



※今回、早目の締切になっております。ご協力の程よろしくご願ひ致します。

この号の
ご注文は **1月6日月** までに
お願ひします。

メニュー日	1/20 月	1/21 火	1/22 水	1/23 木	1/24 金	1/25 土	1/26 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

お届け日
1/24 金

産地 (アメリカ・カナダ・
ロシアのいずれか)

これが6~7つ入っています

今年もやっぱり
かにかにかに!
マンマのかに祭り

ホンマに旨い!
マンマのおすすすめは「蒸し調理」
そんなに面倒くさくないよ~

3181

〈ロシア産〉

特大生ずわいがに

3kg
特大 5L サイズ

賞味期限 要冷凍 ▶ 30日

商品
価格

25,800 円

(税込 27,864 円)

昨年度、裏メニューとして
一部のお客様に購入して頂き
大好評でした。

お家でかにしゃぶ三昧!
お鍋でしゃぶしゃぶ~♪
生食もOKなのでワサビ醤油でも Good です。

3182

〈ロシア産〉

しゃぶしゃぶ用ずわいがに

〈フルポーション〉
1kg (500g・20本 × 2P)

賞味期限 要冷凍 ▶ 30日

商品
価格

15,800 円

(税込 17,064 円)

今回のおすすすめ
ミールキット!

Cook バリエ

P.10~P.13

P.13



Cook
D

牛肉と里芋のみそ煮定食
(ちりめんゆかりご飯、きゅうりのさっぱり和え)

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、ちっこいおかの食材の一部がグレードアップします。

※スラスもったべたいんやは、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を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。



フリーチェンジメニュー

つるりとしたワンタンの皮がスープに絡んでやみつきになりそうなごちそう鍋です。鍋スープ付なので、旨みたっぷりの塩スープが簡単に完成。

旨塩ワンタン鍋

20分 342kcal

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
ワンタン	●						
旨塩鍋のたれ	●	●					

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

●旨塩ワンタン鍋

ワンタン	10	15	20個	
絹こし豆腐 (150g)	2	3	4P	お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る
チンゲン菜	1	2	2株	お好みに切る
しめじ	40	60	80g	小房に分ける
にんにくの芽	40	60	80g	
旨塩鍋のたれ	2	3	4P	
水	400cc	600cc	800cc	

① 鍋にすべての材料を入れて煮込みます。

1/20 (月)

お届け日 **1/20 (月)**

三元豚のかんたん酢豚

キャベツの即席漬け・中華スープ

25分 329kcal

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
三元豚（酢豚用衣付）	●		●				
黒酢ソース	●						
パイオン	●						



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3117** 冷凍 30日

三元豚（酢豚用衣付）
〈200g〉

小麦・卵

商品価格

468円
(税込) 505円



商品番号 **3118** 冷凍 90日

大阪王将
炒めチャーハン
2P

小麦・卵・大豆・豚肉

商品価格

590円
(税込) 637円

旨さにこだわった三元豚と、マンマオリジナルの酢豚の素のセット。

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 (税込 1,725円)
	3137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3147	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>●三元豚のかんたん酢豚</p> <p>三元豚（酢豚用衣付） 120</p> <p>玉ねぎ 小1</p> <p>人参 小1</p> <p>竹の子 60</p> <p>ピーマン 1</p> <p>黒酢ソース 1</p> <p>サラダ油</p>	<p>180</p> <p>大1</p> <p>小1</p> <p>90</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>240g</p> <p>大1個</p> <p>大1本</p> <p>120g</p> <p>2個</p> <p>2P</p>	<p>乱切り(2/3使用)</p> <p>乱切り</p> <p>乱切り</p> <p>乱切り</p>	<p>① 豚肉はラップをせずに電子レンジ加熱する(目安として2人用約3分) 揚げ調理の場合:豚肉は170~180℃の油で約5~6分揚げます。</p> <p>② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参、竹の子、ピーマンの火の通りにくい順に炒め、①を加えて火を弱め、黒酢ソースを入れてからめます。</p>
<p>●キャベツの即席漬け</p> <p>キャベツ 120</p> <p>塩</p> <p>七味唐辛子</p> <p>しょうゆ</p>	<p>180</p>	<p>240g</p>	<p>食べやすい大きさにちぎる</p>	<p>① キャベツに塩をふって揉み、水気を切り、器に盛ってお好みで七味唐辛子をふり、しょうゆをかけます。</p>
<p>●中華スープ</p> <p>玉ねぎ 1</p> <p>パイオン 1</p> <p>カットわかめ 適量</p> <p>水 400cc</p> <p>パイオン 1個分</p> <p>塩 少々</p> <p>しょうゆ 小1/2</p> <p>酒 大1</p>	<p>(主菜より)</p> <p>2 2</p> <p>適量 適量</p> <p>600cc 800cc</p> <p>11/2個分 2個分</p> <p>少々 少々</p> <p>小3/4 小1</p> <p>大11/2 大2</p>	<p>2個</p> <p>適量</p> <p>800cc</p> <p>2個分</p> <p>少々</p> <p>①</p>	<p>薄切り(1/3使用)</p> <p>水で戻す</p>	<p>① 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、カットわかめを加えて煮ます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、七味唐辛子、しょうゆ、酒

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。)

1/21 (火)

お届け日 **1/20 (月)**

ゆで鶏のごまドレサラダ

焼売・豆腐のスープ

30分 279kcal



ボリュームたっぷりですが、
鶏胸肉でとってもヘルシー。

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)

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
ごまドレッシング	●	●	●				
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3217** 冷凍 10日

国産
鶏胸肉
<300g>

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **3218** 常温 50日

フジミツ
おでん
<430g>

卵・小麦・大豆・豚肉

商品価格 **360円**
(税込) 388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>●ゆで鶏のごまドレサラダ</p> <p>鶏胸肉 (国産) 200 300 400g きゅうり 1 2 2本 人参 小1 小1 大1本 ごまドレッシング 2 3 4P 塩 少々 少々 少々 酒 大1 大1½ 大2</p> <p>①をふっしておく 千切り 千切り ①</p>	<p>① 鶏肉を熱湯でゆでて少し冷まし、食べやすい大きさに切ります。</p> <p>② きゅうり、人参、①を器に盛り、ごまドレッシングをかけます。</p>
<p>●焼売</p> <p>ひとくち焼売 6 9 12個</p>	<p>① 焼売は耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをして500Wで1分加熱します。</p>
<p>●豆腐のスープ</p> <p>絹こし豆腐 (150g) 1 1 1P 小ねぎ 1 1 2本 ブイヨン 1 2 2個 水 400cc 600cc 800cc ブイヨン 1個分 1½個分 2個分 塩 少々 少々 少々 しょうゆ 小½ 小¾ 小1</p> <p>お好みに切る 小口切り ②</p>	<p>① 鍋に②を煮立て、豆腐を加えて煮、小ねぎを散らします。</p>

今日のお買い物メモ 塩、酒、しょうゆ

1/22 (水)

焼き鳥丼

カリカリ揚げのサラダ・えのきとわかめのかき玉汁

35分 498cal

お届け日 **1/22 (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
卵			●				



フラスもってたべたいんや



あらびきの豚肩ロースの
ジューシーな具

商品番号 **3317** 冷蔵 5日

紀文
肉まん
(1個)

卵・小麦・ごま・大豆・豚肉

商品価格

278円
(税込) 300円



豆腐入りふんわり自身魚揚げ
玉ねぎ、人参、ひじき入り

商品番号 **3318** 冷蔵 3日

一正
白身魚揚げ
(8個入)

卵・小麦・大豆

商品価格

298円
(税込) 321円

お子様から大人まで喜ぶ
メニュー! もりもりご飯が
食べれちゃう献立です!

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

●焼き鳥丼

鶏もも肉角切り (国産)	240	360	480g	小麦粉をまぶす ブツ切り
白ねぎ	1/2	1/2	1本	
刻みのり	1	2	2P	①
小麦粉	適量	適量	適量	
砂糖	大1	大1 1/2	大2	
しょうゆ	大2 1/2	大3 2/3	大4	
みりん	大2	大2 1/2	大3	
サラダ油				

① フライパンに油を熱して、鶏肉、白ねぎを焼き、①を絡めて少しとろみがついたら、丼に盛ったご飯にのせ、刻みのりをかけます。

●カリカリ揚げのサラダ

薄揚げ (冷凍)	1/2	1/2	1/2枚	トースターでカリッと焼き、お好みに切る 食べやすい大きさに手でちぎる 大好みに切る お好みに切る
レタス又はサニーレタス	適量	適量	適量	
きゅうり	1	1	1本	
ミニトマト	2	3	4個	
すりごま	1	1	1P	
ドレッシング				

① レタス又はサニーレタス、きゅうり、薄揚げ、プチトマトをの器盛って、すりごまを散らし、お好みのドレッシングをかけます。

●えのきとわかめのかき玉汁

えのき茸	20	30	40g	根元を切って、半分に切る 水で戻す 溶きほぐす
カットわかめ	適量	適量	適量	
卵	1	1	2個	②
ブイヨン	1	2	2個	
水	400cc	600cc	800cc	
ブイヨン	1個分	1 1/2個分	2個分	
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1	
酒	大1	大1 1/2	大2	

① 鍋に②を煮立てて、えのき茸、わかめを加えて煮、卵を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 小麦粉、砂糖、しょうゆ、みりん、サラダ油、ドレッシング、酒

1/23 (木)

牛焼肉炒め

小松菜のお浸し・冷奴

20分 422kcal

お届け日 **1/22 (水)**



ちっこいおかん

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)

ご飯の進む焼肉炒めに、さっぱりとしたお浸しと冷奴がよく合う。お肉も野菜も取れて栄養バランスも◎

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	●						

フラスもっとたべたいんや



いつでもおトク!

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



国産にら使用! にらの香り豊かに仕上げました。

商品番号 **3418** 冷蔵 20日
マルシンフーズ 宇都宮にら餃子 (14個)
商品価格 **358円** (税込) 386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
牛焼肉炒め 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ 小1 キャベツ 120g 焼肉のたれ 2 サラダ油 塩・こしょう	140 小1 120 2 少々	210 小1 180 3 少々	280g 大1個 240g 4P 少々	お好みに切る お好みに切る ザク切り	① フライパンに油を熱して、牛肉、玉ねぎ、キャベツを炒め、塩、こしょうをふり、焼肉のたれをからめます。
●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	2/3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。
●冷奴 絹こし豆腐 (150g) 生姜 刻みのり しょうゆ	2 適量 1	3 適量 2	4P 適量 2P	人数分に切り分ける すりおろす	① 絹こし豆腐を器に入れ、生姜、刻みのりをのせて、しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ

1/24 (金)

鶏手羽先の煮物

豆腐の生姜ソースがけ・わかめの味噌汁

35分 632kcal

お届け日 **1/22 (水)**



手羽先の旨みが具材にしみこんで、最高に美味しい一品。作ってからしばらく置いておくとさらば味が深まるので、作り置きにも。

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 (税込 1,725円)
	3537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3547	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 **3517** 冷蔵 10日

国産
鶏手羽先
(6本)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



そのままでも、煮物にも最適！ふわふわ豆乳仕立て

商品番号 **3518** 冷蔵 4日

カネテツデリカ
豆乳揚げだし
(3個)

商品価格 **298円**
(税込) 321円

卵・小麦・大豆・魚介類

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

●鶏手羽先の煮物

鶏手羽先 (国産)	6	9	12本	骨に沿って切れ目を入れる お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	
じゃが芋	2	3	4個	
インゲン	適量	適量	適量	
こんにやく	120	120	250g	
れんこん厚切り	6	9	12個	
だし汁	200cc	300cc	400cc	
砂糖・酒・みりん	各大1	各大1½	各大2	
しょうゆ	大2¼	大3½	大4½	
サラダ油			①	

① 鍋に油を熱して手羽先、人参、じゃが芋、こんにやく、れんこんを炒め、①を加えて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●豆腐の生姜ソースがけ

木綿豆腐 (150g)	2	3	4P	お好みに切って塩こしょうをふり、片栗粉をまぶすすりおろす
生姜	適量	適量	適量	
刻みのり	1	2	2P	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
片栗粉				
砂糖	大1	大1½	大2	
しょうゆ	大2	大3	大4	
サラダ油				
バター				

① フライパンに油を熱して豆腐を両面焼き、器に盛ってバターをかけます。
② 生姜と②を混ぜ合わせて①にかけ、刻みのりを散らします。

●わかめの味噌汁

カットわかめ	適量	適量	適量	水で戻す
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、カットわかめを加えてひと煮し、味噌を溶き入れます。

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

1/25 (土)

牛肉とひじきの炒め物

もやしの煮物・オクラの味噌汁

お届け日 1/24 (金)

30分 491kcal



電子レンジ
500W
2分

OK!

ひじきを加えることで
ポリウムとミネラル、
食物繊維がアップ!

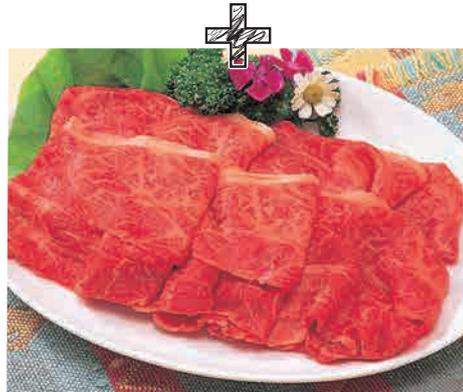
グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3617 冷蔵 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



クリームチーズ、ゴダチーズ、
パルメザンチーズを使用した
チーズクリームをサンドした
ふんわりはんぺんです。

商品番号 3618 冷蔵 4日

紀文
サンドはんぺん3種のチーズクリーム
(4個入) × 2P

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

●牛肉とひじきの炒め物

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
牛肩ローススライス (豪州産)	140g	210g	280g	お好みに切り、①につける
人参	小1	小1	大1本	細切り
ひじき	10g	15g	20g	水で戻す
キヌサヤ	適量	適量	適量	お好みに切る
しょうゆ・酒	各小1	各小1½	各小2	①
しょうゆ・酒・みりん	各大1	各大1½	各大2	②
砂糖	大½	大¾	大1	
ごま油				

① フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、ひじき、人参、キヌサヤを加えて更に炒め、②を加えて汁気がなくなるまで炒め合わせます。

●もやしの煮物

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
太もやし	100g	150g	200g	短冊切り
薄揚げ (冷凍)	½	1	1枚	
だし汁	100cc	150cc	200cc	
しょうゆ	大1	大1½	大2	
砂糖・酒	各大½	各大¾	各大1	

① 耐熱容器にすべての材料を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、全体を混ぜ合わせます。

●オクラの味噌汁

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
刻みオクラ (冷凍)	40g	60g	80g	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、オクラを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ごま油、だしの素、味噌

1/26 (日)

いかのぽっぽ焼き

ジャーマンポテト・和風サラダ

35分 364kcal

お届け日 **1/24 (金)**



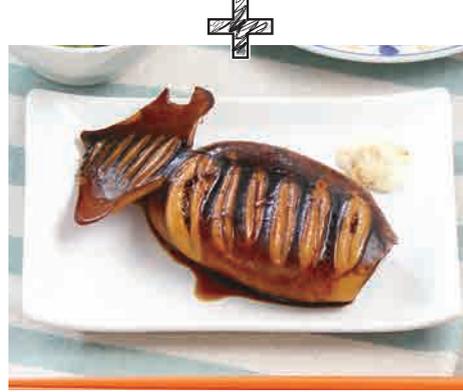
電子レンジ
500W
2分
OK!

イカは焼き過ぎに注意して焼き
甘辛の味のいかはご飯も進む事
間違いなし!

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)

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
粗挽きソーセージ	●	●	●				
ごまドレッシング	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3717** 冷凍 10日
青森県産他
ツボ抜きイカ
(1杯)

商品価格 **258円**
(税込) 278円



商品番号 **3718** 冷凍 60日
大阪王将
海老のチリソース
(250g) 約2人前

商品価格 **698円**
(税込) 753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
●いかのぽっぽ焼き ツボ抜きイカ しょうゆ・みりん サラダ油	2 各大1	3 各大1½	4杯 各大2	切込みを入れる ①	① フライパンに油を熱し、ツボ抜きイカに①を付けながら焼きます。
●ジャーマンポテト じゃが芋 ピーマン 粗挽きソーセージ バター 塩・こしょう	3 1 2 少々	5 1 3 少々	6個 2個 4本 少々	輪切り お好みに切る お好みに切る	① じゃが芋はラップで包んで500Wで3分加熱します。 ② フライパンにバターを熱し、①、ピーマン、粗挽きソーセージを炒め、塩、こしょうで調味します。
●和風サラダ キャベツ カットわかめ ごまドレッシング	120 適量 2	180 適量 3	240g 適量 4P	ザク切り 水で戻す	① 耐熱容器にキャベツとカットわかめを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、ごまドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、サラダ油、バター、塩、こしょう

\ 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

びっくり仰天！
レンジでふわとろジャンボたこ焼き

インパクト抜群のジャンボたこ焼きです！
粉を使わずに豆腐を使用しているので
とってもヘルシー☆
4人分の場合は2人分×2個で
作ることをおすすめします！



Very
Happy

25分
456kcal

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	3121	3321	3521	2マンマ	1,360円 (税込 1,468円)
	3131	3331	3531	3マンマ	1,995円 (税込 2,154円)
	3141	3341	3541	4マンマ	2,600円 (税込 2,808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

- ふわとろジャンボたこ焼き
- 木綿豆腐 (150g) 2
- 卵 2
- カットだこ 80
- 長芋 100
- キャベツ 120
- 小ねぎ 2
- 紅生姜 2
- 天かす 10
- かつおパック 1
- 青のり 1
- 和風だしの素 大1
- しょうゆ 小1
- たこ焼きソース
- マヨネーズ

- 2 3 4P
- 3 3 4個
- 120 160g
- 150 200g
- 180 240g
- 3 4本
- 3 4P
- 15 20g
- 2 2P
- 2 2P
- 大1 大2
- 小1 小2

- 水気を切る
- すりおろす
- 粗いみじん切り
- 小口切り



① ボウルに木綿豆腐と卵を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせ、たこ、長芋、キャベツ、紅生姜、天かす、①を加えてよく混ぜ合わせます。

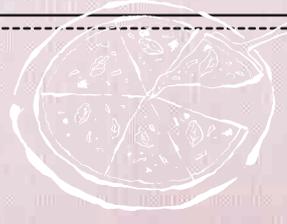


② 小さめの耐熱ボウルにラップを2重に敷いて①を流し入れ、上にもふんわりとラップをかけ、500Wで3分加熱し、一旦取り出して軽く混ぜ、再度ラップをかけて3分加熱します。

③ ②の生地がどろっとしなくなれば、ラップで包みこんで5分程度置き、お皿にひっくり返し、たこ焼きソース、マヨネーズをかけ、小ねぎ、青のり、かつおを散らします。



Cook バリエ



Cook B
 ちらと厚揚げの具だくさん汁
 もちろん美味しい☆トッポギ風甘辛肉巻もち



トッポギ風にきった切り餅を豚バラ肉で巻き、甘辛い味付けに。箸がすすむおいしさで、おかずにはもちろん、おつまみにもぴうたりです。

30分
640kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
豆板醤	●						

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	3122	3322	3522	2マンマ	1,650円 (税込 1,782円)
	3132	3332	3532	3マンマ	2,430円 (税込 2,624円)
	3142	3342	3542	4マンマ	3,180円 (税込 3,434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
●トッポギ風甘辛肉巻もち 豚バラ肉薄切り (国産) 160 切り餅 4 豆板醤 1 白ごま 適量 白ねぎ 1/3 にんにく 1 サニーレタス 適量 塩・こしょう 適量 片栗粉 適量 ごま油 適量 砂糖・しょうゆ・味噌 各小2 豆板醤 1/2P分 水 100cc	240 6 1 適量 1/2 1 適量 適量 適量 各小1 3/4P分 150cc	320g 8個 1P 適量 1/2本 1片 適量 適量 各小1 1P分 200cc	塩・こしょうをふる 電子レンジで30秒加熱し縦半分に分ける みじん切り みじん切り 食べやすい大きさにちぎる ①	① 切り餅を豚バラ肉で巻き、片栗粉をまぶします。 ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、白ねぎを炒め、香りが立ったら①を加えて焼きます。 ③ ②に①を加えてふたをし、時々味が絡むように混ぜ合わせ、汁気が無くなって切り餅が柔らかくなったら火から下ろして白ごまを散らし、レタスとともにお皿に盛ります。	
●ちらと厚揚げの具だくさん汁 ちら (ザク切り) 40 しめじ 40 厚揚げ三角 (冷凍) 1 だし汁 400cc 味噌 大2 七味唐辛子 大2	60 60 2 600cc 大3	80g 80g 2個 800cc 大4	カット済み 小房に分ける お好みに切る	① 鍋にだし汁を煮立て、ちら、しめじ、厚揚げを加えて煮、味噌を溶き入れ、お好みで七味唐辛子をかけます。	

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、片栗粉、ごま油、砂糖、しょうゆ、味噌、だしの素、七味唐辛子



ポテトとスロッコリーのスープ
ぴりっとペンネアラビアータ

唐辛子の刺激的な辛みと、
トマトのほどよい酸味が、
グッドバランス。
※粉チーズでこくをプラス。



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
ペンネ	●						
オイスターソース	●						
粉チーズ		●					
ブイヨン	●						



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3123	3323	3523	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3133	3333	3533	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3143	3343	3543	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>● ペンネアラビアータ</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚挽肉 (国産) 80 120 160g ペンネ 140 210 280g しめじ 40 60 80g にんにく 1 1 2片 赤唐辛子 1 1 1本 オイスターソース 5 8 10g 粉チーズ 6 9 12g 刻みパセリ 1 1 1P 塩 オリーブ油 少々 少々 少々 ケチャップ 大4 大6 大8 オイスターソース 5 8 10g 				<ul style="list-style-type: none"> 塩を加えた熱湯でゆでる 小房に分ける みじん切り 水につけて種を取り、お好みに切る 	<p>① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、赤唐辛子を加えて炒め、香りが立ったら豚挽肉、しめじ、①を加えて炒めあわせ、お皿に盛って粉チーズとパセリを散らします。</p>
<p>● ポテトとスロッコリーのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー (冷凍) 6 9 12個 じゃが芋 1 2 2個 人参 小1 小1 大1本 ブイヨン 1 2 2個 すりごま 1 1 1P 水 400cc 600cc 800cc ブイヨン 1個分 1½個分 2個分 味噌 大2 大3 大4 				<ul style="list-style-type: none"> お好みに切る お好みに切る 	<p>① 鍋に②を煮立て、じゃが芋、人参、ブロッコリーを煮、すりごまと味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、オリーブ油、ケチャップ、味噌



Cook バリエ



Cook D 牛肉と里芋のみそ煮定食

(ちりめんゆかりご飯、きゅうりのさっぱり和え)

ふるさと ご当地ごはん



東北地方でおなじみの『芋煮』を定食風に。ホクホクおいしく、体が温まります。

30分
683kcal



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3324	3524	2マンマ	1,850円 (税込 1,998円)
	3134	3334	3534	3マンマ	2,730円 (税込 2,948円)
	3144	3344	3544	4マンマ	3,580円 (税込 3,866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
● 牛肉と里芋のみそ煮 牛肩ローススライス (豪州産) 里芋 (生) 大根 人参 こんにゃく 薄揚げ (冷凍) だし汁 味噌・みりん しょうゆ・砂糖	120 200 100 小1 120 1/2 400cc 各大2 各大1	180 300 150 小1 120 1/2 600cc 各大3 各大1 1/2	240g 400g 200g 大1本 250g 1枚 800cc 各大4 各大2	お好みに切る 皮をむき、お好みに切る 乱切りにし、ラップで包む 乱切りにし、ラップで包む 一口大にちぎる 短冊切り ①	① 500Wの電子レンジで、大根は3分、人参は2分、それぞれ加熱します。 ② 鍋に①を煮立て、牛肉、里芋、こんにゃく、薄揚げ、①を入れて煮ます。
● ちりめんゆかりご飯 ちりめん ゆかり粉 ご飯	10 2	15 3	20g 4P		① ちりめん、ゆかり粉をご飯に混ぜます。
● きゅうりのさっぱり和え きゅうり プチトマト ポン酢しょうゆ 砂糖・ごま油	1 4 小2 各小1/2	1 6 大1 各小1/2	2本 8個 大1 1/3 各小1	お好みに切る お好みに切る ②	① きゅうりとプチトマトを②で和えます。

今日のお買い物メモ だしの素、味噌、みりん、しょうゆ、砂糖、ご飯、ポン酢しょうゆ、ごま油



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **1/20** (月)

特価!!



商品番号 **7001** 冷蔵 10日

国産
鶏手羽元
(6本入)

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



商品番号 **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 **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

鹿児島県産
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 朝のグルメファミリー
ポロニアソーセージ
(310g)

卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~420円~~
(税込) 453円
商品価格 **378円**
(税込) 408円



商品番号 **7012** 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 **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)

卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

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)

卵・乳・小麦
豚肉・大豆

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)

卵・乳・豚肉・大豆

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)

卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **7017** 冷蔵 20日

伊藤ハム
ロイヤルポールウインナー
(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 **7021** 冷凍 10日

橋本水産
一夜干しカレイ
(2枚入)

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)

子持ち / 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・こんにやく・練り物

お届け日 **1/22** (水)



商品番号 **7031**

愛媛県産他
デコポン
(L~2L・2~3個入)

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



商品番号 **7041** 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
298円
(税込) 321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
国産絹こし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **7046** 冷蔵 30日

山大
板こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **7047** 冷蔵 30日

山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **7051** 冷蔵 30日

ニッスイ
香味焼 焼ホタテ風味
72g
えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生

商品価格 **258円**
(税込) 278円
228円
(税込) 246円



商品番号 **7052** 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 **7053** 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 **7054** 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 **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



「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **1/20** (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
うずらのたまご
(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

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
白バラ牛乳
(900ml)

商品価格 **530**円
(税込) 572円



商品番号 **7083** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラカフェオレ
(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 **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 パナナ
(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 **1/20** (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

新潟県佐渡産こしひかり

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
(5kg)

商品番号 **08**

商品価格 **4,800**円
(税込) 5,184円

無洗米こしひかり 100%
(5kg)

商品番号 **11**

商品価格 **3,450**円
(税込) 3,726円

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(2kg)

商品番号 **12**

商品価格 **1,580**円
(税込) 1,706円

商品番号 **7131**

三井製糖 スpoon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

うどん 煮物 てんみ御飯
おきだつゆ 炊天 そうめん つゆ など

商品番号 **7137**

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 **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。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **1/20** (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
牛肉のスタミナ炒め
329kcal 蛋白質 11.9g
脂質 20.5g 炭水化物 23.6g
食塩 2.3g
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 22g
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 30.6g
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
293kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 23.3g
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
(とうもろこし、ましまし、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 **1/22** (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 **1/22** (水)



1本あたり **60円**

商品番号 **7501**
サンガリア つぶみオレンジ
(190gx 30本)

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
商品価格 **1,800円**
(税込) 1,944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



商品番号 **7507**
尾鹿路 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 **1/20** (月)

<p>商品番号 7401 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 7402 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 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>商品番号 7417 大王製紙 シングルトレットペーパー エルフォーレティッシュ (54mx12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>	<p>商品番号 7418 大王製紙 ダブルトレットペーパー エルフォーレティッシュ (27mx12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

お届け日 **1/22** (水)

忙しいママの救世主!

気仙沼から手軽に美味しいをお届け

添加物に頼らず素材本来の美味しさを活かしました。大きなほぐし身は全て手作業です。ごはんのお供、この塩鮭! 迷ったらコレ!

目指したのは、フレークではなく、焼く鮭の旨みの詰めにする贅沢仕事、歯応えが違います。紅鮭の魚感を残し、大きくほぐし身にしました。

鯖に上質な脂に秘伝のたれがベストマッチ! 鯖にEPA・DHA・ビタミンDと栄養素がたっぷり!

居酒屋メニューの定番焼き魚が、瓶詰めになって登場。香ばしい自身のふっくらとした焼き上がりをそのままに。

<p>商品番号 7451 あかふさ食品 ゴロほぐし塩鮭 (80g) 小麦・卵・乳 常温 180日 商品価格 598円 (税込) 645円</p>	<p>商品番号 7452 あかふさ食品 ゴロほぐし紅鮭 (80g) 小麦・卵・乳 常温 180日 商品価格 598円 (税込) 645円</p>	<p>商品番号 7453 あかふさ食品 ゴロほぐし焼鯖 (80g) 小麦・卵・乳 常温 180日 商品価格 598円 (税込) 645円</p>	<p>商品番号 7454 あかふさ食品 ゴロほぐし焼ほっけ (80g) 小麦・卵・乳 常温 180日 商品価格 598円 (税込) 645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
1/24金

2022年度
年間売上
250
億円
達成
7冠
達成
PIZZAZAVO

常識を覆す、ピザ革命。 It's a Pizza Revolution

トマトのさっぱりとした酸味や唐辛子のピリッとした辛み、にんにくの風味が食欲をそそります。お酒にも合う大人のピザです。

商品番号 **3191**

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 **3192**

トーラク

茄子とベーコンのアラビアート

<1P・直径21cm>

商品価格 **880**円
(税込) 950円

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

ロイヤルカスタードプリン

<105g×6個>

商品価格 **1,080**円
(税込) 1,166円

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●	●				

ホットケーキ2枚で牛乳1本分(200ml)のカルシウムが摂取できます。

ロドけの良い、ふっくら食感!

商品番号 **3193**

マリノフーズ

新宿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!
クリーミーなペシャメルソースに4種のチーズが一層味わい深く仕上げています。

商品番号 **3194**

新宿中村屋

ホットケーキ

ホットケーキ(2枚×3袋)
マーガリンシロップ(20g×3個)
マーガリン(8g×3個)

商品価格 **1,100**円
(税込) 1,188円

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	大豆
	●	●	●				●

4種のチーズと海老のライスグラタン

<220g>

商品価格 **580**円
(税込) 626円

アレルギー物質	小麦	乳	卵	えび	大豆	かに	豚肉	ゼラチン
	●	●	●	●	●	●		

お好み焼き
鶴橋 風月

商品番号 **3195**

風月

B-1 GRAND PATE
B-1グランプリ

添付されている「いわしの削り粉」の風味も最高。

麺のコシ、旨さがたまらない!

商品番号 **3196**

昭和ミート

お好み焼き(豚玉)

<2食入>

商品価格 **1,200**円
(税込) 1,296円

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●			●	

富士宮焼そば

<200g×5P入>

商品価格 **1,350**円
(税込) 1,458円

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

今週のまんま一押し SELECT!

千房 牛すじこんにやく <120g> ×3P

商品番号 **3197**

新発売!

60% off

商品価格 **600**円
(税込) 648円

常温 150日 商品価格 ~~1,500~~円 (税込) 1,620円

大阪お好み焼きの名店オリジナル。一品料理として、またお好みの具材にもどうぞ。