



この号の
ご注文は

10月21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	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2	11/3
	月	火	水	木	金	土	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・月 3日分のお届け	休業日	休業日

今週の めっちゃうまいやん



素材にこだわった京のおだし

お届け日
11/1 金

寒くなってきたら温かいきつねうどん!
大判のおあげがしみしみて美味しい。



3181

俵たん

きつねうどん

〈うどん・麵つゆ・味付揚げ・蒲鉾・
生麩・みつば・七味〉

〈1P〉

小麦・大豆
さば・ごま

冷蔵
3日

商品
価格

498 円

(税込) 537 円

京の伝統的な風味広がる
お出汁の旨味が生きています

貝だくさんのしっぽくうどん
だし巻き玉子、味付き椎茸、
とろろ昆布も入って人気商品です。



3182

俵たん

しっぽくうどん

〈うどん・麵つゆ・出し巻き・味付蒲鉾・
とろろ昆布・焼き麩・みつば・七味〉

〈1P〉

小麦・卵・大豆
・さば・ごま

冷蔵
3日

商品
価格

498 円

(税込) 537 円

スパイシーなカレーの薫りにお出汁がマッチ!
お揚げが入ってボリューム満点。



3183

俵たん

天ぷらそば

〈そば・麵つゆ・蒲鉾・
生麩・みつば・七味〉

〈1P〉

小麦・そば・えび
大豆・さば・ごま

冷蔵
3日

商品
価格

550 円

(税込) 594 円



3184

俵たん

カレーうどん

〈うどん・麵つゆ・カレールー
味付揚げ・蒲鉾・生麩・みつば・七味〉

〈1P〉

小麦・大豆・さば
牛肉・ごま

冷蔵
3日

商品
価格

600 円

(税込) 648 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

かんたん鶏だし茶漬け

レンジでかぼちゃの煮物・白菜の塩昆布和え

じっくりと炊いた牛肉の時雨煮がお出汁と
合わさって味の深みとコクを一層感じられる
一杯です!



3185

俵たん

肉うどん

〈うどん・麵つゆ・牛肉煮
蒲鉾・生麩・みつば・七味〉

〈1P〉

商品
価格

550 円

(税込) 594 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	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

- 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。

※フラスももっとたべたいんや、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。



フリーチェンジメニュー

どなたでも食べやすい、定番の肉じゃがです。シンプルで飽きのこない家庭の味になっています。

肉じゃが

焼き厚揚げ・素麺の味噌汁

30分 514kcal

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	●						

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

<p>●肉じゃが</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産) 120 じゃが芋 3 玉ねぎ 小1 インゲン 小1 糸こんにゃく 100</p> <p>サラダ油 各大1/2 しょうゆ・酒 200cc だし汁 300cc 砂糖 大1 1/2 しょうゆ 大2 みりん 大1/2</p>	<p>180 5 大1 適量 100</p>	<p>240g 6個 大1個 適量 200g</p>	<p>お好みに切って①に漬ける 食べやすい大きさに切る くし型切り 2~3つに切る 食べやすい長さに切る</p>	<p>① 鍋に油を熱し、牛肉と糸こんにゃくを炒め、②とじゃが芋、玉ねぎを加えて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。</p>
<p>●焼き厚揚げ</p> <p>厚揚げ三角 2 小ねぎ 1 しょうゆ</p>	<p>3 1</p>	<p>4個 2本</p>	<p>熱湯をかけて油抜きする 小口切り</p>	<p>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。</p>
<p>●素麺の味噌汁</p> <p>素麺 1/2 カットわかめ 適量 だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>1 適量 600cc 大3</p>	<p>1束 適量 800cc 大4</p>	<p>熱湯でゆで、流水で洗う 水で戻す</p>	<p>① 鍋にだし汁を入れて煮立て、素麺とカットわかめを加えてひと煮し、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、酒、だしの素、砂糖、みりん、味噌

10/28 (月)

ねぎとろ丼

おでん風煮物

25分 562kcal

お届け日 **10/28**(月)



人気のねぎとろ丼は
具をご飯にのせるだけの
超簡単メニューです。

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 <small>(税込 1,725円)</small>
	3137	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	3147	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

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
京風がんも	●						
ごぼう天	●		●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3117** 冷凍 30日

富士水産
ねぎとろ丼
<80g> × 3P

商品価格 **850円**
(税込) 918円



商品番号 **3118** 冷蔵 20日

マルシン
ハンバーグナゲット
<180g>

乳・小麦・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン

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
●ねぎとろ丼 ねぎとろ (80g) 2 小ねぎ 1 刻みのり 1 ご飯 しょうゆ	2	3	4P	解凍しておく 小口切り	① 器に盛ったご飯にねぎとろをのせ、小ねぎと刻みのりを散らし、お好みでしょうゆをかけます。
●おでん風煮物 京風がんも 2 ごぼう天 2 大根 200 人参 小1 こんにやく 120 だし汁 300cc 酒・しょうゆ 各大2 砂糖・みりん 各大1	2 2 200 小1 120 300cc 各大2 各大1	3 3 300 小1 250 450cc 各大3 各大1½	4個 4本 400g 大1本 250g 600cc 各大4 各大2	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①	① 大根はラップで包み、500Wで2~3分加熱します。 ② 鍋に①を煮立て、①、京風がんも、ごぼう天、人参、こんにやくを入れて煮ます。

今日のお買い物メモ ご飯、しょうゆ、だしの素、酒、砂糖、みりん

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。)

10/29 (火)

ポークチャップ

キャベツの洋風煮・かぼちゃのマヨネーズ和え

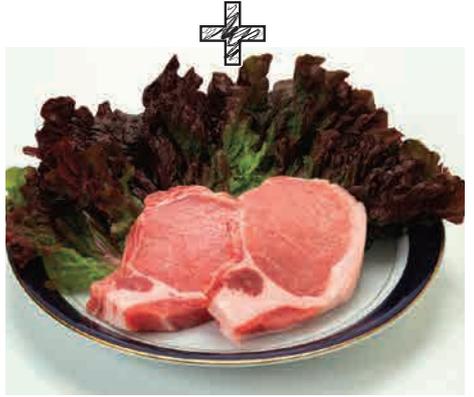
30分 499kcal

お届け日 **10/28**(月)

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		●	●				
フィヨン	●						



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3217** 冷凍 10日

国産
豚ローステキカツ
<80g> 1枚

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **3218** 冷凍 60日

ヤヨイサンフーズ Oliveto
スパゲティ・ミートソース
<300g> 1P

小麦・乳・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

商品価格 **298円**
(税込) 321円

小麦粉を付けて焼くので肉汁を逃さずジューシーに仕上がります。お料理初心者の方でも大丈夫です。

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)

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

●ポークチャップ

豚ローステキカツ (80g) (国産)	2	3	4枚
玉ねぎ	小1	大1	大1個
ミックスベジタブル	80	120	160g
塩・こしょう	少々	少々	少々
小麦粉			
水	60cc	90cc	120cc
ケチャップ	大3	大4½	大6
ウスターソース	大1	大1½	大2
サラダ油			

筋を切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶす
みじん切り(½使用)

①

- フライパンに油を熱してミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうで調味します。
- ①のフライパンに油を足し、豚肉を焼き、①とともに皿に盛ります。
- ②のフライパンで玉ねぎを炒め、①を加えて煮立て、②にかけます。

●キャベツの洋風煮

キャベツ	120	180	240g
ベーコン	1	2	2枚
玉ねぎ		(主菜より)	
フィヨン	1	2	2個
水	400cc	600cc	800cc
フィヨン	1個分	1½個分	2個分
塩・こしょう	少々	少々	少々

お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る(½使用)

②

- 鍋に②を入れて煮立て、キャベツ、ベーコン、玉ねぎを煮、塩、こしょうで調味します。

●かぼちゃのマヨネーズ和え

かぼちゃ	⅛	⅙	¼玉
マヨネーズ	大1½	大2¼	大3
塩・こしょう	少々	少々	少々

小さめに切る

③

- かぼちゃをラップで包み、500Wで約2分半加熱し、粗熱が取れたら③で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、小麦粉、ケチャップ、ウスターソース、サラダ油、マヨネーズ

10/30 (水)

鮭の塩焼き

小松菜の含め煮・キャベツとわかめのあえ物

30分 284kcal

お届け日 **10/30(水)**



プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3317** 冷蔵 10日

チリ産他
銀鮭切身
(80g × 1 切入)

商品価格 **298円**
(税込) 321円

**プラスに
おすすめ!**

サツと煮てもっちりもち!
お鍋やおでんにも



商品番号 **3318** 冷蔵 6日

カネテツ
もちもち花さつま
(7個)

商品価格 **238円**
(税込) 257円

【鮭の塩焼きをおいしく作るコツ】
塩をまんべんなく振ると、味にムラが無く、おいしく仕上がります。
塩を上手に振るには、手に塩を持ち、魚の30cm位上で指の間からパラパラを塩を落とすと、まんべんなく振れますよ!

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)

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

<p>●鮭の塩焼き</p> <p>銀鮭切身 (80g) 塩</p>	2	3	4切	塩をふる	① 魚を焼きます。
<p>●小松菜の含め煮</p> <p>小松菜 1/3 薄揚げ 1/2</p> <p>塩 だし汁 150cc 塩 少々 砂糖・薄口しょうゆ 各大1/2 酒 大1</p>	1/3 1/2	1/2 1	3/4 1枚	ザク切り 熱湯をかけて油抜きし、短冊切り	① 鍋に①を入れて煮立て、小松菜、薄揚げを加えて煮含めます。
<p>●キャベツとわかめのあえ物</p> <p>キャベツ 120 生わかめ 20 しょうゆ 小2 酢・ごま油 各小1</p>	120 20 小2 各小1	180 30 大1 各小1/2	240g 40g 大1 1/3 各小2	太めの千切り 水洗いしてザク切り	① 耐熱容器にキャベツ、生わかめを入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分加熱し、②で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、だしの素、砂糖、薄口しょうゆ、酒、しょうゆ、酢、ごま油

10/31 (木)

お届け日 **10/30(水)**

ソース焼うどん

枝豆・ゆかりおにぎり

30分 515kcal



昔懐かしい素朴な味わい。
ビールのつまみにも☆

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)

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
うどん	●						

フラスもっとたべたいんや



いつでも
お得!

商品番号 **3417** 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 **950円**
(税込) 1,026円



焼いても揚げても美味しい
お弁当にも最適!
商品番号 **3418** 冷蔵 4日
ドリームフーズ
あっさり仕立ての焼売
(20g×12個)
小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま
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
●ソース焼うどん うどん 2 3 4玉 豚肉切り落とし (国産) 60 90 120g キャベツ 120 180 240g 青のり 1 1 1P サラダ油 ウスターソース トンカツソース 塩・こしょう				サッと熱湯でほぐし、水気を切る お好みに切る ザク切り ①	① フライパンに油を熱し、豚肉、キャベツを炒め、うどんを加えて炒め合わせ、①で調味し、青のりを散らします。
●枝豆 枝豆さや付 (冷凍) (70g) 塩	2	3	4P	塩を加えた熱湯でゆでる	① 枝豆はお好みで塩を少々ふります。
●ゆかりおにぎり ゆかり粉 2 3 4P 刻みたくあん 20 30 40g ご飯					① ご飯にゆかり粉を混ぜ、おにぎりを作り、刻みたくあんを添えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、ウスターソース、トンカツソース、塩、こしょう、ご飯

11/1 (金)

あったか蒸ししゃぶ

ジャーマンポテト

25分 466cal

お届け日 **10/30(水)**

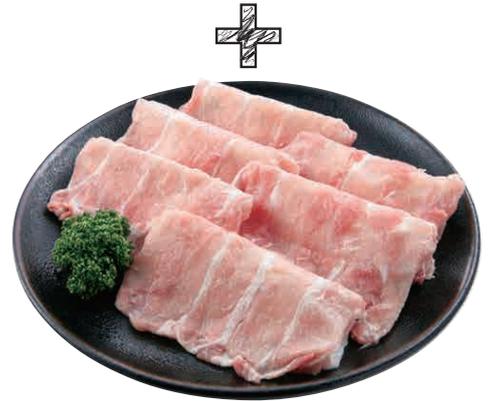


野菜もたっぷり食べられる
温しゃぶ。ごまだれと
お好みでポン酢だれの
2種類の味をお楽しみ下さい。

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 <small>(税込 1,725円)</small>
	3537	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	3547	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

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
ウインナー	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3517** 冷凍10日

国産
豚ロース薄切り
<150g>

商品価格 **450円**
(税込) 486円



国内で焼き上げて、香ばしい！
こくうまタレがご飯がすすむ！

商品番号 **3518** 冷蔵2日

大丸松下
焼とり (定番たれ)
<4本入>

小麦・大豆・鶏肉

商品価格 **480円**
(税込) 518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

●あったか蒸ししゃぶ

豚ロース薄切り (国産)	160	240	320g	お好みに切る ザク切り 小房に分ける
白菜	1/6	1/8	1/6玉	
しめじ	40	60	80g	小房に分ける
食べるごまドレッシング	2	3	4P	
酒	大2	大3	大4	①
塩・こしょう	少々	少々	少々	
ポン酢しょうゆ	大2	大3	大4	② 合わせておく
ごま油	小1	小1½	小2	

① 鍋に白菜、しめじ、豚肉の順に入れて①を加え、フタをして全体に火が通るまで中火で蒸し、器に盛ってごまドレッシングと②を添えます。

●ジャーマンポテト

ウインナー	4	6	8本	お好みに切る
フライドポテト (クリンクル) 冷凍 (70g)	2	3	4P	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	くし型切り
人参	小1	小1	大1本	
刻みパセリ	1	1	1P	お好みに切る
バター				
塩・こしょう	少々	少々	少々	①
しょうゆ	小2	大1	大1½	

① フライパンにバターを熱し、ウインナー、人参、玉ねぎを炒め、ポテトを加えてサッと炒め、①で調味し、器に盛ってパセリを散らします。

今日のお買い物メモ 酒、塩、こしょう、ポン酢しょうゆ、ごま油、バター、しょうゆ

11/2 (±)

牛肉の卵とじ丼

豚汁

30分 414kcal

お届け日 **11/1 (金)**

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
丼のたれ	●						
卵			●				



卵は最後に入れてあまり火を通さないようにふんわりと仕上げるのがおいしく作るポイント！

グレードアップ
GRADE UP
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	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)
金のおかん	3628	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	3638	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	3648	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

フラスもってたべたいんや



商品番号 **3617** 冷蔵 5日

農水フーズ
芋あんまん
〈3個〉
小麦・乳

商品価格 **480円**
(税込) 518円



商品番号 **3618** 冷蔵 5日

農水フーズ
黒豚肉まん
〈3個〉
小麦・乳・豚肉・大豆・鶏肉

商品価格 **480円**
(税込) 518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

●牛肉の卵とじ丼

牛肩ローススライス (豪州産) 120 180 240g
玉ねぎ 小1 小1 大1個
小ねぎ 1 1 2本
丼のたれ 1 2 2P
卵 2 3 4個
丼のたれ 1P分 1½P分 2P分
水 120cc 180cc 240cc
ご飯

お好みに切る
薄切り
小口切り

- 鍋に丼のたれ、水を入れて煮立て、牛肉と玉ねぎを煮ます。
- 小さめの鍋に①を1人分ずつ入れて煮立て、卵をまわし入れてフタをし、半熟状になったらご飯の上にかけて、小ねぎを散らします。

●豚汁

豚肉切り落とし (国産) 40 60 80g
ごぼう ⅓ ½ ½本
キャベツ 100 150 200g
人参 小1 小1 小1本
だし汁 400cc 600cc 800cc
味噌 大2 大3 大4

お好みに切る
ささがきにし、水につける
ザク切り
短冊切り

- 鍋にだし汁、豚肉、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。

11/3 (日)

お届け日 **11/1 (金)**



アジフライ

小松菜の炒め物・大根のあえ物

30分 377kcal

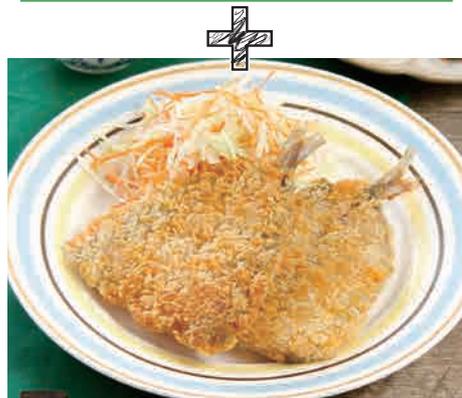
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
アジフライ	●		●				
竹輪	●						



中身ふっくら衣サクサクのアジフライです。魚が苦手なお子様でも食べやすい。

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3717** 冷凍 30日

アジフライ
(4枚入)

小麦・卵

商品価格

398円
(税込) 429円



商品番号 **3718** 冷蔵 15日

ふじや食品
家族のだんらん茶碗蒸し
(110g×4P)

卵・えび・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

●アジフライ

アジフライ 4
キャベツ 100
人参 小1
サラダ油 小1

8枚 200g 大1本
千切り
千切り(1/3使用)

① アジフライは凍ったまま、170～180℃の油で約5分揚げ、キャベツ、人参とともにお皿に盛ります。

●小松菜の炒め物

小松菜 1/3
竹輪 1
人参 1/2
サラダ油 1/2
塩・こしょう 少々
しょうゆ 小1

3/4 2本
ザク切り
お好みに切る
お好みに切る(2/3使用)

①

① フライパンに油を熱し、小松菜、竹輪、人参を炒め、①で調味します。

●大根のあえ物

大根 100
塩 大1
ポン酢しょうゆ 少々
ごま油 少々

150 大1/2
200g 大2
薄いいちょう切り

②

① 大根に塩をふって揉み、水気をしぼって②で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ、ポン酢しょうゆ、ごま油

\ 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

しらたきのバター醤油パスタ風
フライパンでアクアパッツァ



アクアパッツァは白ワインで本格的な味わいに、なければ料理酒で代用OKです。

30分
255kcal

糸こんにゃくを使ったパスタは、秋に美味しいきのこバターの香りで満足感ある一品に。

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3121	3321	3521	2マンマ	1,598円 <small>(税込 1,725円)</small>
	3131	3331	3531	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	3141	3341	3541	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>



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
<p>● フライパンでアクアパッツァ</p> <p>骨なし赤魚切身 (80g) 2 3 4切 ムキアサリ 40 60 80g アスパラガス 2 3 4本 プチトマト 6 9 12個 にんにく 1 2 2片 刻みパセリ 適量 適量 適量 塩・こしょう 少々 少々 少々 オリーブ油 白ワイン又は酒 100cc 150cc 200cc</p>				水気を切って塩・こしょうをふる 水洗いする お好みに切る 半分に切る 粗いみじん切り	<p>① オリーブ油を熱したフライパンでにんにくを炒め、香りが立ったら赤魚を入れ、両面焼き色が付くまで焼きます。</p> <p>② ①にアスパラ、ムキアサリ、プチトマト、白ワイン又は酒を入れフタをして強火にかけ、10分程度加熱します。</p> <p>③ ②をお皿に盛り付け、刻みパセリを散らします。</p>
<p>● しらたきのバター醤油パスタ風</p> <p>糸こんにゃく 200 300 400g しめじ 40 60 80g えのき茸 40 60 80g 青じそ 1 2 2枚 バター 塩・こしょう 少々 少々 少々 しょうゆ 大1 大1½ 大2 和風だしの素 小½ 小¾ 小1</p>				食べやすい長さで切って水気をきる 小房に分ける 根元を落とす 千切り	<p>① フライパンにバターを熱し、糸こんにゃくを炒め、しめじ、えのきを加えて更に炒め①で調味し、お皿に盛って青じそを散らします。</p>

今日のお買い物メモ 塩・こしょう、オリーブ油、白ワイン又は酒、バター、しょうゆ、和風だしの素

Cook バリエ



Cook
B

ワカモレ風ポテトサラダ
サルサソースのチキンステーキ

自宅でメキシカン料理♪
カリッと焼いた鶏もも肉に、
サッパリとしたサルサソースを
たっぷりかけて。



メキシコ料理の定番の『ワカモレ』をサラダ風にアレンジしました☆

30分
638kcal

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		●	●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3122	3322	3522	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3132	3332	3532	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3142	3342	3542	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

● サルサソースのチキンステーキ

鶏もも肉 (120g) (国産)	2	3	4枚	厚みを均等にし、皮目をフォークでつみじん切り みじん切り(1/2使用)
トマト	1	1	1個	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
レモン果汁	1	2	2P	
刻みパセリ	適量	適量	適量	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
サラダ油				
オリーブ油	大1	大1½	大2	
レモン果汁	1P分	1½P分	2P分	
塩・こしょう	少々	少々	少々	

①

① 鶏肉は両面に塩、こしょうをふり、油を熱したフライパンに皮目を上にしてのせ、フタをして約5分蒸し焼きにします。

② ①を返し、皮目がパリッとするまで再度5分程度蒸し焼きにし、お皿に盛ります。

③ トマト、玉ねぎ、①を混ぜ合わせ、②にかけ、パセリを散らします。

● ワカモレ風ポテトサラダ

アボカド	½	1	1個	角切り 角切り スライスして水にさらす(1/2使用) 細切り
じゃが芋	2	3	4個	
玉ねぎ		(主菜より)		
カットベーコン	20	30	40g	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
マヨネーズ	大2	大3	大4	

②

① じゃが芋をラップで包み、500Wで2分加熱し、アボカドと②を混ぜ合わせます。

② ベーコンは耐熱皿にのせ、500Wで1分加熱し、カリカリにします。

③ 器に玉ねぎと①を盛り、②を散らします。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、オリーブ油、マヨネーズ



Cook C
あったか生姜鍋



豚肉の旨味とたっぷりの野菜がおいしいお鍋です。生姜のパワーで体の芯から温まり、冷え予防にもおすすめです。

25分
312kcal



	月	水	金	人数	単品価格
商 品 番 号	3123	3323	3523	2マンマ	1,598円 <small>(税込 1,725円)</small>
	3133	3333	3533	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	3143	3343	3543	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

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
● あったか生姜鍋					① 鍋に①を煮立て、豚肉、えのき、白菜、人参、白ねぎ、糸こんにゃくを加えて煮、絹こし豆腐と生姜を加えて更に煮ます。
豚ロース薄切り(国産)	160	240	320g	お好みに切る	
絹こし豆腐	1/2	1	1丁	お好みに切る	
生姜	適量	適量	適量	すりおろす	
えのき茸	100	100	200g	根本を切り落とす	
白菜	1/8	1/6	1/4玉	ザク切り	
人参	小1	小1	小1本	短冊切り	
白ねぎ	1/2	1/2	1本	斜め切り	
糸こんにゃく	100	100	200g	食べやすい長さに切る	
だし汁	800cc	1200cc	1600cc		
酒・みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3		
しょうゆ	大2	大3	大4		
塩	小2 2/3	小1	小1 1/3		

今日のお買い物メモ だしの素、酒、みりん、しょうゆ、塩



Cook D
レンジでかぼちゃの煮物・白菜の塩昆布和え
かんたん鶏だし茶漬



食欲のないときでも
食べやすい、
だし茶漬です。

かぼちゃの煮物はレンジで
簡単に完成！
余熱でしっかりと味が
しみ込むので、冷めても美味しい！

電子レンジ
500W
7分
OK!

25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
塩昆布	●						

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	3124	3324	3524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3134	3334	3534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3144	3344	3544	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
● かんたん鶏だし茶漬 鶏胸肉 (国産) 200 小ねぎ 1 白ごま 1 梅干し 2 酒 大1 砂糖 小1 だし汁 400cc しょうゆ 小1 ご飯	300 2 1 3 大1½ 小1½ 600cc 小1½	400g 2本 2P 4個 大2 小2 800cc 小2	皮を取って数カ所穴を開ける 小口切り ◎ ① ②	① 耐熱皿に鶏肉と◎を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで3分半加熱したら、鶏肉を裏返し、再度3分半中に火が通るまで加熱し、食べやすい大きさにほぐします。 ② 器にご飯を盛り、①と梅干をのせ、白ごまと小ねぎを散らし、◎をかけます。	
● かぼちゃの煮物 かぼちゃ ⅓ インゲン 適量 だし汁 200cc 砂糖・酒 各小2 しょうゆ 大1	⅓ 適量 300cc 各小2 大1	¼玉 適量 400cc 各小1½ 大1½	一口大に切る お好みに切る ◎ ①	① 耐熱容器にかぼちゃ、インゲンの順に入れ、◎をまわし入れ、ふんわりとラップをして500Wで7分加熱し、全体を軽く混ぜ合わせます。(かぼちゃが固い場合は加熱を延長して下さい。)	
● 白菜の塩昆布和え 白菜 ⅓ 塩昆布 4	⅓ 6	⅓玉 8g	ザク切り	① 白菜と塩昆布をビニール袋に入れ、手で軽くもみます。	

今日のお買い物メモ 酒、砂糖、だしの素、しょうゆ、ご飯



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **10/28** (月)

特価!!



商品番号 **7001** 冷蔵 10日

国産
鶏胸肉
(500g)

商品価格 ~~598円~~ (税込) 645円
商品価格 **470円**
(税込) 507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
(150gx 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
(80gx 2枚)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **7007** 冷凍 10日

鹿児島産
茶美豚切り落とし
(200g)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **7011** 冷蔵 20日

伊藤ハム
チーズイン
(71gx 2P) JAN490123-490850(2B)
乳・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン

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



商品番号 **7012** 冷蔵 20日

伊藤ハム
サラダチキン (フレーン)
(110g)

商品価格 **298円**
(税込) 321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)

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)

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
(37gx 3連)

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
(34gx 3連)

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **7017** 冷蔵 20日

伊藤ハム
ロイヤルポールウィンナー
(10本入)

商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **7021** 冷凍 10日

アラスカ産
赤魚味噌漬
(60gx 2切)
小麦・大豆

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円
商品価格 **450円**
(税込) 486円



商品番号 **7022** 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 **7023** 冷凍 10日

ノルウェー産他
サバフィーレ
(90gx 2枚)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7024** 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 **7025** 冷凍 10日

ノルウェー産他
ししゃも
(150g)
手持ち / 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

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・こんにゃく・練り物

お届け日 **10/30** (水)



太陽と海の恵をいっぱい浴びたみかん
甘みと酸味の絶妙なバランス。

商品番号 **7031**
和歌山県産他
みかん
(S~M) 800g

商品価格 ~~760円~~ (税込) 820円
商品価格 **698円**
(税込) 753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



レンジで簡単!揚げ出しとうふが
簡単に出来る!
添付の揚げ出しのたれ付き

商品番号 **7041** 冷蔵 4日
京禅庵
とろける揚げ出しとうふ
(6個入)
大豆

商品価格 ~~298円~~ (税込) 321円
商品価格 **258円**
(税込) 278円



商品番号 **7042** 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 **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



おでんの具材や、煮物にしても最適!

商品番号 **7051** 冷蔵 5日
堀川
いもち巻き
(6個)

商品価格 ~~298円~~ (税込) 321円
商品価格 **228円**
(税込) 246円



商品番号 **7052** 冷蔵 5日
カネツツデリカフーズ
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
カネツツデリカフーズ
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 **7055** 冷蔵 6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx3段)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



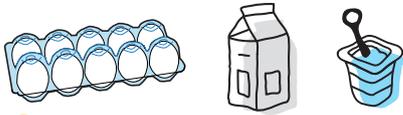
商品番号 **7056** 冷蔵 6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
(40gx3段)

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
(40gx3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 **10/28** (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
うすらのたまご
(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 **278**円
(税込) 300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 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 **7074** 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 **7075** 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 **7076** 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 **7077** 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 **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連スリン
(65g × 3)
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **149**円
(税込) 160円



商品番号 **7080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒーゼリー
(65g × 3)
フレッシュ: 乳・大豆

商品価格 **149**円
(税込) 160円



商品番号 **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 7日

大山乳業
白パラ牛乳
(900ml)

商品価格 **530**円
(税込) 572円



商品番号 **7083** 冷蔵 7日

大山乳業
白パラカフェオレ
(900ml)

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **7084** 冷蔵 7日

大山乳業
白パラ飲むヨーグルト
(180ml × 6本入)

商品価格 **980**円
(税込) 1,058円



商品番号 **7085** 冷蔵 10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 **7086** 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 **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
低糖・低カロリー飲む 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 **7089** 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 **7090** 冷蔵 12日

雪印メグミルク
MBPドリンク (糖類オフ)
(100g) × 12本

商品価格 **1,656**円
(税込) 1,788円



商品番号 **7091** 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 **7092** 冷蔵 7日

明治
スロピオ LG ヨーグルト
(112g) × 6個

商品価格 **840**円
(税込) 907円



商品番号 **7093** 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



商品番号 **7094** 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
(430ml) × 1本

商品価格 **225**円
(税込) 243円



商品番号 **7095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン脂肪0バナナ
(200ml) × 12本

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 **10/28** (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
ジュニアチョコ
(0.75斤)

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **7117** 常温
4日

ボローニャ
メーフルデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,150**円
(税込) 1,242円



商品番号 **7118** 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 **7119** 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 **7120** 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

人気 No.1 (国内産・100%複数原料米)



商品番号 **02**

マンマタイシング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **2,450**円
(税込) 2,646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 100%
(5kg)

商品価格 **3,450**円
(税込) 3,726円



商品番号 **12**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(2kg)

商品価格 **1,580**円
(税込) 1,706円



商品番号 **7131**

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 **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**

天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **7135**

天眞醤油
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 **7137**

うどん 煮物 かつお 炊天 しょうゆ 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 **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йл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 **7145**

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。 **17**



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **10/28** (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
豚肉の生姜焼き
300kcal 蛋白質 14.8g
脂質 15.5g 炭水化物 23.8g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7162** 冷凍60日 レンジ
チキン南蛮宮崎風
503kcal 蛋白質 13.4g
脂質 28.3g 炭水化物 49g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7163** 冷凍60日 レンジ
焼肉
360kcal 蛋白質 11.8g
脂質 20.5g 炭水化物 29.5g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7164** 冷凍60日 レンジ
カレー
319kcal 蛋白質 11.9g
脂質 15.8g 炭水化物 32g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7165** 冷凍60日 レンジ
ソースメンチカツ
342kcal 蛋白質 12.2g
脂質 18.9g 炭水化物 30.8g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7166** 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 **7167** 冷凍60日 レンジ
鶏天おろしポン酢
319kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 23.5g
食塩 2.6g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



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
(180gx 3P) × 2
商品価格 **960円**
(税込) 1,036円



商品番号 **7172** 常温5ヶ月
アマノフーズ にゆうめん
(とうみ醤油・すまし・柚子・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 **7173** 常温5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 **7174** 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 **7175** 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 **10/30** (水)



商品番号 **7176** 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 **7177** 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



商品番号 **7178** 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 **7179** 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



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 **7180** 常温120日
大丸商事 韓国のり〈お徳用〉
(8切6枚 × 12袋装)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **10/30** (水)



商品番号 **7501**
サンガリア スキット&レモンC
(190gx 30本入)
商品価格 **3,600円**
(税込) 1,500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
(500mlx 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
(185gx 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
(350mlx 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
(2Lx 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
(2Lx 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



世界遺産・尾鷲路・熊野古道水は天然水を精密フィルターで非加熱濾過したナチュラルミネラルウォーターです。
商品番号 **7507**
尾鷲路 熊野古道の水(鉱水)
(2Lx 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 **10/28** (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EX (1590g) 商品価格 798円 (税込) 877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 450円 (税込) 495円	 商品番号 7405 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 7406 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 7407 HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 398円 (税込) 437円	 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 x 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)190x350x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)650x800mm (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 x 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) x 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) x 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 (54mx12R) 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 (27mx12R) 商品価格 498円 (税込) 547円	 商品番号 7419 大王製紙 エリエールイーナシングル (100mx12R) 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 (50mx12R) 商品価格 780円 (税込) 858円

お届け日 **10/30** (水) **吉野家** ストックしておきたい吉野家の丼の具シリーズ!



商品番号 7451 吉野家 牛丼の具 (120g x 2P) 小麦・牛肉・大豆・りんご 冷凍 60日 商品価格 799円 (税込) 862円	商品番号 7452 吉野家 豚丼の具 (120g x 2P) 豚肉・大豆・小麦・牛肉・りんご 冷凍 30日 商品価格 700円 (税込) 756円	商品番号 7453 吉野家 牛焼肉丼の具 (135g x 2P) 小麦・ごま・牛肉・大豆・りんご 冷凍 30日 商品価格 730円 (税込) 788円	商品番号 7454 吉野家 焼鶏丼の具 (135g x 2P) 鶏肉・小麦 冷凍 30日 商品価格 650円 (税込) 702円	商品番号 7455 吉野家 牛すき (牛肉・白菜・玉ねぎ・うどん) 小麦・牛肉・大豆・りんご・ゼラチン 冷凍 60日 商品価格 950円 (税込) 1,026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。 **19**

「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
11/1金

味のちめや

お弁当や夕食のメインに！大容量で
ボリューム満点！油で揚げると手間なし！



レンジ調理



商品番号 **3191**

ちめや

甘辛だれのささみフライ
(720g)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	鶏肉	えび	かに
		●	●	●	●	●		

商品価格 **980**円
(税込) 1,058円

大地の歌
北海道

どっちも食べたい！
オトクなセット！



カカオ風味が豊かな
ビターチョコレートをかけ、
リッチなエクレアをお楽しみ下さい。



商品番号 **3192**

コクボ

北海道シュークリーム&エクレア
(各3個) 合計6個セット

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆
		●	●	●	●

商品価格 ~~1,500~~円
(税込) ~~1,580~~円

商品価格 **1,425**円
(税込) 1,539円

昔懐かしい洋食屋のハンバーグ旨味の濃いハンバーグに特製ソースが
絶妙なバランスとなり、ふんわりとした食感でしつこくなくすっきりした味わい。
北極星ならではの味を再現しました。



商品番号 **3193**

北極星

北極星ハンバーグ
(260g袋・2個)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	そば	大豆	えび	かに
		●	●	●		●		

商品価格 **810**円
(税込) 874円



全国各地の北海道物産展で
大人気のロングセラー商品！

北海道産のじゃが芋を原料にもちもちした食感の皮で
新鮮な野菜と北海道産豚肉を包み込んだ北の味です。

商品番号 **3194**

佃善

もちもちつるんつるん
初めての食感！

じゃが豚
(12個入) スープ付

冷凍 30日	【具材】 アレルギー物質	豚肉	小麦	大豆	りんご	ごま	【スープ】 アレルギー物質	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	りんご
		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●

商品価格 **1,080**円
(税込) 1,166円



商品番号 **3195**

千房

お好み焼き豚モダン
(2枚)

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

商品価格 **980**円
(税込) 1,058円



商品番号 **3196**

千房

お好み焼きもちチーズ
(2枚)

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

商品価格 **980**円
(税込) 1,058円

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **3197** 大阪王将

とろとろ玉子の天津飯
(ご飯付き！)

60% off

冷凍 40日 (300g)

商品価格 ~~550~~円
(税込) ~~594~~円

商品価格 **220**円
(税込) 237円

大阪王将



電子レンジ
500W6分



とろとろ玉子の天津飯最強たまごメン!
とろとろたまごは甘しゅう味のクレパスタマッチです!