc
鶏がらスープの素	小2	大1	大1 1/2
しょうゆ・ごま油	各小1	各小1 1/2	各小2

1

1 1/2

2丁

お好みに切る
小房に分ける
斜め切り
すりおろす

②

① 鍋に②を煮立て、豆腐、しめじ、白ねぎ、生姜を入れて煮ます。



Cook バリエ

Cook

Cook バリエ



Cook
D

ナンちゃってジャーマンポテトピザ・コンソメスープ
フライパンで！クリスマススティックチキン

鶏ささみを使った 크리스ピーの
スティックチキンです。
フライパンでサクサクの仕上がり
になります。
スティックなので、お子様も
つまんで食べやすい！



※写真は2人前です。

30分
633kcal

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
ナン	●						
ベーコン		●	●				
ナチュラルチーズ		●					
ビーフコンソメスープ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1124	1324	1524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1134	1334	1534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1144	1344	1544	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
● クリスピースティックチキン 鶏ささ身 (国産) にんにく キャベツ 酒 しょうゆ 小麦粉・片栗粉 サラダ油 ケチャップ マヨネーズ	4 1 100 大2 大1 各大3	6 1 150 大3 大1½ 各大4½	8本 2片 200g 大4 大2 各大6	縦半分に切り、④とにんにくに漬ける すりおろす (½使用) 千切り ④ ◎ 合わせておく	① 鶏ささ身の水気を軽くふき、◎をまぶしておきます。 ② フライパンに1cm程度の油を熱し、①をカリッと揚げ焼きし、キャベツとともに皿に盛り、ケチャップ、マヨネーズを添えます。
● ジャーマンポテトピザ ナン じゃが芋 ピーマン ベーコン にんにく ナチュラルチーズ 刻みパセリ オリーブ油 塩・こしょう	2 2 1 2 20 1 少々	3 3 1 3 30 1 少々 (主菜より)	4枚 4個 2個 4枚 40g 1P 少々	角切りにし、500Wで2分半加熱 お好みに切る お好みに切る みじん切り (½使用)	① フライパンにオリーブ油を熱し、じゃが芋、ピーマン、ベーコン、にんにくを炒め、塩、こしょうをふります。 ② ナンの上に①をのせ、ナチュラルチーズ、パセリを散らし、トースターで5〜6分焼きます。
● 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 酒、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、マヨネーズ、オリーブ油、塩、こしょう



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **10/16** (月)



商品番号 **5001** 冷蔵 10日
国産
豚ローススライス
(60g) × 5P

商品価格 ~~880円~~
(税込) 956円
750円
(税込) 810円



商品番号 **5002** 冷凍 10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150g × 1枚)
商品価格 **1,598円**
(税込) 1,725円



商品番号 **5003** 冷凍 10日
国産
鶏ささみ
(5本入)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5004** 冷凍 10日
鹿児島県産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
(200g)
商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **5005** 冷凍 10日
京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5006** 冷凍 10日
国産
豚ローステキカツ
(80g × 2枚)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5007** 冷凍 10日
国産
鶏もも肉角切り (真空)
(300g)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
国産チキンナゲット大袋
440g
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 ~~780円~~
(税込) 842円
580円
(税込) 626円



商品番号 **5012** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン (フレーン)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆・ゼラチン
商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **5013** 冷蔵 20日
伊藤ハム
厚切りハムステーキ
2枚 (155g)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **420円**
(税込) 453円



商品番号 **5014** 冷蔵 20日
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
メンチカツ
(210g)
卵・乳・小麦・豚肉・大豆
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5015** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37g × 3連)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **5016** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34g × 3連)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **5017** 冷蔵 20日
伊藤ハム
ロイヤルボールウィンナー
(10本入)
卵・乳・小麦・牛肉・豚肉・大豆
商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **5021** 冷凍 10日
飛鳥食品 (原料: 韓国産他)
さわら西京漬
70g × 2切
ごま

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



商品番号 **5022** 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 **5023** 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 **5024** 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 **5025** 冷凍 10日
ノルウェー産他
しらす干し
(160g)
子持ち / 有無混合
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5026** 冷蔵 3日
宮崎県産他
しらす干し
(60g)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5027** 冷凍 10日
やまや
たらこ
(55g)
商品価格 **298円**
(税込) 321円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **10/18 (水)**

ビタミンC補給に！
あっさりとした甘味と酸味をお楽しみ下さい。



商品番号 **5031**
熊本県産他
早生みかん
(S~M サイズ) 800g

商品価格 ~~898円~~
(税込) 969円
商品価格 **798円**
(税込) 861円



商品番号 **5032**
大阪府産他
小松菜
(約 150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5033**
北海道産他
大根
(1/2 本)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5034**
熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5035**
北海道産他
メークイン
(800g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5036**
群馬県産他
キャベツ
(1/4 玉)

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **5037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5 本)

商品価格 **248円**
(税込) 267円

焼いても、煮てもおいしい！
もちり食感、アレンジメニューにも！



商品番号 **5041** 冷蔵 3日
京都たんぱく
もちりっち
(2 枚入)
大豆

商品価格 ~~298円~~
(税込) 321円
商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5042** 冷蔵 3日
高丸食品
手揚げ風 京あげ
(1 枚入)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **5043** 冷蔵 3日
高丸食品
三角厚揚げ
(4 個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5044** 冷蔵 3日
高丸食品
絹揚げ
(2 個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5045** 冷蔵 10日
高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **5046** 冷蔵 30日
山大
板こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **5047** 冷蔵 30日
山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円

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



商品番号 **5051** 冷蔵 5日
カネテツ
大粒ほぼカキフライ
(4 個)
卵・小麦・大豆・魚のすり身

商品価格 ~~358円~~
(税込) 386円
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5052** 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 **5053** 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 **5054** 冷蔵 10日
カネテツ
サラダスティック
(8 本入)

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **5055** 冷蔵 6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx 3 段)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



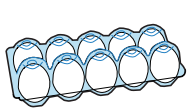
商品番号 **5056** 冷蔵 6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
(40gx 3 段)

商品価格 **105円**
(税込) 113円



商品番号 **5057** 冷蔵 5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx 3 段)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **10/16** (月)



商品番号 **5061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
<10個入>
卵

商品価格 **290円**
(税込) 313円



商品番号 **5062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
<10個入>
卵

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うすらのたまご
<10個入>
卵

商品価格 **140円**
(税込) 151円



商品番号 **5064** 冷蔵 8日

ゆでたまご
<10個入>
卵

商品価格 **388円**
(税込) 419円



商品番号 **5065** 冷蔵 7日

温泉卵 (だし付)
<3個入>
卵

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5071** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牛乳
<1000ml>
乳

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **5072** 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 **5073** 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 **5074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
<1000ml> × 2本
乳

商品価格 **555円**
(税込) 599円



商品番号 **5075** 冷蔵 7日

らくれん
らくれん牛乳
<200ml>
乳

商品価格 **95円**
(税込) 102円



商品番号 **5076** 冷蔵 7日

明治
スルガリアのむヨーグルト
(脂肪ゼロ)
<900g>

商品価格 **260円**
(税込) 280円



商品番号 **5077** 冷蔵 7日

明治
スルガリアヨーグルトLB81
(スレーン)
<400g>

商品価格 **210円**
(税込) 226円



商品番号 **5078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
<70g × 3>

商品価格 **148円**
(税込) 159円



商品番号 **5079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
<65g × 3> × 2P
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒーゼリー
<65g × 3> × 2P
フレッシュ・乳・大豆

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5081** 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
<1000ml>

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **5082** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ牛乳
<900ml>

商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **5083** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラカフェオレ
<900ml>

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **5084** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ飲むヨーグルト
<180ml × 6本入>

商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **5085** 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 **5086** 冷蔵 12日

明治
ストロベリー飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> × 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5087** 冷蔵 12日

明治
ブルーベリーミックス飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> × 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5088** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> × 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5089** 冷蔵 12日

明治
飲むフロピオ LG ヨーグルト
<112ml> × 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5090** 冷蔵 12日

明治
飲む PA-3 ヨーグルト
<112ml> × 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5091** 冷蔵 7日

明治
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 **5092** 冷蔵 7日

明治
ブルーベリー R-1 ヨーグルト
<112g> × 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5093** 冷蔵 7日

明治
R-1 ヨーグルト
<112g> × 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5094** 冷蔵 7日

明治
フロピオ LG ヨーグルト
<112g> × 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5095** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
<112g> × 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **10/16** (月)



商品番号 **5111** 常温
4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(4枚切)

商品価格 **175円**
(税込) 189円



商品番号 **5112** 常温
4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(5枚切)

商品価格 **175円**
(税込) 189円



商品番号 **5113** 常温
4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(6枚切)

商品価格 **175円**
(税込) 189円



商品番号 **5114** 常温
4日

神戸屋
板チョコデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **5115** 常温
4日

神戸屋
果樹園のアップルデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **5116** 常温
4日

ボローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **5117** 常温
4日

ボローニャ
メースルデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **5118** 常温
4日

ボローニャ
クルミデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **5119** 常温
4日

ボローニャ
スレーンデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,050円**
(税込) 1,134円



商品番号 **5120** 常温
4日

ボローニャ
スレーンデニッシュ
(3斤)

商品価格 **1,700円**
(税込) 1,836円



商品番号 **02**

マンマダイキンシ
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **1,780円**
(税込) 1,922円



商品番号 **07**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(5kg)

商品価格 **2,830円**
(税込) 3,056円



商品番号 **08**

新潟県産
魚沼産こしひかり
(5kg)

商品価格 **3,500円**
(税込) 3,780円



商品番号 **11**

無洗米こしひかり 100%
(5kg)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **12**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(2kg)

商品価格 **1,350円**
(税込) 1,458円



商品番号 **5131**

三井製糖 スーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **280円**
(税込) 302円



商品番号 **5132**

塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5133**

ハナマルキ無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **5134**

天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780円**
(税込) 842円



商品番号 **5135**

天眞醤油
ぼん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円



商品番号 **5136**

ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500gx2)
1kg

商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **5137**

うどん
煮物
おでん
炊き込み御飯
天つゆ
そうめんつゆなど
オタフク
万能だし
(1800ml)

商品価格 **1,050円**
(税込) 1,134円



商品番号 **5138**

味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品価格 **580円**
(税込) 626円



商品番号 **5139**

キッコーマン
デルモンテケチャップ
(1kg)

商品価格 **480円**
(税込) 518円



商品番号 **5140**

エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円



商品番号 **5141**

ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758円**
(税込) 818円



商品番号 **5142**

日清オイリオ
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5143**

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **558円**
(税込) 602円



商品番号 **5144**

ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **550円**
(税込) 594円



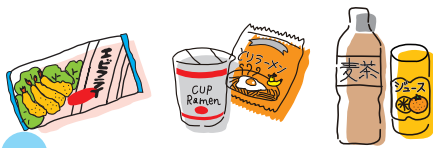
商品番号 **5145**

ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

商品価格 **490円**
(税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **10/16**(月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **5161** 冷凍 60日 レンジ

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
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **5162** 冷凍 60日 レンジ

和風カツの卵とし

350kcal 蛋白質 12.8g
脂質 19.4g 炭水化物 20.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **5163** 冷凍 60日 レンジ

焼肉

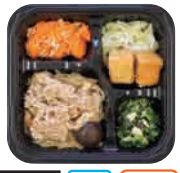
360kcal 蛋白質 11.2g
脂質 20.5g 炭水化物 29.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **5164** 冷凍 60日 レンジ

かれいのねぎ塩焼

292kcal 蛋白質 17.2g
脂質 14g 炭水化物 22.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **5165** 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
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **5166** 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
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **5167** 冷凍 60日 レンジ

チキン南蛮宮崎風

505kcal 蛋白質 13.4g
脂質 28.1g 炭水化物 48g
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 **5171** 常温 90日

幸南食糧 金賞健康米のごはん

(180g×3P) × 2

商品価格 **960円**
(税込) 1,036円



無菌パック

幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品

商品番号 **5172** 常温 6ヶ月

幸南食糧 金賞健康米のおかゆ

(250g×12P) ケース

商品価格 **1,500円**
(税込) 1,620円



商品番号 **5173** 常温 1年

ニチレイ (甘口) レストラン用ビーフカレー

(200g×5P)

商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **5174** 常温 1年

ニチレイ (中辛) レストラン用ビーフカレー

(200g×5P)

商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **5175** 常温 30日

コモ 毎日クロワッサン (個包装)

(20個入)

商品価格 **1,890円**
(税込) 2,041円

お届け日 **10/18** (水)



商品番号 **5176** 常温 120日

日清食品 焼そば UFO

(130g×12個)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **5177** 常温 120日

日清食品 どん兵衛

(97g×12個)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **5178** 常温 120日

日清食品 カップヌードル

(85g×20個)

商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **5179** 常温 120日

日清食品 シーフードヌードル

(85g×20個)

商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **5180** 常温 1年

キョクヨー さんま蒲焼

(100g) × 3

商品価格 **750円**
(税込) 810円

お届け日 **10/18** (水)

大特価!

数量限定
賞味期限 2023/11/15

1本あたり
約**33円**



商品番号 **5501**

サンガリア つぶみオレンジ

(190g×30本)

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円

商品価格 **990円**
(税込) 1,069円



商品番号 **5502**

アサヒ カルピスウォーター

(350ml×24本)

商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **5503**

アサヒ ワンダ金の微糖

(185g×30本)

商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **5504**

コカコーラボトラーズ
コカコーラ

(350ml×24本)

商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **5505**

伊藤園 天然ミネラル麦茶

(2L×6本)

商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **5506**

伊藤園 茶の間緑茶

(2L×6本)

商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **5507**

尾鷹路 熊野古道の水 (鉱水)

(2L×6本)

商品価格 **468円**
(税込) 505円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **10/16** (月)



商品番号 **5401**
花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円



商品番号 **5402**
花王
キュキュット (詰替え)
(1380ml)

商品価格 **698円**
(税込) 767円



商品番号 **5403**
花王
液体洗濯用洗剤 (詰替え)
アタック抗菌 3X
(1.44kg)

商品価格 **698円**
(税込) 767円



商品番号 **5404**
花王
粉末洗濯用洗剤
アタック高活性バイオ EX
(900g)

商品価格 **450円**
(税込) 495円



商品番号 **5405**
花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(480ml) x 2

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **5406**
リケンファスロ
リケンラップ
(30cm x 100m)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **5407**
HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円



商品番号 **5408**
丸富製紙
花束 吸水名人
使いやすい箱入キッチンペーパー
(100組 x 3P)

商品価格 **458円**
(税込) 503円



商品番号 **5409**
ハウスホールドジャパン
ポリ袋スタイルボックス
(KB-02)190 x 350 x マチ 190mm
(100枚入)

商品価格 **172円**
(税込) 189円



商品番号 **5410**
ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-50)650 x 800mm
(50枚入)

商品価格 **361円**
(税込) 397円



商品番号 **5411**
nepia
Genki! パンツ
(L サイズ (44枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円



商品番号 **5412**
nepia
Genki! パンツ
(Big サイズ (38枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円



商品番号 **5413**
ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80枚入 x 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **5414**
花王
柔軟剤ハミングファイン
リフレッシュグリーンの香り (詰替え)
(480ml) x 2

商品価格 **696円**
(税込) 765円



商品番号 **5415**
花王
トイレマジックリン (詰替え)
消臭洗浄スプレー
(400ml) x 2

商品価格 **396円**
(税込) 435円



商品番号 **5416**
大王製紙
ボックスティッシュ
エリエールイーナ
(150W5P)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **5417**
大王製紙
シングルトイレットペーパー
エルフォーレトイレットティッシュ
(54 x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **5418**
大王製紙
ダブルトイレットペーパー
エルフォーレトイレットティッシュ
(27 x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **5419**
大王製紙
エリエールイーナシングル
(100 x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円



商品番号 **5420**
大王製紙
エリエールイーナダブル
(50 x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **10/18** (水)

新珠 羽二重餅

餅粉と砂糖を原料としたシンプルな餅菓子です。

きめ細かいもちりとした食感と
上品な甘さをお楽しみ下さい。

黒砂糖を練り込み
きなこをたっぷりまぶしました。

天然のよもぎを練り込みました。



バイヤーおすすめ!

商品番号 **5451**
新珠食品
羽二重餅
(10個) 常温
20日

商品価格 **680円**
(税込) 734円

商品番号 **5452**
新珠食品
きなこ羽二重餅
(10個) 常温
20日

商品価格 **680円**
(税込) 734円

商品番号 **5453**
新珠食品
よもぎ羽二重餅
(10個) 常温
20日

商品価格 **680円**
(税込) 734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
10/20金



商品
番号 **1191**

京都・三源庵

かすてら詰め合わせ

〈和三盆・ショコラ・丹波黒豆・大納言小豆・抹茶〉

常温 20日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	いか	大豆	ごま	かに
		●	●			●		

商品
価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品
番号 **1192**

叙々苑

焼肉ライスバーガー（特製）

〈120g〉×2

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	いか	大豆	ごま	かに
		●	●	●	●			

商品
価格 **880円**
(税込) 950円



商品
番号 **1193**

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	卵	乳	いか	大豆	ごま	かに
		●				●		

商品
価格 **498円**
(税込) 537円



商品
番号 **1194**

やまと豚肉春巻

〈5個〉×2P

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	いか	大豆	ごま	かに
		●				●	●	

商品
価格 **996円**
(税込) 1,075円



商品
番号 **1195**

やまと豚肉餃子

〈10粒〉×2P

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	大豆	ごま	豚肉	鶏肉	りんご	ゼラチン
		●	●	●	●			●

商品
価格 **996円**
(税込) 1,075円



商品
番号 **1196**

やまと豚大粒肉焼売

〈8個〉×2P

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	いか	大豆	ごま	かに
		●				●		

商品
価格 **996円**
(税込) 1,075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。