



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	1/27 月	1/28 火	1/29 水	1/30 木	1/31 金	2/1 土	2/2 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

今週の
めっちゃうまいやん

お届け日
1/31 金

Cakes Select!

クッキー&クリームムース

クラシックプリン New



New
冷凍庫から出した直後でも柔らかくすぐに食べれるケーキです。
生クリームを配合したミルク感のあるムースにクランチを混ぜ込み、天面にもクランチとチョコソースをトッピング!

練乳を配合した濃厚なプリンムース。バニラビーンズを混ぜ込み、風味豊かな味わいに仕上げました。カラメル濃い色合いをランダムに描くことで、クラッシュな印象に。

4181 GO!YO!
クッキー&クリームムース
〈6個〉
冷凍 180日 小麦・卵・乳
商品価格 **1,598** 円
(税込) 1,725円

4182 GO!YO!
クラシックプリン
〈6個〉
冷凍 180日 小麦・卵・乳
商品価格 **1,598** 円
(税込) 1,725円

New 宇治抹茶と苺のショートケーキ

京都産宇治抹茶を使用した、抹茶のほろ苦さを感じられる抹茶好きのための一品。



4183 GO!YO!
宇治抹茶と苺のショートケーキ
〈6個〉 小麦・卵・乳
冷凍 180日 商品価格 **1,598** 円
(税込) 1,725円

今回のおすすめ
ミールキット!
Cook バリエ P.10~P.13
P.10
 Cook A
サクサク豚の竜田揚げタワ-
半熟味付玉子どんぶり



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	41275	6,990円 (税込 7,545円)	41276	8,388円 (税込 9,054円)	41277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	41375	10,260円 (税込 11,080円)	41376	12,312円 (税込 13,296円)	41377	14,364円 (税込 15,242円)
4マンマ	41475	13,380円 (税込 14,450円)	41476	16,056円 (税込 17,340円)	41477	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、ちっこいおかの食材の一部がグレードアップします。

プラス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。



オイスターソースのコクといかの香ばしさが良く合い、ご飯がすすみます。

ムキイカのオイスターソース炒め

鶏ささ身のワンタンスープ

25分 372kcal

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
中華オイスターソース	●						
ワンタン							
ブイヨン	●						
卵			●				

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	4129	4229	4329	4429	4529	4629	4729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4139	4239	4339	4439	4539	4639	4739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4149	4249	4349	4449	4549	4649	4749	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

- ムキイカのオイスターソース炒め
- ムキイカ短冊 (カット)
- キャベツ
- 人参
- 中華オイスターソース
- サラダ油
- 塩・こしょう

	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
ムキイカ短冊 (カット)	40	60	80g	お好みに切る
キャベツ	120	180	240g	ザク切り
人参	小1	小1	大1本	短冊切り (1/2使用)
中華オイスターソース	1	1	2P	
サラダ油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	①

① フライパンに油を熱し、ムキイカ、キャベツ、人参を炒め、①で調味します。

- 鶏ささ身のワンタンスープ
- 鶏ささ身 (国産)
- ワンタン
- 緑豆春雨 (30g)
- キクラゲ
- 人参
- ブイヨン
- 小ねぎ
- 卵
- 酒
- 水
- ブイヨン
- しょうゆ・酒
- 塩・ごま油

	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
鶏ささ身 (国産)	2	3	4本	筋を取ってお好みに切り、酒をふる
ワンタン	4	6	8個	
緑豆春雨 (30g)	1	1	2P	
キクラゲ	1	1	2P	ぬるま湯で戻す
人参		〈主菜より〉		お好みに切る (1/2使用)
ブイヨン	1	2	2個	
小ねぎ	1	2	2本	小口切り
卵	1	1	2個	溶きほぐす
酒				
水	600cc	900cc	1200cc	
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分	②
しょうゆ・酒	各小2	各大1	各大1½	
塩・ごま油	各小½	各小¼	各小1	①

① 鍋に②を煮立て、鶏ささ身、ワンタン、緑豆春雨、キクラゲ、人参を加えて煮、①で調味します。

② ①に卵を流し入れてひと煮し、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、酒、しょうゆ、ごま油

1/27 (月)

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 **1/27 (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	●						



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。

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4117** 冷蔵 10日
伊藤ハム
ビーフシチューパイ
 <150g・1P>
 商品価格 **298円**
 (税込) 321円
 小麦・卵・乳・牛肉・大豆
 鶏肉・豚肉・ゼラチン



商品番号 **4118** 冷蔵 10日
伊藤ハム
若鶏のクリームシチューパイ
 <150g・1P>
 商品価格 **298円**
 (税込) 321円
 小麦・卵・乳・牛肉
 大豆・鶏肉・ゼラチン

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

- 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。
- ② 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。
- ③ 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	お好みに切る お好みに切る お好みに切る(1/2使用)
ベーコン	1	2	2枚	
玉ねぎ				②
ブイヨン	1	2	2個	
水	400cc	600cc	800cc	②
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分	
塩・こしょう	少々	少々	少々	

- ① 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	1/8	1/8	1/8玉	小さめに切る
マヨネーズ	大1½	大2¼	大3	
塩・こしょう	少々	少々	少々	①

- ① 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①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

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。)

1/28 (火)

鶏肉とれんこんの黒酢たれ

もやしとオクラの中華和え・焼売

20分 530kcal

お届け日 **1/27 (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
黒酢ソース	●						
ひとくち焼売	●	●	●				



電子レンジ
500W
3分
OK!

しゃきしゃきれんこんと
やわらかジューシーな
鶏肉が黒酢のたれとよく合う
ご飯がすすむメニューです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちつていおかん	4227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4247	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや



フリッと食感、ジュワッと旨み
味がしみやすいので煮物に
ぴったりです。

商品番号 **4217** 冷蔵 4日

一正
お魚がんと
<4個>

卵・小麦・大豆・ごま

商品価格 **298円**
(税込) 321円



黒豚を100%使った
食べ応えある大粒焼売!

商品番号 **4218** 冷蔵 4日

ドリームフーズ
あらびき肉焼売
<30g×8粒>

小麦・大豆・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

<p>●鶏肉とれんこんの黒酢たれ</p> <p>鶏もも肉角切り (国産) 200 れんこん厚切り 4 玉ねぎ 小1 ピーマン 1 黒酢ソース 1 塩・こしょう</p>	<p>200 4 小1 1 1</p>	<p>300 6 小1 2 1</p>	<p>400g 8個 大1個 2個 2P</p>	<p>塩、こしょうをして片栗粉をまぶす 乱切り 乱切り</p>	<p>① フライパンに油を熱し鶏肉を両面焼き、れんこん、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒め合わせ、フタをして蒸し焼きにし、火が通ったらソースを加えてからめます。</p>
<p>●もやしとオクラの中華和え</p> <p>太もやし 100 オクラ (冷凍) 2 塩 少々 ごま油 小1/4</p>	<p>100 2 少々 小1/4</p>	<p>150 3 少々 小1/3</p>	<p>200g 4本 少々 小1/2</p>	<p>小口切り ①</p>	<p>① オクラ、もやしを耐熱容器に入れ、レンジで(2人分約1分半)加熱して①で調味します。</p>
<p>●焼売</p> <p>ひとくち焼売 しょうゆ</p>	<p>4</p>	<p>6</p>	<p>8個</p>		<p>① 焼売は凍ったまま、耐熱皿にのせ、少量の水をかけてふんわりラップをし500Wで3分加熱します。</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ごま油、しょうゆ

1/29 (水)

牛肉と厚揚げの炒め物

鶏ささ身の蒲焼き・人参とインゲンの味噌汁

お届け日 **1/29 (水)**

30分 516kcal



旨辛い味付けでご飯がすすみます。

牛肉と厚揚げでボリュームたっぷりなひと品。

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	4327	2マンマ	1,598円 <small>(税込 1,725円)</small>
	4337	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	4347	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>
金のおかん	4328	2マンマ	1,798円 <small>(税込 1,941円)</small>
	4338	3マンマ	2,652円 <small>(税込 2,864円)</small>
	4348	4マンマ	3,476円 <small>(税込 3,754円)</small>

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4317** 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



おでん具材がセットで1袋に
後は大根や卵を足すだけで、
おでんが出来ちゃう！

商品番号 **4318** 冷蔵 5日

堀川らくらくおでん袋

焼きちくわ、ごぼう巻きつま揚げ、丸がんも
たまねぎ天、大判がんも、赤ポール(1袋)
大豆・ごま

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

●牛肉と厚揚げの炒め物

牛肩ローススライス
(豪州産)
玉ねぎ
人参
小松菜
厚揚げ三角
生姜
酒・しょうゆ
塩
しょうゆ
砂糖・味噌
サラダ油

120	180	240g
小1	小1	大1個
小1	小1	大1本
1/4	1/3	1/2束
2	3	4個
適量	適量	適量
各大1/2	各大3/4	各大1
少々	少々	少々
大1	大1 1/2	大2
小1	小1 1/2	小2

お好みに切って①につける
お好みに切る
お好みに切る(2/3使用)
ザク切り
サッと熱湯をかけてお好みに切る
みじん切り

①
②

① フライパンに油を熱し、生姜、牛肉を炒め、玉ねぎ、人参、小松菜、厚揚げを加えて更に炒め、②で調味します。

●鶏ささ身の蒲焼き

鶏ささ身
(国産)
小麦粉
砂糖・みりん
しょうゆ
サラダ油

4	6	8本
各大1/2	各大3/4	各大1
大1	大1 1/2	大2

筋を取って厚みを均等に作る

①

① ささ身に軽く小麦粉をまぶします。

② フライパンに油を熱して①を焼き、①を加えてからめます。

●人参とインゲンの味噌汁

人参
インゲン
だし汁
味噌

<注菜より>
20 30 40g
400cc 600cc 800cc
大2 大3 大4

短冊切り(1/3使用)
お好みに切る

① 鍋にだし汁を煮立て、人参、インゲンを加えて煮、味噌を溶き入れます。

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

1/30 (木)

お届け日) **1/29 (水)**

ハムカツ&カレーコロッケ

ひじき煮・玉ねぎのおかかポン酢かけ
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
ハムカツ	●	●	●				
カレーコロッケ	●	●					



昔懐かしハムカツとカレーコロッケは、冷めてもおいしい！ソースをたっぷりかけて召し上がれ。大人にも子供にも人気。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいごはん	4427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4447	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 **4417** 冷蔵 30日

ハムカツ&カレーコロッケ

〈各2個〉

小麦・乳・卵

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **4418** 冷蔵 30日

カネハツ ハムマカロニサラダ

〈95g〉 × 2P

小麦・卵・乳・大豆・鶏肉
豚肉・りんご・ごま

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

<p>●ハムカツ&カレーコロッケ</p> <p>ハムカツ 2 3 4個 カレーコロッケ 2 3 4個 キャベツ 100 150 200g サラダ油 お好みでとんかつソース・マヨネーズ</p>	千切り	<p>① 170℃の油でハムカツは5~6分、カレーコロッケは3~4分、どちらも凍ったまま揚げ、キャベツを添えます。</p>
<p>●ひじき煮</p> <p>ひじき 10 15 20g 人参 小1 小1 大1本 薄揚げ (冷凍) 1/2 1/2 1枚 グリーンピース 適量 適量 適量 サラダ油 だし汁 140cc 210cc 280cc 砂糖・酒・みりん 各大3/4 各大1 各大1 1/2 しょうゆ 大1 大1 大2</p>	<p>サッと洗い、水で戻して水気を切る短冊切り(1/2使用) 熱湯をかけて油抜きし、短冊切り</p> <p>①</p>	<p>① 鍋に油を熱してひじき、人参、薄揚げを炒め、①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。</p>
<p>●玉ねぎのおかかポン酢かけ</p> <p>玉ねぎ 小1 大1 大1個 人参 <副菜より> かつおパック 1 1 2P ポン酢しょうゆ</p>	<p>薄切りにし、水にさらして水気を切る 千切りにし、塩でもみ、水洗いしてしぼる(1/2使用)</p>	<p>① 玉ねぎ、人参にかつお節をのせ、ポン酢しょうゆをかけます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、とんかつソース、マヨネーズ、だしの素、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、ポン酢しょうゆ

1/31 (金)

鶏と野菜の鍋焼きうどん

きゅうりの昆布もみ

25分 327kcal

お届け日 **1/29 (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
うどん	●						
うどんだし	●						
かまぼこスライス	●		●				
卵			●				
塩昆布	●						



寒い日にぴったりの熱々鍋焼きうどんです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4527	2マンマ	1,598円 <small>(税込 1,725円)</small>
	4537	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	4547	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 冷蔵 10日
ノルウェー産他ししやも
〈160g〉子持ち有無混合 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **4518** 冷蔵 20日
フジミツ おさしみかにかま
〈ツインパック〉 **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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●鶏と野菜の鍋焼きうどん 鶏もも肉角切り (国産) 80 うどん 2 うどんだし 2 かまぼこスライス 4 白菜 1/6 白ねぎ 1/2 人参 小1 卵 2	120 3 3 6 1/8 1/2 小1 3	160g 4玉 4P 8枚 1/8玉 1本 小1本 4個	お好みに切る ザク切り 斜め切り お好みに切る	① 鍋にうどんだしを入れて煮立て、鶏もも肉、白菜、白ねぎ、人参を煮ます。 ② ① にうどんを加えてひと煮し、卵を落とし入れて火を止め、蓋をしてしばらく蒸らし、卵を半熟状にし、かまぼこをのせます。	
●きゅうりの昆布もみ きゅうり 1 塩昆布 4 ごま油 少々	1 少々	2本 8g 少々	お好みに切る	① ポリ袋等にきゅうり、塩昆布、ごま油を入れ、軽くもみます。	

今日のお買い物メモ **ごま油**

2/1 (土)

鮭のごま照り焼き

根菜の田舎風煮・塩昆布あえ

お届け日 1/31 (金)

35分 394kcal



鮭とごまの香ばしさが
マッチ！
メインと副菜のバランスが
よく、お野菜もたっぷり！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4647	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 4617 冷蔵 7日
 カネテツ
 なんこつ入り鶏つくね串
 <3串>
 卵・小麦
 商品価格 **238円**
 (税込) 257円



商品番号 4618 常温 90日
 フンドーキン
 あまくておいしい醤油
 <200ml> 新鮮密封ボトル
 小麦・大豆
 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

<p>●鮭のごま照り焼き</p> <p>銀鮭 (60g) 2 3 4切 白ねぎ 1/3 1/2 1/2本 すりごま 1 1 2P 塩・こしょう 少々 少々 少々 ごま油 大1/2 大2/3 大1 酒 大2 大3 大4 しょうゆ 大1 1/3 大2 大2 2/3 みりん 大1 1/3 大2 大2 2/3</p>	<p>塩、こしょうをふって、水気をふくぶつ切り ①と合わせておく</p>	<p>① フライパンにごま油を熱し魚、白ねぎを焼き、①を加えてからめ、お皿に盛ります。</p>
<p>●根菜の田舎風煮</p> <p>鶏もも肉角切り 10g (国産) 60 90 120g ごぼう 1/3 1/2 1/2本 大根 100 150 200g 人参 小1 小1 大1本 だし汁 170cc 220cc 300cc 砂糖 大1 1/3 大2 大2 2/3 しょうゆ 大1 2/3 大2 1/2 大3 1/3 みりん 大1 大1 1/2 大2</p>	<p>小さめに切る 皮をむき乱切りにし、水につける 乱切り 乱切り ②</p>	<p>① 鍋に②、ごぼう、大根、人参を入れて煮立て、鶏肉を加えフタをして中火で煮る。</p>
<p>●塩昆布あえ</p> <p>きゅうり 1/2 1 1本 水菜 1/2 1/2 1フ 塩昆布 4 6 8g ごま油 少々 少々 少々</p>	<p>短冊切りにして、塩をつけてみしぼる ザク切り</p>	<p>① きゅうり、水菜、塩昆布、ごま油をポリ袋に入れてもんで、器に盛ります。</p>

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

2/2 (日)

お届け日 **1/31 (金)**

コリコリなん骨つくね丼

豆苗の油揚げのシャキシャキサラダ・もち麩の味噌汁

25分 506kcal

アレルギー物質を含む食品 なん骨つくね	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
	●		●				



温泉卵の作り方

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

サッと電子レンジでなんこつつくね丼が出来ちゃう
こりこりしたなんこつの食感がたまらない！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4747	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや



弾力がちがう！
夕食の一品やお弁当にも

商品番号 **4717** 冷蔵 4日

寿隆蒲鉾
たい入天
<2P>

小麦・卵・大豆

商品価格 **258円**
(税込) 278円



野菜も具材も入って
らくらく便利！

IH どちらでもOK! ガスコンロ

商品番号 **4718** 冷蔵 3日

飛竜
チャンポン鍋
<150g>

小麦・大豆・豚肉

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

<p>●コリコリなん骨つくね丼</p> <p>なん骨つくね 4 6 8個</p> <p>卵 2 3 4個</p> <p>刻みのり 2 3 4P</p> <p>しょうゆ 大1 大1½ 大2</p> <p>酒 大1 大1½ 大2</p> <p>みりん 大1 大1½ 大2</p> <p>砂糖 大1 大1½ 大2</p>	<p>電子レンジ500W約2分(2個)縦半分に分ける 温泉卵を作る</p> <p>① 混ぜ合わせる</p>	<p>① フライパンに油を熱して、なん骨つくねを焼き、①を加えて絡め、少し汁気がなくなるまで煮つめます。</p> <p>② 丼にご飯を入れ、なん骨つくね、温泉卵をのせ刻みのりをかけます。</p>
<p>●豆苗の油揚げのシャキシャキサラダ</p> <p>豆苗 ½ 1 1P</p> <p>薄揚げ(冷凍) ½ 1 1枚</p> <p>サラダ油又はオリーブオイル 大1 大1 大1</p> <p>しょうゆ 小1 小1½ 小2</p> <p>酢 大1 大1½ 大2</p> <p>塩、こしょう 適量 適量 適量</p>	<p>長さを3等分に切る</p> <p>② 混ぜ合わせる</p>	<p>① 薄揚げをトースターで焼き、短冊きりにする</p> <p>② ①、豆苗を、②をであえる</p>
<p>●もち麩の味噌汁</p> <p>もち麩 4 6 8個</p> <p>だし汁 200cc 300cc 400cc</p> <p>味噌 大2 大2 大2</p>	<p>水につけて、しぼる</p>	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、もち麩を加えて煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、砂糖、サラダ油又はオリーブオイル、酢、塩、こしょう、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

半熟味付玉子どんぶり サクサク豚の竜田揚げタワー



カラッと揚げた豚肉がとにかくおいしい！
オニオンスライス、ポン酢を合わせることで
さっぱりと食べられます♪タワー状に
積んだ迫力満点の見た目は、おもてなしにも
ぴったり！

味付玉子は
半熟に仕上げのため、
ゆで時間が重要☆

30分
670kcal

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			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4121	4321	4521	2マンマ	1,698円 (税込 1,833円)
	4131	4331	4531	3マンマ	2,532円 (税込 2,734円)
	4141	4341	4541	4マンマ	3,316円 (税込 3,581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

- サクサク豚の竜田揚げ
 - 豚ローススライス (国産) 200
 - 玉ねぎ 小1
 - サニーレタス 適量
 - にんにく 1
 - しょうゆ・酒 各大1
 - 片栗粉
 - サラダ油
 - ポン酢しょうゆ

- 300
- 小1
- 適量
- 1
- 各大1½

- 400g
- 大1個
- 適量
- 2片
- 各大2
- お好みに切って①とにんにくを揉みこむ
- スライスして水にさらす
- 食べやすい大きさにちぎる
- すりおろす
- ①

- ① 豚肉の水気を切り、片栗粉をまんべんなくまぶし、フライパンに鍋底から1cm程のサラダ油を入れ、中火に熱し、きつね色になるまで揚げ焼きします。
- ② ①の油を切り、玉ねぎ、サニーレタスとともに皿に盛り、ポン酢しょうゆをかけます。

- 半熟味付玉子どんぶり
 - 卵 2
 - 小ねぎ 1
 - 刻みのり 1
 - しょうゆ 大3
 - みりん 大2
 - だし汁 100cc
 - ご飯

- 3
- 2
- 1
- 大4½
- 大3
- 150cc

- 4個
- 2本
- 1P
- 大6
- 大4
- 200cc
- 小口切り
- ◎

- ① 鍋の半分くらいまで水を入れて沸騰させ、卵をそつと入れ、フタをして7分加熱し、すぐに冷水にとって殻をむきます。
- ② ポリ袋に◎と①を入れ、冷蔵庫に入れて20分程度寝かせ、ご飯の上ののせ、小ねぎと刻みのりを散らします。



Cook バリエ



Cook B

牛ねぎチャーハン
全部レンジ♪豚バラキャベツのだんだん蒸し

2品とも電子レンジで完成!
火を使わずにできちゃいます!

※だんだん蒸しは直径14cmの耐熱ボウルを使用します。なければ同じくらいサイズの耐熱食器でもOK。

20分
737kcal

キャベツの下ごしらえ



キャベツは芯を切り落とし、葉をバラバラにして



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4122	4322	4522	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4132	4332	4532	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4142	4342	4542	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

- 豚バラキャベツのだんだん蒸し
 - 豚バラ肉薄切り (国産) 160g
 - キャベツ 200g
 - 小ねぎ 2本
 - ポン酢しょうゆ

240g	300g	320g
300g	400g	400g
3本	4本	4本

小口切り(1/3使用)

- 耐熱ボウルにキャベツを敷き詰め、豚バラ肉を重ならない様に敷き、交互に繰り返します。
- ふんわりとラップをかけ、500Wで5分加熱し、器に盛ってポン酢しょうゆをかけ、小ねぎを散らします。(豚肉に火が通っていない場合は加熱を延長して下さい。)

- 牛ねぎチャーハン
 - 牛ミンチ (国産) 80g
 - ホールコーン 20g
 - 小ねぎ
 - しょうゆ
 - 酒・ごま油・砂糖
 - 塩・こしょう
 - ご飯

120g	160g
30g	40g
(主菜より)	
小1½	大1
各小1	各小2
少々	少々
2膳分	4膳分

小口切り(1/3使用)

- 耐熱容器に牛ミンチ、ホールコーン、①を入れてよく混ぜ合わせ、端に寄せておき、真ん中にご飯をのせます。
- ①をラップをせずに500Wで3分加熱し、小ねぎを加えてさっくり混ぜます。(牛ミンチに火が通っていない場合は加熱を延長して下さい。)



Cook C
タイ風チムチム鍋



チムチム (Jim Jum) とは? 「チム」も「チム」も、「ちょっと浸す」という意味。つまりチムチムとは、スープにちょっとくぐらせて、タレをちょいっとつけて食べて、あとはおくっといっちゃって〜! という、何ともお気楽な料理なのです。

20分 512kcal

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	4123	4323	4523	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4133	4333	4533	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4143	4343	4543	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●タイ風チムチム鍋					
無頭エビ	4	6	8尾	お好みに切る	① にんにくと④を混ぜ合わせ、たれを作ります。 ② 鍋に②を煮立て、残りの材料を入れて煮、①につけてお召し上がり下さい。
鶏胸肉 (国産)	200	300	400g	お好みに切る	
木綿豆腐 (150g)	2	3	4P	お好みに切る	
緑豆春雨 (30g)	1	2	2P		
しめじ	50	100	100g	小房に分ける	
白菜	1/2	1/2	1/2玉	ザク切り	
にら	40	60	80g	ザク切り	
赤唐辛子	1	1	1本	水につけて種を取り、お好みに切る	
にんにく	1	1	2片	すりおろす	
レモン果汁	1	2	2P		
しょうゆ	大3	大4½	大6		
砂糖	小2	大1	大1½	①	
レモン果汁	1P分	1½P分	2P分		
水	800cc	1200cc	1600cc		
鶏がらスープの素・砂糖	各大1	各大1½	各大2	②	
しょうゆ・ごま油	各小1	各小1½	各小2		

今日のお買い物メモ しょうゆ、砂糖、鶏がらスープの素、ごま油



Cook バリエ



Cook D

豆苗と人参のごま炒め
フライパンでつゆバター pasta



フライパンひとつで完成する、ワンパン料理です。洗い物も少なく済んで、お手軽!風味豊かなバターしょうゆと食感の良いきのこがおいしい和風パスタです。

35分
517kcal

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
スパゲティ	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4124	4324	4524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4134	4334	4534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4144	4344	4544	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

- きのこツナのつゆバターパスタ
 - スパゲティ 140
 - ツナ缶 1
 - しめじ 40
 - 小ねぎ 1
 - 刻みのり 1
 - 水 600cc
 - しょうゆ 大2
 - 砂糖・顆粒和風だし 各小1
 - バター 大1

- 210
- 1
- 60
- 2
- 1
- 900cc
- 大3
- 各小1½
- 大1½

- 280g
- 2缶
- 80g
- 2本
- 2P
- 1200cc
- 大4
- 各小2
- 大2

- フライパンに①を入れて煮立て、沸騰したらしめじ、ツナ、半分に折ったスパゲティを入れ、中火で煮込み、スパゲティに火が通ったら火から下ろし、バターを加えて混ぜ合わせます。
- ①を器に盛り、小ねぎのりを散らします。

- 豆苗と人参のごま炒め
 - 豆苗 1
 - 人参 小1
 - 鶏ミンチ (国産) 60
 - 白ごま 適量
 - ごま油 少々
 - 塩・こしょう 小1
 - しょうゆ 小1

- 1
- 小1
- 90
- 適量
- 少々
- 小1½

- 1P
- 大1本
- 120g
- 適量
- 少々
- 小2

- フライパンにごま油を熱し、鶏ミンチ→人参→豆苗の順に炒め、ⓐで調味し、白ごまを散らします。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **1/27** (月)

特価!!



商品番号 **8001** 冷蔵10日
豪州産
サーロインステーキ
(150gx 2枚入)

商品価格 ~~1,200円~~
(税込) 1,296円
商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **8002** 冷蔵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 **8003** 冷蔵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 **8004** 冷蔵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 **8005** 冷蔵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 **8006** 冷蔵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 **8007** 冷蔵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 **8011** 冷蔵20日
伊藤ハム
焼豚
(158g)
小麦・乳・卵・大豆・豚肉

商品価格 ~~398円~~
(税込) 429円
商品価格 **328円**
(税込) 354円



商品番号 **8012** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン(フレンチ)
(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 **8013** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン(ハース)
(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 **8014** 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・セラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8015** 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 **8016** 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 **8017** 冷蔵20日
伊藤ハム
チーズイン
(71gx 2P)
乳・豚肉・鶏肉
大豆・セラチン

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8021** 冷蔵10日
中村海産
ししゃもみりん
(70g)

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



商品番号 **8022** 冷蔵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 **8023** 冷蔵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 **8024** 冷蔵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 **8025** 冷蔵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 **8026** 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 **8027** 冷蔵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・こんにやく・練り物

お届け日 **1/29 (水)**

甘いだけじゃない、スッキリした酸味にほのかな苦味が特徴です。「ズリッ、パリッ」とした食感と味のバランスがたまらない！



商品番号 **8031**
和歌山県産他
はっさく
(L~2L・2~3個入)

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



商品番号 **8032**
大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品価格 **198円** (税込) 213円



商品番号 **8033**
兵庫県産他
玉ねぎ
M (500g)

商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **8034**
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 **8035**
徳島県産他
なすび
(5本入)

商品価格 **358円** (税込) 386円



商品番号 **8036**
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 **8037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品価格 **248円** (税込) 267円

小分けで2回分、便利な使い切りサイズ



商品番号 **8041** 冷蔵3日
マルツネ
生しばり絹ごしとうふ
(200g x 2)
大豆

商品価格 ~~180円~~ (税込) 194円
商品価格 **160円** (税込) 172円



商品番号 **8042** 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 **8043** 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 **8044** 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 **8045** 冷蔵10日
高丸食品
国産絹ごし豆腐
(320g)

商品価格 **170円** (税込) 183円



商品番号 **8046** 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 **8047** 冷蔵30日
山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円** (税込) 108円

たんぱく質とシールド乳酸菌が同時に採れる冬の体調管理をサポートする焼かま！濃厚なチーズ感が味わえる、おやつやおつまみに！



商品番号 **8051** 冷蔵20日
スギヨ
焼かまスティック 3種のチーズ
(70g) x 2P
小麦・卵・大豆

商品価格 ~~458円~~ (税込) 494円
商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8052** 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 **8053** 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 **8054** 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 **8055** 冷蔵6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45g x 3段)

商品価格 **100円** (税込) 108円



商品番号 **8056** 冷蔵6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
(40g x 3段)

商品価格 **105円** (税込) 113円

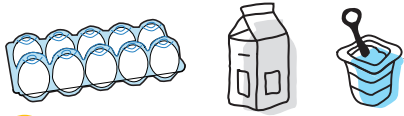


商品番号 **8057** 冷蔵5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40g x 3段)

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

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **1/27** (月)



商品番号 **8061** 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 **8062** 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 **8063** 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 **8064** 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 **8065** 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 **8071** 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 **8072** 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 **8073** 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 **8074** 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 **8075** 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 **8076** 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 **8077** 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 **8078** 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 **8079** 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 **8080** 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 **8081** 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 **8082** 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 **8083** 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 **8084** 冷蔵 9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 **8085** 冷蔵 10日

らくれん
スタミンお得意
(65ml × 16本入)

商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **8086** 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 **8087** 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 **8088** 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 **8089** 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 **8090** 冷蔵 14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 **8091** 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 **8092** 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 **8093** 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 **8094** 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 **8095** 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 **1/27** (月)

商品番号 **8111** 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 **8112** 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 **8113** 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 **8114** 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 **8115** 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 **8116** 常温
4日
Bo-LoGNE
ポローニャ
ジュニアメーブル
(0.75斤)
商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **8117** 常温
4日
Bo-LoGNE
ポローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)
商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **8118** 常温
4日
Bo-LoGNE
ポローニャ
くるみデニッシュ
(1.5斤)
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円

商品番号 **8119** 常温
4日
Bo-LoGNE
ポローニャ
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 **8120** 常温
4日
Bo-LoGNE
ポローニャ
スレーンデニッシュ
(3斤)
商品価格 **1,700円**
(税込) 1,836円

上質 No.1 (国内産・100%複数原料米)

商品番号 **02**
マンマダイコング
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

商品番号 **08**
新潟県産
魚沼産こしひかり
(5kg)
商品価格 **4,800円**
(税込) 5,184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

少量の2kg

商品番号 **16**
丹波産
ミルキーQueen
(2kg)
商品価格 **1,580円**
(税込) 1,706円

商品番号 **8131**
三井製糖 スフーン印
上白糖
(1kg)
商品価格 **325円**
(税込) 351円

商品番号 **8132**
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 **8133**
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 **8134**
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 **8135**
天眞醤油
ほん酢
(1800ml)
商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円

商品番号 **8136**
ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500g x 2)
1kg
商品価格 **750円**
(税込) 810円

商品番号 **8137**
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 **8138**
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 **8139**
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 **8140**
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 **8141**
ジェフダ
サラダ油
(1500g)
商品価格 **758円**
(税込) 818円

商品番号 **8142**
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

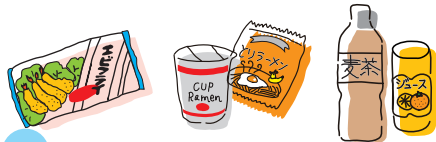
商品番号 **8143**
ミツカン
カンタン酢
(1000ml)
商品価格 **558円**
(税込) 602円

商品番号 **8144**
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 **8145**
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 **1/27** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **8161** 冷凍 60日 レンジ

酢豚

319kcal 蛋白質 14.1g
脂質 16.2g 炭水化物 28.3g
食塩 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8162** 冷凍 60日 レンジ

エビカツ

290kcal 蛋白質 11.7g
脂質 14.9g 炭水化物 30.5g
食塩 2.9g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8163** 冷凍 60日 レンジ

サーモンフライのナッツドレ

528kcal 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 **8164** 冷凍 60日 レンジ

トマトソースのチーズハンバーグ

310kcal 蛋白質 14.7g
脂質 12.8g 炭水化物 33.4g
食塩 2.3g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8165** 冷凍 60日 レンジ

和風カツの卵とじ

275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14.9g 炭水化物 23.3g
食塩 2.6g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8166** 冷凍 60日 レンジ

鶏のから揚げ

423kcal 蛋白質 14.8g
脂質 24.8g 炭水化物 34.5g
食塩 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8167** 冷凍 60日 レンジ

広東風かに玉

267kcal 蛋白質 9.7g
脂質 16.2g 炭水化物 20.9g
食塩 2.3g

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 **8171** 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 **8172** 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)

商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **8173** 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)

商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **8174** 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 **8175** 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 **1/29** (水)



商品番号 **8176** 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 **8177** 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 **8178** 常温 120日

日清食品
シーフードヌードル
(85gx 20個)

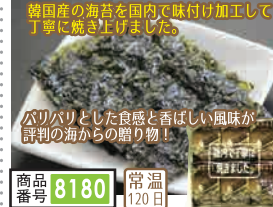
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **8179** 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。

ふりふり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 **8180** 常温 120日

大丸商事
韓国のり(お徳用)
(8切6枚 × 12袋詰)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **1/29** (水)

古くから愛されてきた瓶ラムネの風味
そのまま引き継ぐ懐かしい味。



商品番号 **8501**

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



商品番号 **8502**

サンガリア
つふみオレンジ
(190gx 30本)

商品価格 **2,100円**
(税込) 2,268円



商品番号 **8503**

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 **8504**

コココーラボトラーズ
コココーラ
(350mix 24本)

商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **8505**

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 **8506**

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・尾島路・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 **8507**

尾島路
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 **1/27** (月)

商品番号 **8401**



花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **8402**



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 **8403**



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 **8404**



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 **8405**



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 **8406**



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 **8407**



HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **8408**



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 **8409**



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

商品番号 **8410**



ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-54)650x 800mm
(50枚入)

商品価格 **361円**
(税込) 397円

商品番号 **8411**



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 **8412**



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 **8413**



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 **8414**



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 **8415**



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 **8416**



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 **8417**



大王製紙
シングルトレットペーパー
エルフォーレトトレットティッシュ
(54mx 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **8418**



大王製紙
ダブルトレットペーパー
エルフォーレトトレットティッシュ
(27mx 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **8419**



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

商品番号 **8420**



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

お届け日 **1/29** (水)

お鍋にポンと入れるだけ! 水なし簡単・便利!



うす家 手延べうどん

さぬき小豆島の



商品番号 **8451**

うす家 牛肉うどん
(510g x 2食入)
小麦・大豆・牛肉・ごま・ゼラチン

冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円

商品番号 **8452**

うす家 天ぷらうどん
(565g x 2食入)
えび・小麦・乳・大豆・ゼラチン

冷凍 商品価格 **850円**
(税込) 918円

商品番号 **8453**

うす家 子きつねうどん
(520g x 2食入)
小麦・大豆・卵・ごま・ゼラチン

冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円

商品番号 **8454**

うす家 カレーうどん
(510g x 2食入)
小麦・大豆・牛肉・ごま・ゼラチン

冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円

商品番号 **8455**

うす家 天ぷらそば
(500g x 2食入)
そば・小麦・大豆・卵・えび・ごま・ゼラチン

冷凍 商品価格 **850円**
(税込) 918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。

「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
1/31 金

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 **4191**

ポムの樹

ポムオムオムライス
230g 袋

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	そば	大豆	鶏肉	豚肉
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **480**円
(税込) 518円



商品
番号 **4192**

千房

焼きそば
<2P>

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 **980**円
(税込) 1,058円

PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO



PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO

商品
番号 **4193**

PIZZAREVO

照り焼きチキン ~国産鶏使用~
<1P・直径約21cm>

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	アーモンド	大豆	えび	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **880**円
(税込) 950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 **4195**

奈良コープ

天ぷら丼
<280g> ×2P

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

商品
価格 **760**円
(税込) 820円



商品
番号 **4194**

すぐる食品

明石焼き(だし付)
<20個入> 5個あたり:レンジ500Wで6分

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **1,180**円
(税込) 1,274円



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**

マンマダイニング

ロールケーキのはしっこ
(5カット) 1P

半額!
商品
価格 **500**円
(税込) 540円

商品
番号 **4198**

ロールケーキのはしっこ
(5カット) ×2P

冷凍
60日

商品
価格 **2,000**円
(税込) 2,160円

商品
価格 **900**円
(税込) 972円

55%
off