



※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致します。

この号のご注文は **10月28日月** までにお願致します。

メニュー日	11/11 月	11/12 火	11/13 水	11/14 木	11/15 金	11/16 土	11/17 日
お届け日	月・火 2日分のお届け	休業日	水・木・金 3日分のお届け	休業日	土・日 2日分のお届け	休業日	休業日

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

今週のめっちゃうまいやん

新登場

ホームメイドシェフ

Home made chef

お届け日
11/15金

お召し上がり方

- バターを塗ったグラタン皿にごはん(茶碗一杯分約150g)を入れ、ドリアソースをかけます。お好みでチーズやパセリをのせてください。
- あらかじめ熱しておいたオーブントースター(1000Wの場合)で、約5分間焼き、焦げ目がついたら出来上がりです。(オーブンで作る場合は、250℃で6~8分間焼いてください。)

オーブントースター 約5分(1000Wの場合)
オーブントースター 6~8分(250℃)

※オーブントースター・オーブンの機種により、調理時間は多少異なります。
※オーブントースター・オーブンの温度、焦げ目が異なりますので、ご注意ください。



ご飯があれば
ドリアソースかけて
お好みで
チーズ、パセリをのせて
焼いてね!

ドリアソースを
ご飯にかけて
トースターで
焼くだけ!

手軽に、いつもより贅沢な味をご家庭で。

蟹の旨みがたっぷりなソースに、
グリル野菜を加えたドリアソースです。

ポルチーニと黒トリュフを使用した、
デミグラス仕立てのドリアソースです。



1181

Hachi

蟹とグリル野菜のトマトクリームドリア

〈140g〉×3P えび・かに・小麦
卵・乳・大豆
常温
180日

商品価格 **698円**
(税込) 753円

1182

Hachi

ポルチーニと黒トリュフのハンバーグドリア

〈140g〉×3P 小麦・卵・乳・牛肉
大豆・鶏肉・豚肉
ゼラチン
常温
180日

商品価格 **698円**
(税込) 753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 ID

ミートボールでシシカバス風ワンプレート
(シシカバス、ガーリックライス)

赤ワインとビーフをじっくり煮込んで
ドリアソースです。

牡蠣の旨みがたっぷりなクリームを
使用したドリアソースです。



1183

Hachi

粗挽き牛肉と赤ワインドリア

〈140g〉×3P 小麦・乳・牛肉
大豆・鶏肉・豚肉
常温
180日

商品価格 **698円**
(税込) 753円

1184

Hachi

牡蠣のクリームソースドリア

〈140g〉×3P 小麦・卵・乳
大豆・鶏肉・ゼラチン
常温
180日

商品価格 **698円**
(税込) 753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	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)

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。

※フラスも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。



お湯ポチャで美味しいハンバーグができるので簡単便利!

トマトソースハンバーグ

ゆで鶏のカルパッチョ風

25分 422kcal

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
トマトソースDEハンバーグ	●	●	●				

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

<p>●トマトソースハンバーグ</p> <p>トマトソースDEハンバーグ なすび サラダ油 塩・こしょう</p>	2 1 少々	3 2 少々	4個 2本 少々	お好みに切る	<p>① トマトソースDEハンバーグは袋を開けずに冷凍のまま、沸騰したお湯で約17分湯煎します。</p> <p>② フライパンに油を熱してなすびを焼き、塩、こしょうで調味し、①に添えます。</p>
<p>●ゆで鶏のカルパッチョ風</p> <p>鶏ささ身(国産) サニーレタス きゅうり カルパッチョドレッシング 酒</p>	2 適量 1 2	3 適量 1 3	4本 適量 2本 4P	筋を取ってそぎ切りにし、酒をふる食べやすい大きさにちぎるお好みに切る	<p>① 鶏ささ身は熱湯でゆでます。</p> <p>② レタス、きゅうり、①を器に盛り、カルパッチョドレッシングをかけます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、酒

11/11 (月)

大阪王将 チキン南蛮

小龍包・わかめの味噌汁

25分 366kcal

お届け日 **11/11** (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
大阪王将 チキン南蛮	●	●	●				
大阪王将 こだわり小龍包	●	●	●				



ちっこいおかん

500W
2個
約**1分10秒**

今夜はみんな大好きな
チキン南蛮！小龍包も
一緒に中華の日♪



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)

500W
1袋(約6個)
約**3分10秒**

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1117** 冷凍 60日

大阪王将
若鶏のから揚げ
<300g>

商品価格 **780円**
(税込) 842円



商品番号 **1118** 冷凍 90日

大阪王将
炒めチャーハン
2P

商品価格 **590円**
(税込) 637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>●大阪王将 チキン南蛮</p> <p>チキン南蛮セット (チキン南蛮 170g・タルタルソース 2袋 サニーレタス キャベツ)</p>	2 適量 100	3 適量 150	4P 適量 200g		<p>① チキン南蛮は袋から出し、耐熱皿に乗せてラップをかけずに電子レンジ、500W約6個(1袋)3分10秒加熱し、サニーレタス、キャベツと共に皿に盛りタルタルソースをかけます。</p>
<p>●小龍包</p> <p>大阪王将こだわり小龍包</p>	2	3	4個		<p>① 小龍包は耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ500W(2個)約1分10秒加熱します。</p>
<p>●わかめの味噌汁</p> <p>わかめの味噌汁の素</p>	2	3	4P		<p>① わかめの味噌汁の素1Pをお椀に入れ、熱湯150mlを注いでよくかき混ぜます。</p>

今日のお買い物メモ

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。)

11/12 (火)

長芋とオクラのねばスタ炒め

人参のバターコーン和え・わかめの味噌汁

お届け日 **11/11** (月)

25分 522kcal

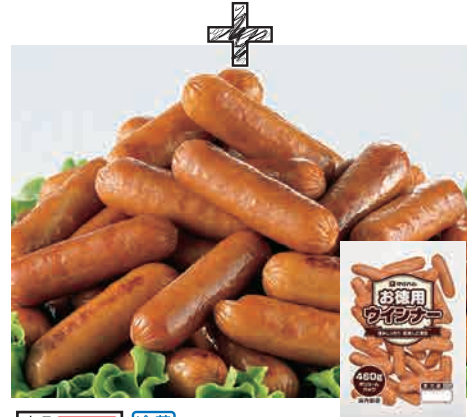


電子レンジ
500W
3分
OK!

長芋とオクラのねばねばが豚肉と絡んでおいしい☆
ご飯のすすむひと品です。

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 冷蔵 20日

伊藤ハム
お徳用ウインナー
<400g>

卵・乳・小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆

商品価格 **538円**
(税込) 581円



商品番号 **1218** 冷蔵 10日

大丸松下食品 たっぷりぶっかけ!
しそ風味ひじき
<120g>

小麦・大豆

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

<p>●長芋とオクラのねばスタ炒め</p> <p>豚バラ肉薄切り (国産) 120 長芋 100 玉ねぎ 小1 オクラ (冷凍) 4 にんにく 1 ごま油 大½ 砂糖 大1½ しょうゆ・酒 各大1½</p>	<p>180 150 小1 6 1 大¾ 各大2</p>	<p>240g 200g 大1個 8本 2片 大1 各大2½</p>	<p>お好みに切って塩・こしょうをふる お好みに切る くし型切り 斜め切り みじん切り</p>	<p>① フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、長芋、玉ねぎ、オクラ、にんにくを加えて炒め、①で調味します。</p>
<p>●人参のバターコーン和え</p> <p>人参 小1 ホールコーン 40 塩・こしょう 少々 バター 小1</p>	<p>小1 60 少々 小1½</p>	<p>大1本 80g 少々 小2</p>	<p>細切り</p>	<p>① 耐熱容器に人参とコーンを入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、塩、こしょう、バターを加えて和えます。</p>
<p>●わかめの味噌汁</p> <p>カットわかめ 適量 だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>適量 600cc 大3</p>	<p>適量 800cc 大4</p>	<p>水で戻す</p>	<p>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。</p>

今日のお買い物メモ ごま油、砂糖、しょうゆ、酒、塩、こしょう、バター、だしの素、味噌

11/13 (水)

お届け日 **11/13(水)**

レンジで鯖の梅煮

シャキシャキ野菜炒め

25分 340kcal



ちっこいおかん



電子レンジ
500W
5分

OK!

レンジで簡単に梅煮が完成！
サバを梅と一緒に煮ることで
サバの臭み消しにもなり、
一緒に煮込んだ梅も
美味しくいただけます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1327	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1347	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 **1317** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(2枚)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **1318** 常温 90日
アマノフーズ
いつものお味噌汁
減塩5種セット
(5種各2個) 計10食
(なす・とうふ・なめこ・赤だし・根菜)

商品価格 **1,100円**
(税込) 1,188円
商品価格 **950円**
(税込) 1,026円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●レンジで鯖の梅煮

サバフィーレ	2	3	4枚	半分に切る 半分にちぎる
梅干し	2	3	4個	
水	大2	大3	大4	①
砂糖	大1	大1½	大2	
酒・しょうゆ	各大1½	各大2	各大2½	
みりん	大½	大¾	大1	

① 耐熱容器にサバフィーレ、梅干し、①を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wで5分加熱します。

●シャキシャキ野菜炒め

鶏ささ身 (国産)	4	6	8本	そぎ切り 小房に分ける
しめじ	40	60	80g	
太もやし	100	150	200g	短冊切り お好みに切る
人参	小1	小1	小1本	
ピーマン	1	2	2個	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
サラダ油				
しょうゆ	小2	大1	大1½	

① フライパンに油を熱して鶏ささ身を焼き、しめじ、太もやし、人参、ピーマンを加えて炒め、しょうゆを加えて、調味します。

11/14 (木)

牛肉の柳川風

じゃが芋の味噌バター炒め・ブロッコリーのごま和え

お届け日 **11/13(水)**

30分 516kcal

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			●				



ゴボウの香りが牛肉とよく合います。ご飯がすすむおかずです。ご飯にのせて丼にするのも◎

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	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	3,076円 (税込 3,322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)

フラスもっとなべたいんや



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



大根、こんにゃく、ゆで玉子、紅生姜入さつま揚げ、焼きちくわ、生姜入餡だんごが入って、生姜がきいて温まる~♪

商品番号 **1418** 常温 50日

堀川 しょうが好きのための生姜おでん (6種6個)

商品価格 **548円** (税込) 591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

●牛肉の柳川風

牛肩ローススライス (豪州産)	120	180	240g	お好みに切って①につける ささがきにし、水につける 短冊切り(2/3使用) 斜め切り
ごぼう	1/2	1/2	1本	
人参	小1	小1	大1本	①
青ネギ	1	2	2本	
卵	2	3	4個	②
しょうゆ・酒	各小1	各小1/2	各小2	
だし汁	150cc	225cc	300cc	③
しょうゆ	大2	大3	大4	
みりん	大1 1/2	大2 1/4	大3	
サラダ油				

① 鍋に油を熱して牛肉を炒め、人参、ごぼうを加えて更に炒め、②を入れて煮、溶き卵をまわし入れて青ネギをちらし、半熟程度になれば火を止めます。

●じゃが芋の味噌バター炒め

じゃが芋	2	3	4個	棒状に切って500Wで2分加熱 細切り
ピーマン	1	1	2個	
バター	大1	大1 1/2	大2	① 合わせておく
味噌	大3/4	大1 1/4	大1 1/2	
砂糖	大1/2	大3/4	大1	
酒	大1/2	大1/3	大1 1/2	
しょうゆ	小1/4	小1/3	小1/2	

① フライパンにバターを熱し、じゃが芋、ピーマンを炒めて①で調味します。

●ブロッコリーのごま和え

ブロッコリー (冷凍)	6	9	12個	② 合わせておく
すりごま	1	1	1P	
砂糖	大1/2	大1/2	大1	③
しょうゆ	大2/3	大2/3	大1 1/3	

① ブロッコリーは、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、すりごま、③を加えて混ぜ合わせます。

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

11/15 (金)

カツオのタタキ

大根とわかめの香味サラダ・小松菜と薄揚げの味噌汁

20分 223kcal

お届け日 **11/13(水)**



さっぱりおいしいカツオのタタキと、
相性抜群の「サラダ」。
サラダにかつおをのせて
食べても美味しいですよ！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1547	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 **1517** 冷蔵 10日

静岡県産他
カツオのタタキ
(80g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円

お弁当やおつまみにいろいろ使えてうれしい！
中にはクリーミーなチーズがイン!



商品番号 **1518** 冷蔵 3日

カネテツ
チーズ in ほぼたらバ
(6個入)

卵・乳・えび・小麦

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

<p>●カツオのタタキ</p> <p>カツオのタタキ 160 青じそ 2 ポン酢しょうゆ</p>	<p>240 3</p>	<p>320g 4枚</p>	<p>半凍り状態で食べやすく切る 千切り</p>	<p>① お皿にかつおを盛り、青じそを添え、ポン酢しょうゆをかけます。</p>
<p>●大根とわかめの香味サラダ</p> <p>大根 100 生わかめ 20 白ネギ ½ にんにく 1 しょうゆ 大2 酢・砂糖・ごま油 各大1</p>	<p>150 30 ½ 1 大3 各大1½</p>	<p>200 40g ½本 2片 大4 各大2</p>	<p>千切り サッと熱湯に通し、ザク切り みじん切り みじん切り ①</p>	<p>① 白ねぎ、にんにく、①を混ぜ合わせます。 ② 器に大根、生わかめを盛り、①をかけます。</p>
<p>●小松菜と薄揚げの味噌汁</p> <p>小松菜 ⅓ 薄揚げ (冷凍) ½ だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>½ ½ 600cc 大3</p>	<p>⅓ワ 1枚 800cc 大4</p>	<p>ザク切り 熱湯をかけて油抜きし、短冊切り</p>	<p>① 鍋にだし汁を入れて煮立て、小松菜と薄揚げを加えて煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ ポン酢しょうゆ・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油・だしの素・味噌

11/16 (土)

鶏のバターぽん酢ソテー

五目釜めし・大根の味噌汁

30分 638kcal

お届け日 **11/15 (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
五目釜めしの素	●						



五目釜めしは洗ったお米と混ぜて炊くだけの簡単ごはん！

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



商品番号 **1617** 冷蔵 10日
みやけ食品 京仕立てだし巻玉子 <280g> 商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **1618** 冷蔵 7日
紀文 スープ餃子 <12個入> 商品価格 **298円** (税込) 321円

XO 醤を効かせた餃子の餡にもちもちとしたのどごしの良い皮で包みました。

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>●鶏のバターぽん酢ソテー</p> <p>鶏胸肉 (国産) 200g 小松菜 1/3 玉ねぎ 小1 塩・こしょう 少々 バター ポン酢しょうゆ 大1 1/2</p>	<p>300g 1/2 小1 少々 大2 1/4</p>	<p>400g 2/3 大1個 少々 大3</p>	<p>一口大に切り、塩・こしょうをふるザク切り お好みに切る</p>	<p>① フライパンにバターを熱して鶏胸肉を焼き、小松菜、玉ねぎを加えて炒め、ポン酢しょうゆで調味します。</p>
<p>●五目釜めし</p> <p>五目釜めしの素 1 米 2合</p>	<p>1 3合</p>	<p>1P 3合</p>		<p>① お米は通常の水加減にします。 ② 五目釜めしの素を入れたら軽にかき混ぜ、すぐに炊飯します。</p>
<p>●大根の味噌汁</p> <p>大根 100g だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>150g 600cc 大3</p>	<p>200g 800cc 大4</p>	<p>いちょう切り</p>	<p>① 鍋にだし汁を入れて煮立て、大根を加えて煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、バター、ポン酢しょうゆ、米、だしの素、味噌

11/17 (日)

お届け日 **11/15 (金)**

豚肉のスタミナ炒め

マカロニサラダ・薄揚げの味噌汁

25分 527kcal

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	●						
カニスティック							●
ツイストマカロニ	●						



フラスもってたべたいんや



寿司ネタに使われる、海の幸をふんだんに使って仕上げました。

商品番号 **1717** 冷蔵 15日

新珠食品
お寿司屋造りの海鮮茶碗蒸し
<220g> **298円**
卵・えび・小麦・大豆・鶏肉・鮭・いか (税込) 321円



お味噌汁やお鍋にフラス!
いわし丸ごと使用で
カルシウム満点!

商品番号 **1718** 冷蔵 10日

山上蒲鉾店
昆布入 いわしつみれ
<5個> **348円**
小麦・大豆 (税込) 375円

焼肉のたれで味付けをするので、とっても簡単!

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)

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

商品名	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●豚肉のスタミナ炒め 豚肉切り落とし (国産) 焼肉のたれ キャベツ 人参 にら サラダ油	120 2 150 小1 40	180 3 225 小1 60	240g 4P 300g 大1本 80g	お好みに切って焼肉のたれにつける ザク切り 細切り ザク切り	① フライパンに油を熱し、豚肉をたれごと炒め、キャベツ、人参、にらを加えて炒め合わせます。
●マカロニサラダ カニスティック ツイストマカロニ きゅうり ホールコーン 塩・こしょう マヨネーズ	2 40 1 20 少々 大2	3 60 1 30 少々 大3	4本 80g 1本 40g 少々 大4	細く裂く 熱湯でゆでる 小口切りにし、塩でもんでしぼる サツとゆでる ①	① カニスティック、マカロニ、きゅうり、ホールコーンを①で和えます。
●薄揚げの味噌汁 薄揚げ (冷凍) 小ねぎ だし汁 味噌	1/2 2 400cc 大2	1/2 3 600cc 大3	1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、塩、こしょう、マヨネーズ、だしの素、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

秋田名物
きりたんぼ鍋



**【アレンジレシピ】
焼きりたんぼ**

① 耐熱皿にきりたんぼをのせ、ラップをせずに500Wで2分加熱します。
② ①に竹串または割り箸を差し、しょうゆ、バター、味噌などお好みのたれを塗り、軽く火であぶります。

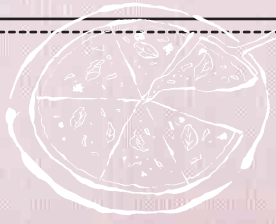
秋田の郷土料理のきりたんぼ鍋です。
寒い日に鍋を囲んで温まりながら、
ご当地の味をお楽しみ下さい。

25分
471kcal

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1121	1321	1521	2マンマ	1,790円 <small>(税込 1,933円)</small>
	1131	1331	1531	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	1141	1341	1541	4マンマ	3,460円 <small>(税込 3,736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
● きりたんぼ鍋					
きりたんぼ (3本入)	1	1	2P	斜め切り	① 鍋に水、ごぼう、鶏肉を入れて煮立て、②、しめじ、白ねぎ、人参を入れて更に煮ます。 野菜に火が通ったら、きりたんぼを入れ2～3分煮、最後にみつばを加えてサッと煮ます。
鶏もも肉角切り (国産)	180	270	360g	お好みに切る	
しめじ	100	100	200g	小房に分ける	
白ねぎ	1/2	1	1本	斜め切り	
ごぼう	1/2	1	1本	ささがきにして水に5分程度つける	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る	
みつば	1/3	1/2	1束	ザク切り	
水	800cc	1200cc	1600cc		
しょうゆ	大4	大6	大8		
料理酒	大4	大6	大8		
みりん	大2	大3	大4	①	
鶏がらスープの素	大1	大1 1/2	大2		

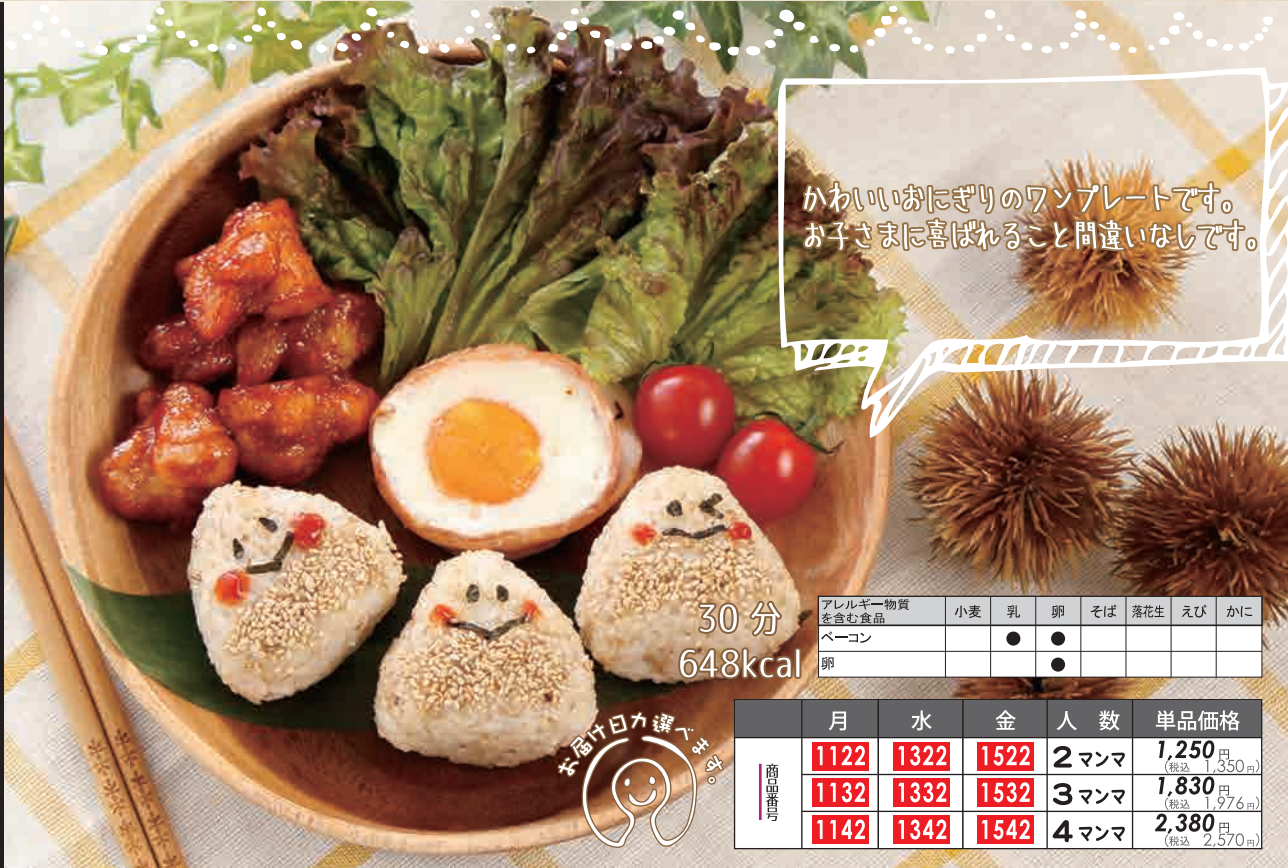
今日のお買い物メモ しょうゆ、料理酒、みりん、鶏がらスープの素



Cook バリエ



Cook B
 (ベーコンエッグカッス、チキンチャップス)
 くりさんおにぎりのワンプレート



かわいいおにぎりのワンプレートです。
 お子さまに喜ばれること間違いなしです。

30分
 648kcal

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		●	●				
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1122	1322	1522	2マンマ	1,250円 (税込 1,350円)
	1132	1332	1532	3マンマ	1,830円 (税込 1,976円)
	1142	1342	1542	4マンマ	2,380円 (税込 2,570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
● くりさんおにぎり 白ごま 1 かつおパック 1 味付のり (3枚入) 1 しょうゆ 小1 ご飯 2膳分	2 1 1 小1½ 3膳分	2P 1P 1P 小2 4膳分			① ご飯、かつお節、しょうゆを混ぜ合わせ、三角ににぎり、下の部分に白ごまをまぶし、味付のりで顔を作ります。
● ベーコンエッグカッス ベーコン 2 卵 2 サニーレタス 適量 プチトマト 4 サラダ油 少々 塩・こしょう 少々	3 3 適量 6 少々	4枚 4個 適量 8個 少々	縦半分に切って二重にする 食べやすい大きさにちぎる		① 油を熱したフライパンに、ベーコンで輪を作っのせ、中央に卵を割り入れ、フタをして焼き、塩・こしょうをふり、レタスとプチトマトを添えます。
● チキンチャップス 鶏もも肉角切り (国産) 160 塩・こしょう 少々 片栗粉 少々 サラダ油 大2 ケチャップ 大1 砂糖 大1 しょうゆ 小1	240 少々 大3 大1½ 小1½	320g 少々 大4 大2 小2	塩、こしょうをふって片栗粉をまぶす ① 合わせておく		① フライパンに油を熱して鶏肉をこんがり焼き、①を加えてからめます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、ご飯、サラダ油、塩、こしょう、片栗粉、ケチャップ、砂糖



Cook C
ほくほく南瓜のマカロニグラタン
ホットプレートで!



ホットプレートで作ったホワイトソースでマカロニをそのままゆでて作る、オーブンいらずのグラタンです。焼いたかぼちゃとホワイトソースの相性が抜群なひと品です。パケットと一緒に召し上がりください☆

25分
733kcal

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
マカロニ	●						
ナチュラルチーズ		●					
クリームシチューの素		●					
フランスパン	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1123	1323	1523	2マンマ	1,680円 (税込 1,814円)
	1133	1333	1533	3マンマ	2,475円 (税込 2,673円)
	1143	1343	1543	4マンマ	3,240円 (税込 3,499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
● ほくほく南瓜のマカロニグラタン					
鶏もも肉角切り (国産)	200	300	400g	お好みに切る	① かぼちゃはラップで包み、500Wで3分加熱します。 ② ホットプレートにバターを熱し、鶏肉、玉ねぎ、しめじを炒め、塩、こしょうをふり、 ① とマカロニを加え、マカロニが柔らかくなるまでフタをして中火で煮、アスパラを加え、クリームシチューの素を溶き入れます。 ③ ② に ① とチーズをのせ、フランスパンを添えます。
かぼちゃ (スライス)	6	9	12枚	カット済み	
玉ねぎ	小1	大1	大1個	お好みに切る	
しめじ	100	200	200g	小房に分ける	
アスパラガス	2	3	4本	お好みに切る	
マカロニ	20	30	40g		
ナチュラルチーズ	20	30	40g		
クリームシチューの素	50	75	100g		
フランスパン	1	2	2本	お好みに切る	
バター					
塩・こしょう	少々	少々	少々		
水	400cc	600cc	800cc	①	
塩	小 $\frac{2}{3}$	小1	小 $1\frac{1}{3}$		

今日のお買い物メモ バター、塩、こしょう



Cook D
ミートボールでシシカバフ風ワンプレート



シシカバフとは？シシは焼き串、カバフは焼き肉の意味。トルコが本場のエスニック料理です。

30分
699kcal

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
肉団子	●	●	●				

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	1124	1324	1524	2マンマ	1,350円 (税込 1,458円)
	1134	1334	1534	3マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	1144	1344	1544	4マンマ	2,580円 (税込 2,786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
●ミートボールでシシカバフ風 肉団子 12 玉ねぎ 小1 ピーマン 1 パプリカ(黄色) 1 プチトマト 4 サニーレタス 適量 カレー粉 4 しょうゆ・みりん 各小1 カレー粉 4g 塩・こしょう 少々 サラダ油	18 大1 2 1 6 適量 6 各小1 6g 少々	24個 大1個 2個 1個 8個 適量 8g 各小2 8g 少々	お好みに切る(1/2使用) お好みに切る お好みに切る	① ①	① フライパンに油を熱し、肉団子をこんがり焼き、①を加えて炒め合わせ、取り出します。 ② 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、①をお好みに串に刺し、フライパン又は鉄板で焼き、塩、こしょうをふっってお皿に盛り、レタスとプチトマトを添えます。
●ガーリックライス にんにく 1 玉ねぎ (主菜より) 刻みパセリ 1 オリーブ油 大2 塩・こしょう 少々 ご飯 2膳分	2 (主菜より) 1 大3 少々 3膳分	2片 1P 大4 少々 4膳分	薄切り みじん切り(1/2使用)	① ②	① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを加えてこんがり焼き、取り出します。 ② ①のフライパンに玉ねぎを加えて炒め、ご飯を加えて炒め合わせ、塩、こしょうで調味し、お皿に盛って刻みパセリと①を散らします。

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、塩、こしょう、サラダ油、オリーブ油、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 **11/11** (月)



商品番号 **5001** 冷凍10日
国産
牛モモスライス
(140g)

商品価格 ~~698円~~ (税込) 753円
商品価格 **598円** (税込) 645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 x 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 x 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
朝のフレッシュあらびきポークウィンナー
(90g x 2P)
卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~450円~~ (税込) 486円
商品価格 **398円** (税込) 429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・セラチン

商品価格 **298円** (税込) 321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 x 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 x 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
ロイヤルポールウィンナー
(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
銀鮭西京漬け
(60g x 2切)
小麦・大豆

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円
商品価格 **458円** (税込) 494円



商品番号 **5022** 冷凍10日
チリ産他
銀鮭(無塩)
(60g x 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
サバフィーレ
(90g x 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 x 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 **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 **11/13** (水)



程よい酸味と甘みのバランスとシャキシャキの食感が最高！太陽いっぱい浴びたりんごは毎日食べたい果物です。

商品番号 **5031**
青森県産他
りんご 北斗
(2玉)

商品価格 ~~698円~~
(税込) 753円
商品価格 **598円**
(税込) 645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



どうふそうめん風を食べごたえのあるちょっと太めの麺にしました。お好きな具材をトッピングしてね♪

商品番号 **5041** 冷蔵 30日
紀文
ちょっと太めのとうふそうめん風
(麺 120g・添付つゆ 15g)
小麦・大豆

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



おでんや煮物にもちもち美味しいさっと焼いても美味しい！

商品番号 **5051** 冷蔵 6日
カネテツ
もちもち彩り串天
(4串)
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
たくみの枝 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
(45gx3段)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



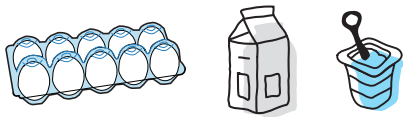
商品番号 **5056** 冷蔵 6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
(40gx3段)

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
(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 **11/11** (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
うずらのたまご
(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 60日
カゴメ
グリーンスムージー
(1000ml)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5074** 冷蔵 7日
いかるが
淡路島牛乳
(1000ml) x 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
(70gx 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
(65gx 3)
卵・乳・ゼラチン
商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **5080** 冷蔵 7日
タケヤ
3連コーヒーゼリー
(65gx 3)
フレッシュ・乳・大豆
商品価格 **149円**
(税込) 160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
白パラ牛乳
(900ml)
商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **5083** 冷蔵 7日
大山乳業
白パラカフェオレ
(900ml)
商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **5084** 冷蔵 7日
大山乳業
白パラ飲むヨーグルト
(180mix 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
スタミンお徳用
(65mlx 16本入)
商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **5086** 冷蔵 12日
明治
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) x 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) x 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
糖質 44%カット!
カロリー 33%カット!
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) x 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 PA-3 ヨーグルト
(112ml) x 12本
商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5090** 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) x 12本
商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **5091** 冷蔵 7日
明治
R-1 ヨーグルト
(112g) x 6個
商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5092** 冷蔵 7日
明治
スロピオ LG ヨーグルト
(112g) x 6個
商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5093** 冷蔵 7日
明治
尿酸値
PA-3 ヨーグルト
(112g) x 6個
商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5094** 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) x 1本
商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **5095** 常温 60日
明治
ザバスプロテイン脂肪 0 パナナ
(200ml) x 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 **11/11** (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 **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

人気 No.1 (国内産・100%複数原料米)

商品番号 **02**

マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **2,750**円
(税込) 2,970円

新潟県産 朱鷺と暮らす郷 (Item 07)

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

新潟県産 魚沼産こしひかり (Item 08)

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

無洗米こしひかり 100% (Item 11)

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

新潟県産 朱鷺と暮らす郷 (Item 12)

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

三井製糖 スプーン印 上白糖 (Item 5131)

商品番号 **5131**

三井製糖 スプーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **325**円
(税込) 351円

塩事業センター 精製塩 (Item 5132)

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

ハナマルキ 無添加 香り熟成こうじみそ (Item 5133)

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

天眞醤油 こいくち醤油 (Item 5134)

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

天眞醤油 ぽん酢 (Item 5135)

商品番号 **5135**

天眞醤油
ぽん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720**円
(税込) 1,857円

ジェフダスラ 徳用和風だし (Item 5136)

商品番号 **5136**

ジェフダスラ
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

オタフク 万能だし (Item 5137)

商品番号 **5137**

うどん 煮物 おでん み御飯
炊きつけ 天すめん 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

味の素 マヨネーズライトタイプ (Item 5138)

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

デルモンテケチャップ (Item 5139)

商品番号 **5139**

デルモンテ
ケチャップ
(1kg)

商品価格 **480**円
(税込) 518円

エバラ 焼肉のたれ (Item 5140)

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

ジェフダ サラダ油 (Item 5141)

商品番号 **5141**

ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758**円
(税込) 818円

日清オイリオ 香りひき立つごま油 (Item 5142)

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

ミツカン カンタン酢 (Item 5143)

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

ジェフダスラ みりん風調味料 (Item 5144)

商品番号 **5144**

ジェフダスラ
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **550**円
(税込) 594円

ジェフダスラ 料理酒 (Item 5145)

商品番号 **5145**

ジェフダスラ
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。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **11/11** (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
鶏のから揚げ
316kcal 蛋白質 14.9g
脂質 17g 炭水化物 25.9g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **5162** 冷凍 60日 レンジ
和風カツの卵とし
275kcal 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

商品番号 **5163** 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 23.5g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **5164** 冷凍 60日 レンジ
チキン南蛮宮崎風
503kcal 蛋白質 13.4g
脂質 28.1g 炭水化物 4.8g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **5165** 冷凍 60日 レンジ
焼肉
360kcal 蛋白質 11.8g
脂質 20.5g 炭水化物 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **5166** 冷凍 60日 レンジ
カレー
319kcal 蛋白質 11.9g
脂質 15.8g 炭水化物 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **5167** 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 30.2g
食塩 2.2g
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
無菌パック
商品番号 **5171** 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

アマノフーズ
にゆうめん
(とろみ醤油・すまし柚子
まろやか鶏だし・五種の野菜)
(4種 × 各1袋)
商品番号 **5172** 常温 3ヶ月
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円

アマノフーズ
海鮮雑炊
(かに・さけ
たちこ・貝柱)
(4種 × 各1袋)
商品番号 **5173** 常温 3ヶ月
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円

ニチレイ
(甘口) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品番号 **5174** 常温 1年
商品価格 **680円**
(税込) 734円

ニチレイ
(中辛) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品番号 **5175** 常温 1年
商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **11/13** (水)
日清食品
焼そば UFO
(130gx 12個)
商品番号 **5176** 常温 120日
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

日清食品
どん兵衛
(97gx 12個)
商品番号 **5177** 常温 120日
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

日清食品
カッスヌードル
(85gx 20個)
商品番号 **5178** 常温 120日
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円

日清食品
シーフードヌードル
(85gx 20個)
商品番号 **5179** 常温 120日
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 **5180** 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 **11/13** (水)
古くから愛されてまた瓶ラムネの風味
そのまま引き継ぐ懐かしい味。
商品番号 **5501**
サンガリア
ラムネ
(190gx 30本入)
商品価格 **3,000円**
(税込) 3,240円
商品価格 **1,800円**
(税込) 1,944円

カルピス
商品番号 **5502**
アサヒ
カルピスウォーター
(350mix 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
(185gx 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円

商品番号 **5504**
ORIGINAL TASTE
商品番号 **5504**
コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350mix 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

世界遺産 尾鷲路・熊野古道は天然水を
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 **5507**
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 **11/11** (月)

<p>商品番号 5401 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 150円 (税込) 165円</p>	<p>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</p>	<p>商品番号 5403 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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)190x 350x マチ 190mm (100枚入) 商品価格 172円 (税込) 189円</p>	<p>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)650x 800mm (50枚入) 商品価格 361円 (税込) 397円</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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 (54mx 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>	<p>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 (27mx 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>	<p>商品番号 5419 大王製紙 エリエールイーナシングル (100mx 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円</p>	<p>商品番号 5420 大王製紙 エリエールイーナダブル (50mx 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円</p>

お届け日 **10/13** (水) ヤマト食品 茶碗蒸し特集

上品な京風かつおだしベースに新鮮な卵のみを使用！
添付スープをお好みで使用すると「つゆだく茶碗蒸し」をお楽しみ頂けます。

<p>商品番号 5451 ヤマト食品 広島産かき入り 海鮮茶碗蒸し (1P) 卵・えび 商品価格 298円 (税込) 321円</p>	<p>商品番号 5452 ヤマト食品 真鯛入り 海鮮茶碗蒸し (1P) 卵・鶏肉・えび 商品価格 298円 (税込) 321円</p>	<p>商品番号 5453 ヤマト食品 たこ入り 海鮮茶碗蒸し (1P) 卵・えび 商品価格 298円 (税込) 321円</p>	<p>商品番号 5454 ヤマト食品 はも入り 海鮮茶碗蒸し (1P) 卵・えび 商品価格 298円 (税込) 321円</p>	<p>商品番号 5455 ヤマト食品 国産かに入り 海鮮茶碗蒸し (1P) 卵・鶏肉・えび 商品価格 298円 (税込) 321円</p>
---	---	--	--	---

※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
11/15金



濃厚なホワイトソースにホウレンソウの旨味をたっぷりと煮込んだ、自家製ベーコンの風味豊かな一品です。

商品番号 **1191**

神戸三田屋



グラタン（自家製ベーコン入り）
(180g)

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **680円**
(税込) 734円



からあげグランプリ東日本しょうゆだれ部門 6年連続金賞受賞のから好しがリニューアルして新登場！電子レンジで温めるだけの簡単調理！

商品番号 **1192**

から好しももから揚げ
(230g)

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	鶏肉	大豆	えび	かに
		●	●	●	●	●		

商品価格 **680円**
(税込) 734円



モンドセレクション最高金賞を受賞。別途のカaramelソースは苦味のあるカaramelとまろやかな甘さのカaramelを組合わせた、バニラビーンズ入りオリジナルソースです。

商品番号 **1193**

トーラク

ロイヤルカスタードプリン
(60g×4個)

冷蔵 20日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	牛肉	大豆	鶏肉	かに
			●	●				

商品価格 **1,080円**
(税込) 1,166円



肉のバランスが良い豚肩ロース肉をたっぷり使った中華専門店こだわりの美味しさ！雑草、タケノコ、ミズクワイ、玉ねぎの野菜などの食感も楽しめます。

商品番号 **1194**

パーミヤン

バ〜ミヤンセット（焼売6個・小籠包10個入）
各1P

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	そば	えび	牛肉	大豆	鶏肉	かに
		●						

商品価格 **1,100円**
(税込) 1,188円



添付されている「いわしの削り粉」の風味も最高。

商品番号 **1195**

昭和ミート

富士宮焼そば
(200g×5P入)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	そば	えび	牛肉	大豆	鶏肉	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **1,350円**
(税込) 1,458円



フレンチトースト、そのままトースト、ラスクにも！

商品番号 **1196**

クラフトボックス（味はおまかせ）
1パック（8〜10枚入）

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

商品価格 **350円**
(税込) 378円



今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **1197**

大阪王将

皮つき中華ポテト
(110g) × 2P

冷凍
90日

商品価格

598円
(税込) 645円

45% off

~~商品価格 1,100円~~
(税込) 1,188円

2度揚げ製法で甘〜く仕上げました。おやつにも、お弁当にも♪

