



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

11/18

11/19

11/20

11/21

11/22

11/23

11/24

お届け日

月・火
2日分
お届け

水・木・金
3日分
お届け

土・日
2日分
お届け

月・火
2日分
お届け

水・木・金
3日分
お届け

土・日
2日分
お届け

月・火
2日分
お届け

今週の めっちゃうまいやん

ちょうどよい薄さにカットした生地を揚げ、
濃厚なチョコをからめたチョコかりんとうです。

今宵は、
ご褒美おやつで
至福の時間を……

2181

程よい甘さで食べ続けられる
美味しさ♪

ねりこみショコラうすぎり
かりんとう 〈60g〉

常温
60日
小麦・乳・卵・大豆

商品
価格

380円
(税込) 410円

サクッとロの中ので5層のチョコが
溶け合うまるで羽のように軽い
ショコラです。

2182

大阪北新地のワインバーの
ソムリエが監修した
ラスクです。

北新地おみやラスク

常温
60日
〈110g〉

商品
価格

480円
(税込) 518円

2184

芳醇ポテトスティック
(黒トリュフ塩味) 〈72g〉

常温
60日

商品
価格

380円
(税込) 410円

2185

濃蜜バナナ
〈110g〉

商品
価格

380円
(税込) 410円

2183

クロッカショコラサンド

常温
90日
〈8個入〉
小麦・乳・卵・大豆

商品
価格

380円
(税込) 410円

今回のおすすめ

ミールキット!

Cook バリエ

P.10~P.13

P.11



Cook
B

フライパンで簡単シンガポールライス

2186

2181

2185

ご褒美おやつセット!

商品
価格
2,000円
(税込) 2,160円

商品
価格

1,850円
(税込) 1,998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



OSAKA



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)

ご利用方法

1 日分からご利用頂けます。

人数は曜日ごとに変更可能です。(2 人前からのお届け)



フリーチェンジメニュー

- フリーチェンジメニューはコースでご利用の場合各曜日のメニューと変更出来ます。
- または単品でも追加が出来ます。



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、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**にてご確認ください。

※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。



香ばしい鶏肉と薬味醤油が食欲をそそります。鶏肉に片栗粉をまぶすときはポリ袋を使うと手が汚れないので便利。

鶏肉の薬味醤油

ごぼうサラダ・大根きんぴら

30 分 643kcal

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

●鶏肉の薬味醤油

鶏もも肉角切り
(国産)
生姜
小ねぎ
サニーレタス
しょうゆ・酒
片栗粉
サラダ油
砂糖・ごま油
水
しょうゆ

260
適量
1
適量
各小2
各小1
大1
小2

390
適量
2
適量
各大1
各小1½
大1½
大1

520g
適量
2本
適量
各大1½
各小2
大2
大1½

①を揉みこみ、片栗粉をまぶす
みじん切り
小口切り
食べやすい大きさにちぎる
①

④

① フライパンに多めの油を熱し、鶏肉をこんがり揚げ焼き、サニーレタスとともに皿に盛ります。

② 小ねぎ、生姜、④を混ぜ合わせ、①にかけます。

●ごぼうサラダ

ごぼう
きゅうり
人参
しょうゆ
マヨネーズ

⅓
1
小1
小⅔
大2

⅓
1
小1
小1
大3

⅓本
2本
大1本
小1⅓
大4

細切りにし、水にさらす
細切り
細切り(⅓使用)
①

① 耐熱容器にごぼう、人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。

② きゅうりと①を①で和えます。

●大根きんぴら

大根
人参
ごま油
しょうゆ・みりん

150
(副菜より)
各大1

225
(副菜より)
各大1½

300g
各大2

細切り
細切り(⅓使用)
①

① フライパンにごま油を熱して大根を炒め、①で調味します。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、マヨネーズ、みりん

11/18 (月)

お届け日 **11/18**(月)

鶏のしそチーズ揚げ

大根と平天の煮物・小松菜のお浸し

30分 479kcal



ヘルシーな鶏胸肉に相性抜群のしそとチーズを合わせた、おかずにもおつまみにもピッタリなひと品。

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)

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
若鶏のしそチーズ揚げ	●	●	●				
平天	●		●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2117** 冷凍 30日

鶏のしそチーズ揚げ
(10個入)

小麦・乳・卵

商品価格

698円
(税込) 753円



商品番号 **2118** 冷蔵 5日

農水フーズ
あん饅頭
(4個入)

小麦・大豆

商品価格

398円
(税込) 429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
●鶏のしそチーズ揚げ 鶏のしそチーズ揚げ サラダ油	10	15	20個		① 鶏のしそチーズ揚げは、凍ったまま170℃の油で約4分揚げます。
●大根と平天の煮物 豚肉切り落とし (国産) 大根 平天 キヌサヤ だし汁 砂糖・酒 しょうゆ サラダ油	40 200 2 適量 150cc 各大1/2 大3/4	60 300 3 適量 225cc 各大3/4 大1	80g 400g 4枚 適量 300cc 各大1 大1 1/2	お好みに切る お好みに切り、ラップをして500Wで2分加熱 お好みに切る ①	① 鍋に油を熱して豚肉を炒め、大根、平天、①を加えて煮、おろし際にキヌサヤ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	1/3 1 大1	1/2 1 大1 1/2	3/4 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 サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ

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。)

11/19 (火)

お届け日 11/18 (月)

牛しぐれ丼

ねぎだれ温奴・えのきの味噌汁

30分 559kcal



スラスもっとたべたいんや



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

●牛しぐれ丼

牛肩ローススライス
(豪州産)
糸こんにゃく
玉ねぎ
紅生姜
だし汁
しょうゆ
砂糖・みりん
ご飯

120
100
小1
2
100cc
大2
大1

180
100
小1
3
150cc
大3
大1½

240g
200g
大1個
4P
200cc
大4
大2

お好みに切る
食べやすく切る
薄切り(2/3使用)

①

① 鍋に①を煮立て、糸こんにゃく、玉ねぎを煮、牛肉を加えてさっと煮、丼に盛ったご飯にかけ、紅生姜をのせます。

●ねぎだれ温奴

絹ごし豆腐 (150g)
小ねぎ
白ごま
ごま油
鶏がらスープの素

2
2
1
大1
小½

3
3
1
大1½
小¾

4丁
4本
1P
大2
小1

食べやすく切る
小口切り

②

① 耐熱容器に豆腐をのせ、ラップをせずに500Wで2分加熱します。
② 小ねぎと②を混ぜ合わせ、①にかけ、白ごまを散らします。

●えのきの味噌汁

えのき
玉ねぎ
だし汁
味噌

40
400cc
大2

60
(主菜より)
600cc
大3

80g
800cc
大4

根元を落とす
お好みに切る(1/3使用)

① 鍋にだし汁を入れて煮立て、えのき、玉ねぎを加えて煮、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、砂糖、みりん、ご飯、ごま油、鶏がらスープの素、味噌

11/20 (水) 銀鮭の白醤油焼き

かぼちゃと平天の煮物・たたきごぼう

お届け日 **11/20 (水)** 30分 403cal

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	●		●				



白醤油の香ばしい風味で
ご飯がすすみます。

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** 冷蔵 10日

飛鳥食品
銀鮭（白醤油漬け）
〈60g〉×1切入

商品価格

298円
(税込) 321円



そのまま
食べれる

商品番号 **2318** 冷蔵 10日

ヤマザキ
ごぼうサラダ
〈80g〉×2P

商品価格

300円
(税込) 324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

●銀鮭の白醤油焼き

銀鮭（白醤油漬け）
〈60g〉

2

3

4切

① 魚を焼きます。

●かぼちゃと平天の煮物

かぼちゃ

1/8

1/6

1/4玉

平天

1

2

2枚

干し椎茸

2

3

4枚

キヌサヤ

適量

適量

適量

だし汁

200cc

300cc

400cc

砂糖・みりん

各大1/2

各大3/4

各大1

しょうゆ

大1

大1 1/2

大2

①

① 鍋に①を入れて煮立て、かぼちゃ、平天、干し椎茸を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。

●たたきごぼう

ごぼう

1/2

1/2

1本

すりごま

1

1

2P

酢

大1

大1

大2

だし汁

大3

大3

大6

砂糖

大1 1/2

大1 1/2

大3

塩

小1/2

小1/2

小1

②合わせておく

① ごぼうは②で和え、すりごまをかけます。

11/21 (木)

お届け日 **11/20 (水)**

筑前煮

牛肉コロッケ・即席漬け

35分 409kcal



根菜や鶏もも肉のこっくりとした煮物です。材料の旨みがたっぷり。冷めてもおいしいですよ！

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)

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
牛肉コロッケ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2417** 冷蔵 10日

国産
鶏もも肉角切り
(200g)

商品価格

398円
(税込) 429円

夕食にフラス一品！



商品番号 **2418** 冷蔵 15日

ふじや食品
でか！なめらか松茸茶碗蒸し
(255g)

商品価格

198円
(税込) 213円

小麦・乳・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

作り方

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

●筑前煮

鶏もも肉角切り (国産)	200	300	400g	お好みに切る
ごぼう	1/2	1/2	1本	お好みに切って水につける
れんこん厚切り	4	6	8個	お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る (2/3使用)
こんにゃく	120	250	250g	食べやすい大きさにちぎる
インゲン	適量	適量	適量	お好みに切る
だし汁	100cc	150cc	200cc	
砂糖	大2	大3	大4	①
しょうゆ	大2 1/2	大3 3/4	大5	
酒・みりん	各小2	各大1	各大1 1/3	
サラダ油				

① 鍋に油を熱して鶏肉、れんこん、こんにゃく、ごぼう、人参を炒め、①で煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●牛肉コロッケ

牛肉コロッケ	2	3	4個	
サラダ油				

① 牛肉コロッケは凍ったまま、170～180℃の油で3～4分揚げます。

●即席漬け

キャベツ	120	180	240g	ザク切り
人参		(主菜より)		お好みに切る (1/3使用)
塩				
しょうゆ				
七味唐辛子				

① キャベツ、人参に塩をふって揉み、絞って器に盛り、お好みに七味唐辛子、しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ **だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、サラダ油、塩、七味唐辛子**

11/22 (金) 鍋焼きうどん

焼き厚揚げ・白菜の即席漬け

お届け日 **11/20(水)** 30分 362kcal

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
無頭エビ						●	
うどん	●						
うどんだし	●						
卵			●				



今日は、温ったかい
鍋焼きはいかが？
うどんだしも付いて
簡単便利！

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 10日
国産
豚肉切り落とし
(150g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



お鍋に入れて、
ボリュームアップ！

商品番号 **2518** 冷凍 30日
なんこつ入り生つくね
(10個入)

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
●鍋焼きうどん					
無頭エビ	2	3	4尾	背ワタを取り殻をむく	① 鍋にうどんだしを入れて煮立て、人参、えび、干し椎茸を煮ます。
うどん	2	3	4玉		
うどんだし	2	3	4P		
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る(1/2使用)	② ①にうどんを加えてひと煮し、卵を落とし入れ、青ねぎを加えて火を止め、蓋をしてしばらく蒸らし、卵を半熟状にします。
干し椎茸	2	3	4枚	ぬるま湯で戻す	
青ねぎ	1	2	2本	斜め切り	
卵	2	3	4個		
●焼き厚揚げ					
厚揚げ三角 (冷凍)	2	3	4個	熱湯をかけて油抜きする	① 厚揚げをオーブントースターで5~6分焼き、器に盛って小ねぎを散らし、しょうゆをかけます。
小ねぎ	1	1	2本	小口切り	
しょうゆ					
●白菜の即席漬け					
白菜	1/10	1/8 (主菜より)	1/6玉	ザク切り	① 白菜、人参に塩をふって揉み、水気をしぼり、器に盛ってお好みにポン酢しょうゆをかけます。
人参				千切り(1/2使用)	
塩					
ポン酢しょうゆ					

今日のお買い物メモ しょうゆ、塩、ポン酢しょうゆ

11/23 (土)

お届け日 **11/22 (金)**

ビーフシチュー

豆腐のチーズ焼き・キャベツのサラダ

30分 577kcal



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)

週末の夜ごはんにぴったり！
ルウで作る
簡単ビーフシチュー♪
ゴロゴロ野菜が
おいしいメニューです☆

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
ビーフシチューの素	●	●					
ナチュラルチーズ		●					

プラスもっとたべたいんや



パリパリの皮と、サクッとした野菜の食感をお楽しみ頂けます。
お弁当のおかすにも！

商品番号 **2617** 冷凍 30日

フリーデン
やまと豚肉春巻
(5個入)

小麦・大豆・ごま

商品価格

498円
(税込) 537円



商品番号 **2618** 冷凍 60日

ヤヨイサンフーズ
スパゲティ・ミートソース
(300g)

小麦・乳・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

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

●ビーフシチュー

牛肩ローススライス (豪州産)	80	120	160g
玉ねぎ	小1	小1	大1個
じゃが芋	2	3	4個
人参	小1	小1	大1本
グリーンピース	適量	適量	適量
ビーフシチューの素	50	75	100g
塩・こしょう	少々	少々	少々
サラダ油			
水	400cc	600cc	800cc

お好みに切って塩、こしょうをふる
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る (2/3使用)

① 鍋に油を熱し、牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、水を加えて軟らかくなるまで煮、ビーフシチューの素を加えて更に煮込み、グリーンピースを加えてひと煮します。

●豆腐のチーズ焼き

木綿豆腐 (150g)	2	3	4丁
ナチュラルチーズ	40	60	80g
刻みパセリ	1	1	1P
味噌	大3/4	大1 1/2	大1 1/2
砂糖	大1/2	大1	大1
酒	大1/4	大1/2	大1/2
塩・こしょう	少々	少々	少々
小麦粉			
サラダ油			

厚みを半分にし、お好みに切る

④合わせておく

① 豆腐はラップをせずに500Wで2分加熱し、水気を切って塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶします。

② フライパンに油を熱して①をフライパンで両面焼き、④を塗ってチーズをのせ、フタをして1～2分焼き、刻みパセリを散らします。

●キャベツのサラダ

キャベツ	120	180	240g
人参		(主菜より)	
ドレッシング			

お好みに切る
お好みに切る (1/3使用)

① キャベツ、人参を器に盛り、ドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、味噌、砂糖、酒、小麦粉、ドレッシング

11/24 (日)

お届け日 11/22 (金)

チキンおろし竜田

くずし豆腐のあえもの・ごぼうの土佐煮

35分 438kcal

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
チキン竜田揚げ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2717 冷凍 30日

若鶏の竜田揚げ
(2枚入)

小麦・乳

商品価格

398円
(税込) 429円

商品番号 2718 冷蔵 10日

キッチン製菓
レンジで楽チンパンケーキ
(6枚)

小麦・乳

商品価格

398円
(税込) 428円サクサクあつあつの
チキン竜田揚げを
さっぱり大根おろしで!

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)

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

●チキンおろし竜田

若鶏の竜田揚げ (90g)

大根

キャベツ

サラダ油

ポン酢しょうゆ

2

3

4枚

すりおろし、軽く水気をきる
千切り

100

150

200g

100

150

200g

① フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、凍ったままのチキン竜田を揚げ焼きにして、食べやすく切ってお皿に盛り、大根をのせポン酢しょうゆをかけます。

② キャベツを①に添えます。

●くずし豆腐のあえもの

絹ごし豆腐 (150g)

小松菜

人参

鶏がらスープの素

しょうゆ

ごま油

塩

1

2

2丁

水気をきって、手で粗くくずす
ザク切りにし、ゆでる
細切りにしてゆでる

1/4

1/3

1/2ワ

小1

小1

小1本

小1/3

小1/3

大1/2

小1/3

小1/2

大1/3

大1/3

大1/3

大1/3

少々

少々

少々

① 合わせておく

① 豆腐、小松菜、人参を①であえます。

●ごぼうの土佐煮

ごぼう

かつおパック

水

しょうゆ・みりん

1/3

1/2

1/2本

食べやすい長さに切って、すりて木等でたたき、水にさらす

1

1

1P

120cc

120cc

200cc

各大2/3

各大2/3

各大1/3

◎

① 鍋に◎、ごぼうを入れて落とし蓋をして中火で煮、最後にかつおを加えて混ぜ、火を止めます。

今日のお買い物メモ サラダ油、ポン酢しょうゆ、鶏がらスープの素、しょうゆ、ごま油、塩、みりん

＼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

山芋とろろ汁 秋の味覚のつけ丼

11/23 は勤労感謝の日。
もともとは『秋の収穫に感謝する日』
とされていました。
それにちなんで、秋の食材と
おいしくお米が食べられる
献立にしてみました。



25 分
517kcal

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	2121	2321	2521	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	2131	2331	2531	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	2141	2341	2541	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

● 秋の味覚のつけ丼

銀鮭切身 (60g)	2	3	4切	塩をふる
白ごま	1	1	2P	小房に分ける
しめじ	40	60	80g	すりおろす
れんこん厚切り	6	9	12枚	
大根	100	150	200g	
青じそ	2	3	4枚	
塩	各小1	各小1½	各小2	①
みりん・ごま油	大2	大3	大4	②
しょうゆ	各大1	各大1½	各大2	
酒・砂糖				
サラダ油	適量	適量	適量	
七味唐辛子				
ご飯				

- ① 鮭に①を塗り、白ごまをふって焼きます。
- ② フライパンに油を熱し、しめじとれんこんを炒め、②で調味します。
- ③ 丼にご飯を盛り、①、②をのせ、大葉と大根おろしをのせ、お好みで七味唐辛子をふります。

● 山芋とろろ汁

とろろ芋 (30g)	2	3	4P	
青のり	1	1	1P	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

- ① 鍋にだし汁を煮立て、味噌を溶き入れ、とろろ芋を加えてさっと煮、お椀に注いで青のりを散らします。



Cook バリエ



Cook
B

フライパンで簡単シンガポールライス



人気のアジアン料理、シンガポールライスがご家庭で簡単に作ることができるレシピです。鶏肉の旨味が染み込んだごはんと甘辛のタレが相性抜群です。

30 分
711kcal

↑
フライパンで作ってそのまま食卓に出すことが出来るので、洗い物が少なく済むのも嬉しいポイントです。



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2122	2322	2522	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2132	2332	2532	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2142	2342	2542	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

●シンガポールライス

鶏もも肉 (120g)				両面に塩、こしょうをふる
国産	2	3	4枚	お好みに切る
きゅうり	1	2	2本	お好みに切る
プチトマト	4	6	8個	ザク切り
みつば	2	3	4本	スライスする
レモン	1/2	1	1個	千切り
生姜	20	30	40g	
オイスターソース	5	8	10g	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
米	1.5合	2合	3合	洗ってザルにあげ、水気を切る
水	300cc	400cc	600cc	
酒	大1	大1 1/2	大2	①
鶏がらスープの素	小2	大1	大1 1/3	
オイスターソース	5	8	10g	② 合わせておく
砂糖・ごま油・鶏がらスープの素	各小1	各小1 1/2	各小2	

① フライパンに米、生姜、鶏肉をのせ、①を加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてフタをし、15分程度炊きます。

② ①の火を止め、蓋をしたまま10分ほど蒸らします。

③ 鶏もも肉を取り出し、一口大に切って戻し、レモン、きゅうり、プチトマトを添え、②をかけみつばを散らします。



Cook C

人参とツナのピーラーサラダ・コーンポタージュ

SNS 映え間違いなし♪ドーナツハンバーグ

まるでドーナツみたいなとっても可愛いハンバーグ。SNS 映えはもちろん、お子さまにとっても喜ばれますよ☆

30 分

639kcal

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	●						
ハンバーグソース	●						
コーンポタージュスープ	●	●					

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	2123	2323	2523	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	2133	2333	2533	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	2143	2343	2543	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
● ドーナツハンバーグ 合挽肉（国産） 卵 パン粉 ハンバーグソース 刻みパセリ 玉ねぎ 塩・こしょう 卵 パン粉 牛乳 サラダ油 マヨネーズ	200 1 10 2 1 小1 少々 卵 10g 大1	300 1 15 3 1 小1 少々 卵 15g 大1½	400g 1個 20g 4P 1P 大1個 少々 1個分 20g 大2	溶きほぐす (½使用) みじん切り ①	① 玉ねぎは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、冷まします。 ② ①に合挽肉、①を入れてよくこねてドーナツ状に形を整え、油を熱したフライパンで焼きます。 ③ ②をお皿に盛り、ハンバーグソース、マヨネーズ、パセリで飾り付けます。
● 人参とツナのピーラーサラダ 人参 ツナ缶 刻みパセリ 塩 マヨネーズ しょうゆ	小1 1 大2 小½	小1 1 (主菜より) 大3 小¾	大1本 2缶 大4 小1	ピーラーでスライスする (½使用) ②	① 人参に軽く塩をふってもみ、水気を切ります。 ② ①にツナと②を加えて混ぜ合わせ、パセリを散らします。
● コーンポタージュ コーンポタージュスープ	2	3	4P		① 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 塩、こしょう、牛乳、サラダ油、マヨネーズ、しょうゆ



ホットプレートで目玉とんぺい焼き



15分
596kcal



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			●				
天かす	●		●				

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	2124	2324	2524	2 マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2134	2334	2534	3 マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2144	2344	2544	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

●目玉とんぺい焼き

豚バラスライス (国産)	140	210	280g
卵	2	3	4個
天かす	10	15	20g
青のり	1	1	2P
キャベツ	150	225	300g
太もやし	100	150	200g
サラダ油			
塩・こしょう	少々	少々	少々
お好みソース			
マヨネーズ			

お好みに切る

細めのザク切り

① ホットプレートに油を熱し、豚バラ肉を炒め、キャベツ、太もやしを加えて更に炒め、塩、こしょうをふります。

② ホットプレートの端に卵を割り入れて目玉焼きを作り、①の上にのせ、お好みソースとマヨネーズをかけ、天かすと青のりを散らします。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **11/18** (月)



小分け真空パックなので
とっても便利で経済的！

商品
番号 **6001** 冷凍
10日

国産
鶏もも肉
(10g カット) (60gx 5P) 真空パック

商品
価格 ~~698~~円
(税込) 753円
商品
価格 **498**円
(税込) 537円



商品
番号 **6002** 冷凍
10日

国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150gx 1枚)

商品
価格 **1,598**円
(税込) 1,725円



商品
番号 **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
(80gx 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
ポークピッツ
(標準 21本・2袋)
卵・乳・小麦・豚肉・大豆

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



商品
番号 **6012** 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 **298**円
(税込) 321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 **298**円
(税込) 321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 **298**円
(税込) 321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
(37gx 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品
価格 **348**円
(税込) 378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
(34gx 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品
価格 **348**円
(税込) 378円



商品
番号 **6017** 冷蔵
20日

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

商品
価格 **398**円
(税込) 429円



商品
番号 **6021** 冷凍
10日

国産
あじの開き
(2枚入)

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



商品
番号 **6022** 冷凍
10日

チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60gx 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
(90gx 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
(70gx 3切)

商品
価格 **798**円
(税込) 861円



商品
番号 **6025** 冷凍
10日

ノルウエー産他
ししゃも
(150g)
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

やまや
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 **11/20 (水)**

太陽の恵をたっぷり浴びたみかん！
ビタミンやミネラル豊富で毎日食べたい、
美味しいみかんです。



商品
番号 **6031**

熊本県産他
みかん
(約 800g) S~M

商品
価格 ~~950円~~
(税込) 1,026円

商品
価格 **798円**
(税込) 864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 **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 **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 **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 **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 **6037**

フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品
価格 **248円**
(税込) 267円

伏見の名水でこしらえた
京のまろやか仕上げのお豆腐です。



商品
番号 **6041**

冷蔵
8日

マルツネ
国産ミニ充てんとうふ
(150gx 3段)
大豆

商品
価格 ~~258円~~
(税込) 278円

商品
価格 **198円**
(税込) 213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 **6045**

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 **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 **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 **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 **6047**

冷蔵
30日

山太
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

いろいろなお料理や、おでん、お鍋、
お弁当にも使える！便利な変わり種



商品
番号 **6051**

冷蔵
4日

カネテツ
チーズ巻
(3個)

卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・魚すり身

商品
価格 ~~358円~~
(税込) 386円

商品
価格 **298円**
(税込) 321円

商品
番号 **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 **6055**

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 **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 **6056**

冷蔵
6日

ミツカン 金のつる
国産ひきわりなっとう
(40gx 3段)

商品
価格 **105円**
(税込) 113円

いろいろなサラダや
お料理に...



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 **6057**

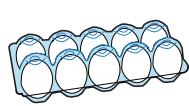
冷蔵
5日

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

※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 **11/18** (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 **278円**
(税込) 300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 60日

カゴメ
グリーンスムージー
<1000ml>
乳

商品価格 **498円**
(税込) 537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 **555円**
(税込) 599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 **95円**
(税込) 102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>
乳

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>
乳

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>
乳

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>
乳・乳・ゼラチン

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **6080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒゼリー
<65g × 3>
フレッシュ：乳・大豆

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **6081** 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
<1000ml>
乳

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **6082** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ牛乳
<900ml>
乳

商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **6083** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラカフェオレ
<900ml>
乳

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **6084** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ飲むヨーグルト
<180ml × 6本入>
乳

商品価格 **980円**
(税込) 1,058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>
乳

商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **6086** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> × 12本
乳

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
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6088** 冷蔵 12日

明治
低糖・低カロリー飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> × 12本
乳

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 PA-3 ヨーグルト
<112ml> × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6090** 冷蔵 14日

雪印メグミルク
MBP ドリンク (糖質オフ・低カロリー)
<100g> × 12本
乳

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **6091** 冷蔵 7日

明治
R-1 ヨーグルト
<112g> × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **6092** 冷蔵 7日

明治
スロピオ LG ヨーグルト
<112g> × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **6093** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
<112g> × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **6094** 冷蔵 12日

明治ザバスプロテイン
脂肪0 フルーツミックス
<450ml> × 1本
乳

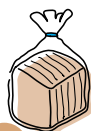
商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **6095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン脂肪0 パナナ
<200ml> × 12本
乳

商品価格 **1,896円**
(税込) 2,047円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **11/18** (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
フチハムマヨ
(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
ジュニアチョコ
(0.75斤)

商品価格 **550円**
(税込) 594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 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **6118** 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 **6119** 常温 4日

ボローニャ
フレーンデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,050円**
(税込) 1,134円



商品番号 **6120** 常温 4日

ボローニャ
フレーンデニッシュ
(3斤)

商品価格 **1,700円**
(税込) 1,836円



商品番号 **02**

マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **2,750円**
(税込) 2,970円



商品番号 **07**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(5kg)

商品価格 **3,580円**
(税込) 3,866円



商品番号 **08**

新潟県産
魚沼産こしひかり
(5kg)

商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **11**

無洗米こしひかり
(5kg)

商品価格 **3,450円**
(税込) 3,726円



商品番号 **16**

丹波産
ミルキークリーン
(2kg)

商品価格 **1,580円**
(税込) 1,706円



商品番号 **6131**

三井製糖 スーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **325円**
(税込) 351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 500gx 2)
1kg

商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **6137**

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 **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 **11/18**(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
ハンバーグデミグラスソース
293kcal 蛋白質 13.8g
脂質 14g 炭水化物 29.3g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **6162** 冷凍 60日 レンジ
鶏天おろしポン酢
275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 23.3g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **6163** 冷凍 60日 レンジ
サーモンフライのナッツドレ
328kcal 蛋白質 11.7g
脂質 17.9g 炭水化物 29.9g
食塩 1.9g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **6164** 冷凍 60日 レンジ
トマトソースのチーズハンバーグ
350kcal 蛋白質 12.8g
脂質 19.4g 炭水化物 30.8g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **6165** 冷凍 60日 レンジ
エビカツ
290kcal 蛋白質 11.7g
脂質 14g 炭水化物 30.3g
食塩 2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **6166** 冷凍 60日 レンジ
酢豚
319kcal 蛋白質 14.1g
脂質 16.2g 炭水化物 26.3g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **6167** 冷凍 60日 レンジ
八宝菜
274kcal 蛋白質 12.1g
脂質 11.2g 炭水化物 23.7g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702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 **6171** 常温 90日
幸南食糧
金賞健康米のごはん
(180gx 3P) × 2
商品価格 **960円**
(税込) 1,036円

商品番号 **6172** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
にゅうめん (とろみ醤油・すまし醤油
まろやか鶏だし・五種の野菜)
(4種 × 各1袋)
1箱 商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円

商品番号 **6173** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
海鮮雑炊 (かに・さけ
たらこ・貝柱)
(4種 × 各1袋)
1箱 商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円

商品番号 **6174** 常温 1年
ニチレイ
(甘口) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

商品番号 **6175** 常温 1年
ニチレイ
(中辛) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **11/20** (水)

商品番号 **6176** 常温 120日
日清食品
焼そば UFO
(130gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

商品番号 **6177** 常温 120日
日清食品
カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円

商品番号 **6178** 常温 120日
日清食品
シーフードヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円

商品番号 **6179** 常温 120日
日清食品
どん兵衛
(97gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

韓国産の海苔を国内で味付け加工して
丁寧に焼き上げました。
パリパリとした食感と香ばしい風味が
評判の海からの贈り物！
商品番号 **6180** 常温 120日
大丸商事
韓国のりくお徳用
(8切 6枚 × 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **11/20** (水)

濃厚でとろけるようなまろやかな
味わいの不二家ネクターは
さらに進化をとげています

1本あたり
95円

商品番号 **6501**
不二家
ネクターピーチ
(350mlx 24本)

商品価格 **3,120円**
(税込) 3,369円
商品価格 **2,280円**
(税込) 2,462円

商品番号 **6502**
FANTA
コカコーラボトラーズ
ファンタグレース
(350mlx 24本)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

商品番号 **6503**
WONDA
アサヒ
ワンダ金の微糖
(185gx 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円

商品番号 **6504**
Coca-Cola
コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350mlx 24本)
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円

商品番号 **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・熊野古道の水は天然水を
精密フィルタで非加熱濾過した
ナチュラルミネラルウォーターです。
商品番号 **6507**
尾鷲路
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 **11/18** (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
(1590g)

商品価格 **798円**
(税込) 877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 **450円**
(税込) 495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 **498円**
(税込) 547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 **11/20** (水)

袋からだして、お鍋に入れて温めるだけ！紀文のおでんシリーズ。

豚と鶏と昆布の梅味を加えた
甘めのつゆで煮込みました。

本場岡崎・下味噌入り
仕上げ味噌が付いて
更に煮込んでコクアップ！

醤油と鰹の旨みを生かした。
湯口仕立てのつゆで煮込みました。

辛さを極めた
やみつき旨さ！

商品番号 **6451**

紀文大阪風おでん
(7種7品)

卵・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉

常温 100日
商品価格 **638円**
(税込) 689円
商品価格 **548円**
(税込) 591円

商品番号 **6452**

紀文
味噌煮込みおでん
(6種7品)

卵・小麦・大豆・豚肉

常温 100日
商品価格 **638円**
(税込) 689円
商品価格 **548円**
(税込) 591円

商品番号 **6453**

紀文静岡風おでん
(6種7品)

卵・小麦・牛肉・さば・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)

常温 100日
商品価格 **638円**
(税込) 689円
商品価格 **548円**
(税込) 591円

商品番号 **6454**

紀文赤からおでん
(6種7品)

卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

常温 100日
商品価格 **638円**
(税込) 689円
商品価格 **548円**
(税込) 591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
11/22金



中村屋のシェフがレストランの味にこだわって
仕上げたグラタン! クリーミーなベシャメルソースに
3種のナチュラルチーズで一層味わい深く
仕上げました。

商品
番号 4191

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	鶏肉	かに
		●	●	●	●	●		

商品
価格 580円
(税込) 626円

オリジナルケチャップ付き
電子レンジ対応で簡単!

★★★★
うちで食べても
ふわふわ巻き!

商品
番号 4192

海心

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

自家製デミグラスソースは5種類以上の
野菜を使用し手間を惜みずじっくり煮込み
中にチーズ IN したカストの人気ハンバーグです。

Caféレストラン
ガスト

商品
番号 4193

ガスト

チーズ in ハンバーグ
(155g)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	牛肉	鶏肉	豚肉	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 598円
(税込) 645円

えび2尾、かぼちゃ、ししとうの
天ぷらと野菜のかき揚げに特製の
つゆをかけた丼です。

商品
番号 4194

奈良コープ

天ぷら丼
(280g) × 2P

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	さば	大豆	えび	大豆	豚肉	ごま
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 760円
(税込) 820円

たっぷりあんこの詰まったミニたい焼き
チャック袋式なのでほしい分だけ
取り出して電子レンジでチン!

レンジで1分

商品
番号 4195

ジャンボパックミニたいやき
(800g. 20個入)

冷凍 180日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	鶏肉	豚肉	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 980円
(税込) 1,058円

長崎本場の皿うどん。
香ばしい極細バリバリ揚げ麺とクリーミーな
長崎流白湯ととろみ餡かけスープが具材にマッチ

商品
番号 4196

こじま

長崎流白湯海鮮皿うどん
(1人前(具・スープ付))

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	卵	大豆	りんご	豚肉	乳	ごま
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 950円
(税込) 1,026円

今週のまんま一押し SELECT!

商品
番号 4197

大阪王将
羽根つき円盤餃子
PREMIUM
(10個入) × 2P

冷凍
90日 商品
価格 1,200円
(税込) 1,296円

商品
価格

700円
(税込) 756円

40%
off

大阪
王将

秘伝のたれ
味噌だれの
2種類付き



並ばず手頃な1具材すべて国産で店のかたが餃子です
豚肉の旨味と香味野菜が効いた餃子の餃子は是非ご賞味下さい