



メニュー日	5/19 月	5/20 火	5/21 水	5/22 木	5/23 金	5/24 土	5/25 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

お届け日
5/23 金

今週のめっちゃうまいやん

素材の旨味を引出し、余計な調味料を使用せずシンプルに味付けをした自慢の煮豚。

天平

美味しさの源は商品に込められた職人の想い、手作業でひとつひとつ心を込めて作り上げる「職入」の存在です。

中華料理専門店として創業して60年、料理を食べて満足して身体にいいなら一戸二鳥環境豊かな懺賀県高島市よりおいしさをお届け。

4181

毎度大人気!!
オススメ!

煮豚 (タレ付)

<1個>

冷蔵
60日

商品
価格

2,250 円

(税込) 2,430 円

小麦・大豆

TENPEI

50年以上煮足し続けた、秘伝のタレでじっくり煮込んだ角煮を一度ご賞味下さい。

4182

角煮 <250g>

冷蔵
60日

商品
価格

1,598 円

(税込) 1,725 円

小麦・大豆

1枚1枚丁寧に「ヤンニョム」を手塗りして仕上げたキムチ! 甘さと辛さが絶妙です。



4183

白菜キムチ <500g>

冷蔵
30日

商品
価格

1,398 円

(税込) 1,509 円

えび・りんご・乳・ごま

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

包丁も火もいらないそぼろ丼
豚ともやしの塩ポン酢ソース



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	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 15,512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。



五目釜めし

白菜の炒め物・人参の味噌汁

35分 392kcal

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	●						
竹輪	●						

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

●五目釜めし 五目釜めしの素 米	1 2合分	1 3合分	1P 3合分	洗って水気をきっておく	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くかき混ぜ、すぐに炊飯します。
●白菜の炒め物 豚挽肉 (国産) 白菜 竹輪 サラダ油 塩・こしょう 砂糖 しょうゆ 酒	80 % 1 少々 大1/2 大1 大3/4	120 1/8 1 1/2 少々 大3/4 大1 1/2 大1	160g 1/8玉 2本 少々 大1 大2 大1 1/2	ザク切り 斜め切り ①	① フライパンに油を熱して、豚挽肉を炒め、白菜、竹輪を加えて更に炒め、①を加えて調味します。
●人参の味噌汁 人参 小ねぎ だし汁 味噌	小1 1 400cc 大2	小1 1 600cc 大3	小1本 2本 800cc 大4	お好みに切る 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、人参を加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ 米、サラダ油、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、酒、だしの素、味噌

5/19 (月)

三元豚のかんたん酢豚

もやしときゅうりの中華風サラダ・中華スープ

35分 470kcal

お届け日 **5/19 (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
三元豚(酢豚用衣付)	●		●				
酢豚の素	●						
ブイヨン	●						



マンマオリジナルの酢豚の素が付いて簡単・便利！
電子レンジで簡単調理！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっさいおかん	4127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
ちっさいおかん	4137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
ちっさいおかん	4147	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 **4117** 冷蔵 90日
大阪王将 炒めチャーハン (2P)
商品価格 **590円**
(税込) 637円
小麦・卵・大豆・豚肉



濃厚な肉の旨味と玉ねぎの甘みが美味しい、大粒肉しゅうまい。
商品番号 **4118** 冷蔵 5日
ドリームフーズ なにわの大粒肉しゅうまい (8個入)
商品価格 **428円**
(税込) 462円
小麦・大豆・豚肉・鶏肉

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) 140g 玉ねぎ 小1 人参 小1 ピーマン 1 黒酢ソース(酢豚の素) 1 サラダ油</p>	<p>2マンマ</p> <p>210g 大1 小1 2 1</p>	<p>3マンマ</p> <p>280g 大1個 大1本 2個 2P</p>	<p>乱切り(2/3使用) 乱切りにし、下ゆでする 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)揚げる場合:170~180℃の油で約5~6分揚げます。 ② フライパンに、玉ねぎ、人参、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、酢豚の素を入れてからめます。</p>
<p>●もやしときゅうりの中華風サラダ</p> <p>太もやし 100g きゅうり 1 すりごま 適量 砂糖 大1 酢・ごま油 各大2 しょうゆ 小2 塩 少々</p>	<p>150g 1 適量 大1 各大2 小2 少々</p>	<p>200g 2本 適量 大2 各大4 大1 大1 少々</p>	<p>塩をふって板ずりし、千切り ①</p>	<p>① もやしを耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wの電子レンジで3分加熱します。 ② ①にきゅうり、すりごま、①を加えて混ぜ合わせます。</p>
<p>●中華スープ</p> <p>玉ねぎ 1 ブイヨン 1 カットわかめ 1 水 400cc ブイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小1/2 酒 大1</p>	<p>〈主菜より〉 2 適量 600cc 1/2個分 少々 小3/4 大1</p>	<p>2個 適量 800cc 2個分 少々 小1 大2</p>	<p>薄切り(1/3使用) 水で戻す ②</p>	<p>① 鍋に②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、砂糖、酢、ごま油、しょうゆ、酒

5/20 (火)

ピリ辛肉豆腐

ピーマンと薄揚げの卵炒め・大根のゆかり和え

25分 478kcal

お届け日 **5/19 (月)**



鍋に材料を入れたら、火にかけるだけでOK!

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	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)
金のおかん	4228	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	4238	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	4248	4マンマ	3,476円 (税込 3,754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
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 冷蔵 4日
スギヨ 能登揚 <100g>
卵

商品価格 **228円**
(税込) 246円



商品番号 **4218** 冷蔵 4日
村田蒲鉾 山口県・萩 じゃこ天 <75g>
卵

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

<p>● ピリ辛肉豆腐</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産) 120 木綿豆腐 (150g) 2 白ネギ 1/2 七味唐辛子 適量 しょうゆ 大2 砂糖・酒・みりん 各大1 だし汁 100cc</p>	<p>180 3 1 適量 大3 各大1/2 150cc</p>	<p>240g 4P 1本 適量 大4 各大2 200cc</p>	<p>お好みに切る 食べやすい大きさに切る 斜め切り</p>	<p>① 鍋にすべての材料を入れ、蓋をしてゆっくり煮ます。</p>
<p>● ピーマンと薄揚げの卵炒め</p> <p>ピーマン 2 冷凍薄揚げ 1/2 卵 1 鶏ガラスープの素 小1 塩・こしょう 少々 ごま油 小1 サラダ油 小1</p>	<p>3 1 2 小1/2 少々 小1/2</p>	<p>4個 1枚 2個 小2 少々 小2</p>	<p>お好みに切る お好みに切る 溶きほぐす</p>	<p>① フライパンに油を熱し、ピーマンを加えて炒め、薄揚げを加えて更に炒め、④で調味します。 ② ①に卵をまわし入れ、炒め合わせます。</p>
<p>● 大根のゆかり和え</p> <p>大根 100 ゆかり粉 1 塩</p>	<p>150 1</p>	<p>200g 2P</p>	<p>薄く切って塩をふる</p>	<p>① 大根を軽くもんで水気を切り、ゆかり粉で和えます。</p>

今日のお買い物メモ 七味唐辛子、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、だしの素、鶏ガラスープの素、塩、こしょう、ごま油、サラダ油

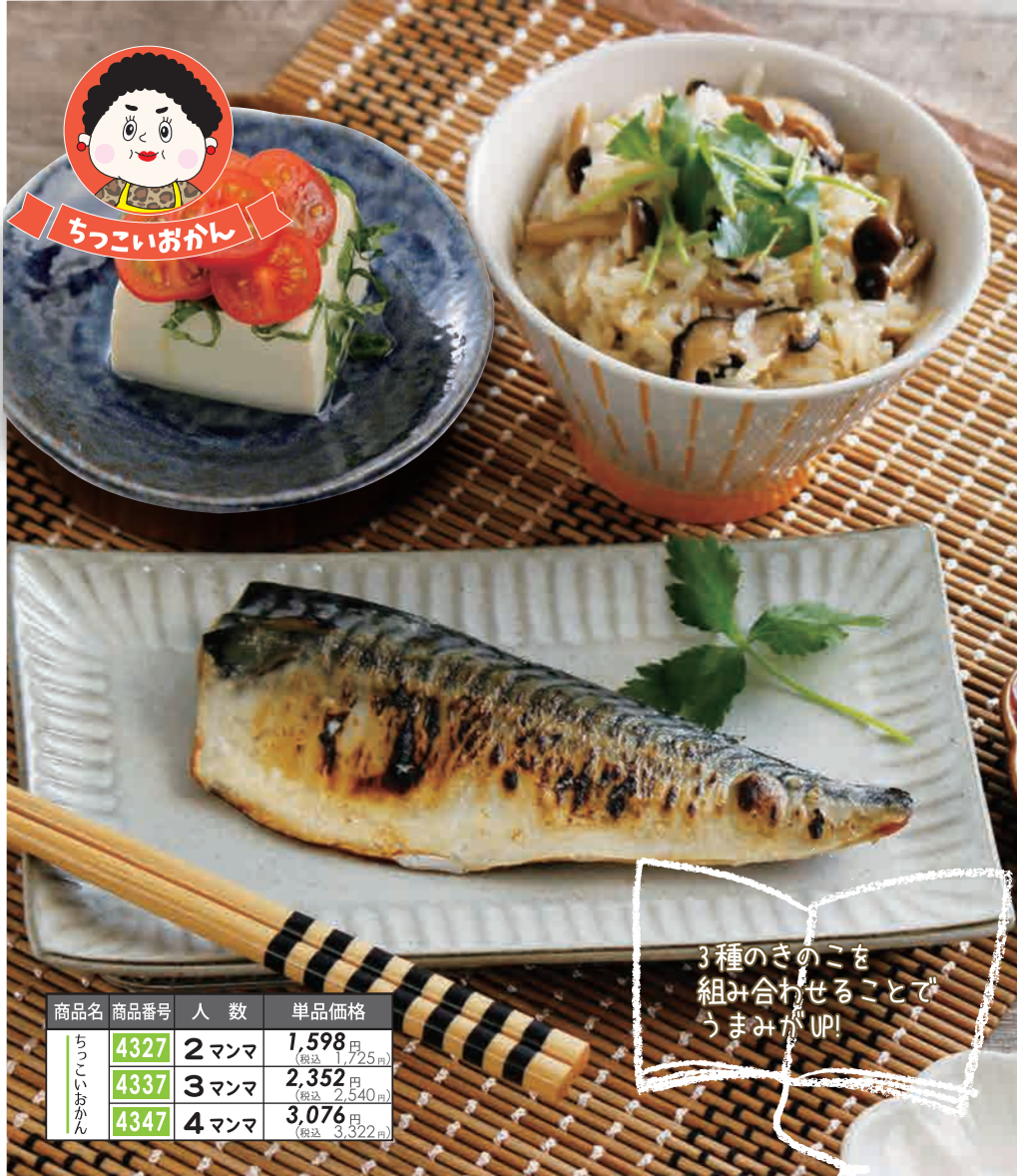
5/21 (水)

お届け日 **5/21 (水)**

さばの塩焼き

きのこの混ぜご飯・さっぱり冷奴

30分 642kcal



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4317** 冷蔵 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



冷たくひやして
お召し上がりください。

商品番号 **4318** 冷蔵 20日

ふじや
特選玉子豆腐 ゆずジュレ付
(110g×2)

商品価格 **228円**
(税込) 246円

3種のきのこを
組み合わせることで
うまみがUP!

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 (税込 1,725円)
	4337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4347	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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●さばの塩焼き サバフィーレ 塩	2	3	4枚		① 魚はお好みで塩をふり、焼きます。
●きのこの混ぜご飯 セットパック しめじ 40 えのき 40 椎茸 1 みつば 2 酒・みりん・薄口しょうゆ 各2 塩 少々 サラダ油 少々 ご飯	40 40 1 2 各2 少々	60 60 2 3 各3 少々	80g 80g 2枚 4本 各4 少々	小房に分ける 根元を落とし、半分に切る 薄切り ザク切り ①	① フライパンに油を熱し、しめじ、えのき、椎茸を炒め、①で調味します。 ② ご飯に①を混ぜ合わせて器に盛り、みつばを散らします。
●さっぱり冷奴 絹ごし豆腐 (150g) プチトマト 青じそ ポン酢しょうゆ	2 4 1	3 6 2	4P 8個 2枚	お好みに切る 小さく切る 千切り	① 豆腐を器に盛り、プチトマト、青じそをのせ、ポン酢しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、酒、みりん、薄口しょうゆ、サラダ油、ご飯、ポン酢しょうゆ

5/22 (木)

鶏肉のカレーじょうゆ焼き

ロールキャベツ・レンジで海苔チーズポテト

30分 604kcal

お届け日 **5/21 (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
ロールキャベツ	●						
ベーコン		●	●				
パイヨン	●						
粉チーズ		●					



電子レンジ
500W
3分
OK!

鶏もも肉をスパイシーな風味に焼き上げました。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4417** 冷蔵 10日

国産
鶏もも肉
(120g) 1枚

商品価格 **218円**
(税込) 235円



中にクリームが入った
大判焼き！
おやつ、小腹が空いた時に・・・

商品番号 **4418** 冷蔵 4日

マルシンフーズ
4P 大判焼きくりーむ
(4個)

小麦・乳・卵

商品価格 **498円**
(税込) 537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>●鶏肉のカレーじょうゆ焼き</p> <p>鶏もも肉 (120g) (国産) 2 プチトマト 4 カレー粉 3 酒・しょうゆ 各大1½ サラダ油 少々 塩・こしょう 少々</p>	<p>3 6 5 各大2¼ 少々</p>	<p>4枚 8個 6g 各大3 少々</p>	<p>厚みを均等に切り開き、塩・こしょうをふる</p>	<p>① フライパンに油を熱して鶏肉を焼き、フタをして中火で中まで火を通します。</p> <p>② 両面がこんがり焼けたら火を弱め、カレー粉をふり、①を加えてからめ、プチトマトと共にお皿に盛ります。</p>
<p>●ロールキャベツ</p> <p>ロールキャベツ (20g) 4 カットベーコン 20 パイヨン 1 水 400cc パイヨン 1個分 塩・こしょう 少々</p>	<p>6 30 2 600cc 1½個分 少々</p>	<p>8個 40g 2個 800cc 2個分 少々</p>	<p>お好みに切る</p>	<p>① 鍋に②を入れて煮立て、ベーコン、ロールキャベツを加えて柔らかくなるまで煮、塩、こしょうで味を調えます。</p>
<p>●レンジで海苔チーズポテト</p> <p>じゃが芋 2 青のり 1 粉チーズ 適量 塩・こしょう 少々</p>	<p>3 1 適量 少々</p>	<p>4個 2P 適量 少々</p>	<p>一口大に切る</p>	<p>① じゃが芋をラップで包み、500Wで3分加熱し、ボウルに入れてコロコロと転がし、粉をふかせます。</p> <p>② ①に青のり、粉チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせます。</p>

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、サラダ油、塩、こしょう

5/23 (金)

お届け日 **5/21 (水)**

ふっくらハンバーグ

小えびのオーロラサラダ・コーンポタージュ

25分 672kcal

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
やわらかハンバーグ	●	●					
ハンバーグソース	●						
ムキエビ						●	
コーンポタージュスープ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 冷蔵 4日

伏見蒲鉾
ほたてと野菜の寄せ揚
〈3枚〉

商品価格

298円
(税込) 321円

卵・小麦・大豆



商品番号 **4518** 冷蔵 10日

紀文
海老餃子
〈12個入〉

商品価格

298円
(税込) 321円

卵・小麦・えび・大豆



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 (税込 1,725円)
	4537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4547	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>●ふっくらハンバーグ</p> <p>やわらかハンバーグ (60g)</p> <p>ミックスベジタブル</p> <p>ハンバーグソース</p> <p>バター</p> <p>塩・こしょう</p>	4	6	8個		<p>① ハンバーグはフライパンで焼き、ハンバーグソースをかけます。</p> <p>② ミックスベジタブルはバターで炒め、塩、こしょうで調味し、①に添えます。</p>
<p>●小えびのオーロラサラダ</p> <p>ムキエビ</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>塩</p> <p>マヨネーズ</p> <p>ケチャップ</p>	20 100 1/2	30 150 1	40g 200g 1本	<p>背ワタを取り、熱湯でゆでる</p> <p>千切りにして塩をふり、しぼる</p> <p>塩をふって板ずりし、小口切り</p> <p>① 合わせておく</p>	<p>① ムキエビ、キャベツ、きゅうりを器に盛り、①をかけます。</p>
<p>●コーンポタージュ</p> <p>コーンポタージュスープ</p>	2	3	4P		<p>① コーンポタージュスープを器に入れ、1Pにつき120ccの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。</p>

今日のお買い物メモ パター、塩、こしょう、マヨネーズ、ケチャップ

5/24 (土)

焼うどん

桜えびと天かすのおむすび・焼き餃子

30分 838kcal

お届け日 **5/23 (金)**



ちっこいおかん

混ぜるだけ！
簡単なのにおいしい、
天かすのような、
おにぎりです。

香ばしい醤油味の
シンプルな焼きうどん

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)

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	●						
桜えび						●	
天かす	●		●				
大阪王将焼き餃子	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617** 冷凍 90日

大阪王将
餃子
(45個入)

小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



簡単便利！豆腐があれば
すぐ出来ちゃう！

商品番号 **4618** 常温 1年

ニッスイ
麻婆豆腐 中辛
(3人用)

かに・小麦・卵・乳・ごま
大豆・鶏肉・豚肉・りんご

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

●焼うどん

うどん	2	3	4玉	サツと熱湯をかけておく
豚肉切り落とし				
(国産)	40	60	80g	お好みに切る
キャベツ	100	150	200g	ザク切り
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る
紅生姜	2	3	4P	
かつおパック	1	1	2P	
サラダ油				
しょうゆ	大2	大3	大4	①
塩・こしょう	少々	少々	少々	

- フライパンに油を熱し、豚肉、キャベツ、玉ねぎを炒め、うどんを加えて炒め合わせ、①で調味します。
- ①を皿に盛り、かつおをふり、紅しょうがをのせます。

●桜えびと天かすのおむすび

桜えび	4	6	8g	小口切り
天かす	10	15	20g	
小ねぎ	1	1	2本	
めんつゆ (ストレート)	1	1	1P	
めんつゆ (ストレート)	1/3P分	1/2P分	2/3P分	
ご飯	2膳分	3膳分	4膳分	

- ご飯にすべての材料を混ぜ合わせ、おにぎりにします。

●焼き餃子

大阪王将焼き餃子	6	9	12個
餃子のタレ	2	3	4P
サラダ油			

- フライパンに油を熱し、一度火を消して凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけます。
- カップ1/2弱(80cc)の水を①に入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸します。
- フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、塩、こしょう、ご飯

5/25 (日)

目玉のっけナポリタン

ポテトサラダ

30分 673kcal

お届け日 **5/23 (金)**



ちっこいおかん

お子様向けにスマイル目玉焼きはいかがですか? つまようじがあると Good.



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)

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	●						
ベーコン		●	●				
卵			●				

スラスもってたべたいんや



商品番号 **4717** 冷蔵 30日

神戸三田屋
グラタン (自家製ベーコン入り)
<180g>
商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **4718** 冷蔵 20日

伊藤ハム
お徳用ウインナー
<400g>
商品価格 **620円**
(税込) 669円
商品価格 **478円**
(税込) 516円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●目玉のっけナポリタン

スパゲティ	160	240	320g
カットベーコン	20	30	40g
玉ねぎ	小1	小1	大1個
ピーマン	1	1	2個
卵	2	3	4個
塩			
塩・こしょう	少々	少々	少々
ケチャップ			
サラダ油			

塩を加えた熱湯でゆでる
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
目玉焼きにする

- 油を熱したフライパンでベーコン、玉ねぎ、ピーマンを炒めます。
- ①にスパゲティを加えて更に炒め、塩、こしょう、ケチャップで調味します。
- ②を器に盛り、目玉焼きをのせます。

●ポテトサラダ

じゃが芋	3	5	6個
人参	小1	小1	大1本
アスパラガス	1	2	2本
マヨネーズ	大2½	大3¾	大5
塩・こしょう	少々	少々	少々

乱切りにし、ゆでて熱いうちにつぶす
薄いいちょう切りにしてゆでる
斜め切りにし、サッとゆでる

- じゃが芋、人参、アスパラガスを①で和えます。

\ 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
豚ともやしの塩ポン酢ソース
包丁も火もいらさないそぼろ丼



電子レンジですべて完結！
ラップは隙間なく覆って
しまうと、密閉されすぎて
しまい、破裂の原因になります
ある程度隙間を作って
かけることをおすすめします。

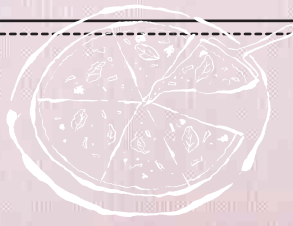
15分
825kcal

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			●				

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
4121	4321	4521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)	
4131	4331	4531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)	
4141	4341	4541	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>● 包丁も火もいらさないそぼろ丼</p> <p>鶏ミンチ (国産) 140 210 280g</p> <p>卵 2 3 4個</p> <p>大葉 4 6 8枚</p> <p>しょうゆ・酒・みりん 各小2 各小1 各小1½</p> <p>砂糖 小1 小1½ 小2</p> <p>しょうゆ・砂糖 各小1 各小1½ 各小2</p> <p>だしの素 小⅔ 小1 小1½</p> <p>ご飯</p>				<p>耐熱容器に入れて①と混ぜ合わせる ②とよく混ぜ合わせる</p>	<p>① 鶏ミンチは500Wで3分加熱し、取り出して軽く混ぜ合わせます。</p> <p>② 耐熱容器に卵を入れ、500Wで2分加熱し、取り出してそぼろ状にほぐします。</p> <p>③ 丼にご飯を盛り、大葉を敷いて、①、②をのせます。</p>
<p>● 豚ともやしの塩ほん酢ソース</p> <p>豚バラ肉薄切り (国産) 180 270 360g</p> <p>太もやし 100 150 200g</p> <p>かいわれ ½ ½ 1P</p> <p>塩ポン酢 2 3 4P</p> <p>だし汁 大2 大3 大4</p>				<p>洗って水気をよく切る ハサミで根を切っておく</p>	<p>① 耐熱皿にもやしをこんもりと盛り、もやしを覆うように豚肉をのせます。</p> <p>② だし汁を①にまわしかけ、ふんわりとラップをかけ、500Wで約4分加熱します。</p> <p>③ 豚肉に火が通ったら、かいわれをのせ、塩ほん酢をかけます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、砂糖、だしの素、ご飯



Cook バリエ



Cook B

さっぱりトマトの冷奴
糖質オフ! しらたき担々麺

しらたきを麺の代わりにして糖質オフ! お好みでラー油をかけるれば辛い

通常の麺料理
約 150kcal オフ!

さっぱりヘルシーなアレンジ冷奴

20分
541kcal

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	●						

淡泊な味のしらたきにスープが絡んで意外に意外! いけます!



商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	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

● 糖質オフ! しらたき担々麺
 合挽肉 (国産) 100
 糸こんにゃく (白) 200
 チンゲン菜 1
 小ねぎ 2
 にんにく 1
 豆板醤 1
 すりごま 1
 砂糖 小2
 豆板醤 1P分
 砂糖・しょうゆ 各大2
 味噌・鶏がらスープの素 大1
 水 400cc
 ごま油

150
300
2
3
1
2
大1
1½P分
各大3
大1½
600cc

200g
400g
2株
4本
1片
2P
2P
2P
2P分
各大4
大2
800cc

100gにつき500Wで2分加熱
お好みに切り、500Wで1分半加熱
小口切り
すりおろす

①
②

- フライパンにごま油を熱して挽肉を炒め、①で調味します。
- 鍋に②とにんにく、すりごまを入れてよく混ぜ、ひと煮立ちさせます。
- 器にしらたきを入れて②を注ぎ、挽肉、チンゲン菜、ねぎをのせます。

● さっぱりトマトの冷奴
 絹ごし豆腐 (150g) 2
 プチトマト 6
 大葉 2
 白ごま 1
 しょうゆ・ごま油 各大2

3
9
3
2
各大3

4P
12個
4枚
2P
各大4

お好みに切る
千切り

①

- 豆腐、プチトマト、大葉を器に盛り、①と白ごまをかけます。



Cook C
豚肉の味噌ヨーグルト焼き
 ポテトサラダ



暑い夏に備えの発酵食品で免疫UP!
 味噌の酵母とヨーグルトの乳酸菌の
 W発酵効果で免疫力がぐんとUP。

豚肉は代謝を上げるビタミンB1が豊富。
 疲労回復効果も◎
 味噌ヨーグルトに豚肉を漬けることで
 柔らかさと旨味もアップアップ!!

20分
 657kcal

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
ヨーグルト		●					
ポテトサラダ			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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
● 豚肉の味噌ヨーグルト焼き 豚ローステキカツ 国産 (100g) 2 ヨーグルト 1 玉ねぎ 小1 人参 小1 味噌・ヨーグルト 各70g 塩・こしょう 少々 サラダ油	3	3	4枚 1P	①に漬ける お好みに切る お好みに切る ①	① 油を熱したフライパンで玉ねぎ、人参を焼き、塩、こしょうで調味し、取り出します。 ② ①のフライパンに油を足し、味噌だれを落とした豚肉を焼き、お皿に盛って①を添えます。
● ポテトサラダ ヤマザキ北海道男爵ポテトサラダ (110g) 2	3	4P		① 器に盛ります。	

今日のお買い物メモ 味噌、塩、こしょう、サラダ油



Cook D
**コーンポタージュ
 フライパンでチキン南蛮**



フライパン調理!

20分
589kcal

大人も子供も大好きな
宮崎のご当地グルメ。

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			●				
タルタルソース			●				
コーンポタージュスープ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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
● フライパンでチキン南蛮 鶏もも肉角切り(国産) 260 卵 1 サニーレタス 適量 タルタルソース 2 塩・こしょう 少々 酢・みりん・しょうゆ 各大2 砂糖 大1 サラダ油 大1	390	520g	1個	塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす 溶きほぐす 食べやすい大きさにちぎる ① 500Wで約40秒加熱	① 鶏肉に溶き卵をからめます。 ② フライパンに1cm位の油を熱し、鶏肉を上下に返しながら、全体がこんがりするまで揚げ焼きし、取り出します。 ③ お皿にレタスを敷いて鶏肉を盛り、①とタルタルソースをかけます。
● コーンポタージュ コーンポタージュスープ 2	3	4P			① コーンポタージュスープを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、酢、みりん、しょうゆ、砂糖、サラダ油



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **5/19** (月)

特価!!



商品番号 **8001** 冷凍 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 **8002** 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 **8003** 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 **8004** 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 **8005** 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 **8006** 冷凍 10日

国産
豚ローステキカツ味噌漬
(80g x 4枚)

商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **8007** 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 **8011** 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 **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・ゼラチン

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(ハーフ)
(110g)

卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **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・ゼラチン

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
(37g x 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
(34g x 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
(71g x 2P)

卵・豚肉・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8021** 冷凍 10日

橋本水産
一夜干しカレー
(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 **8022** 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 **8023** 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 **8024** 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 **8025** 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 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8026** 冷蔵 3日

宮崎県産他
しらす干し
(40g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8027** 冷凍 10日

やまや
辛子明太子
(55g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **5/21** (水)



商品番号 **8031**
ニュージーランド産他
ゴールドキウイ
(3~5玉)

商品価格 ~~598円~~
(税込) 645円
商品価格 **498円**
(税込) 537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



商品番号 **8041** 冷蔵 20日
ふじや食品
milky 胡麻豆腐
milky味
(1個)
大豆

商品価格 ~~258円~~
(税込) 278円
商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **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



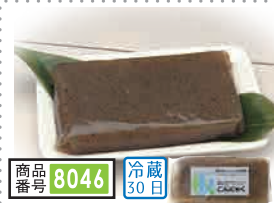
商品番号 **8044** 冷蔵 3日
高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **8045** 冷蔵 10日
高丸食品
国産絹こし豆腐
(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



商品番号 **8051** 冷蔵 5日
堀川
厚焼き笹かまぼこ (茶豆入り)
(3枚)
大豆

商品価格 ~~358円~~
(税込) 386円
商品価格 **278円**
(税込) 300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 **138円**
(税込) 149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



いろいろなサラダや
お料理に...
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
たまごかけご飯の
ような味わい!
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40g x 3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円

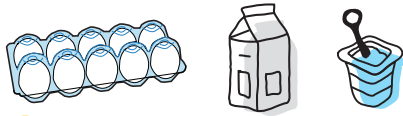


商品番号 **8057** 冷蔵 5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40g x 3段)

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 **5/19** (月)



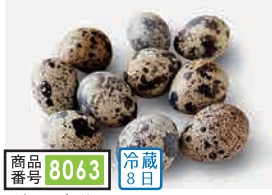
商品番号 **8061** 冷蔵 8日
香川県産他
白たまご
(10個入)
卵

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
コップ1杯
200mlで
1日の1/3分
野菜を摂取



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
らくれん
たごくごのむヨーグルト
(たっぷりカルシウム+ビタミンD)
(900g)

商品価格 **270円**
(税込) 291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 **158円**
(税込) 170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 **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
白バラ牛乳
(900ml)

商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **8083** 冷蔵 7日
大山乳業
白バラカフェオレ
(900ml)

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **8084** 冷蔵 14日
メグミルク
まろやかクリームコーヒーゼリー
(110g)

商品価格 **145円**
(税込) 156円



商品番号 **8085** 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 **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、
低カロリー)
(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 **5/19** (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
あげばん番長連合
(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
スナハムマヨ
(6個入)

商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **8116** 常温 4日
ボローニャ
ジュニアメースル
(0.75斤)

商品価格 **700円**
(税込) 756円



商品番号 **8117** 常温 4日
ボローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)

商品価格 **700円**
(税込) 756円



商品番号 **8118** 常温 4日
ボローニャ
くるみデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円



商品番号 **8119** 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 **1,100円**
(税込) 1,188円



商品番号 **8120** 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 **3,580円**
(税込) 3,866円



商品番号 **07**
新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(5kg)

商品価格 **5,250円**
(税込) 5,670円



商品番号 **08**
新潟県産
魚沼産
こしひかり
(5kg)

商品価格 **5,500円**
(税込) 5,940円



商品番号 **11**
無洗米
こしひかり
(5kg)

商品価格 **4,780円**
(税込) 5,162円



少量の2kg
商品番号 **16**
丹波産
ミルキークイーン
(2kg)

商品価格 **2,680円**
(税込) 2,899円



商品番号 **8131**
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 **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
ぼん酢
(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 500gx 2)
1kg

商品価格 **750円**
(税込) 810円



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

商品番号 **8137**
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

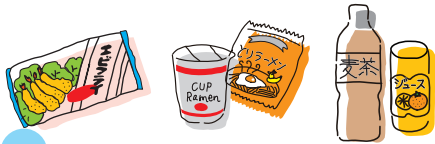


商品番号 **8145**
ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

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 **5/19** (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 19.8g 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

焼肉

528kcal 蛋白質 11.7g
脂質 19.8g 炭水化物 30.5g
食塩 2.3g

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

510kcal 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 14g 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 9.1g
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
(180g × 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 **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
1箱

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
(200g × 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
(200g × 5P)

商品価格 **680**円
(税込) 734円

お届け日 **5/21** (水)



商品番号 **8176** 常温 120日

日清食品
焼そば UFO
(130g × 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
(85g × 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
(85g × 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
(97g × 12個)

商品価格 **2,480**円
(税込) 2,678円



韓国産の海苔を国内で賦付け加工して
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 **8180** 常温 120日

大丸商事
韓国のり(く徳用)
(8切6枚 × 12袋詰)

商品価格 **498**円
(税込) 537円

お届け日 **5/21** (水)



1本あたり
60円

商品番号 **8501**

サンガリア
ふわっとメロンクリームソーダ
(190g × 30本入)

商品価格 **3,600**円
(税込) 3,888円

商品価格 **1,800**円
(税込) 1,944円



商品番号 **8502**

サンガリア
つすみオレンジ
(190g × 30本)

商品価格 **2,400**円
(税込) 2,592円



商品番号 **8503**

アサヒ
ワンダ金の微糖
(185g × 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
(350ml × 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・尾路路。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**

尾路路
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 **5/19** (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)
(820ml)

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)190x350x 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)650x800mm
(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**

P & G
レノア
リフレッシュグリーンの香り
(840ml)

商品価格 **798円**
(税込) 877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
エルフオーレ
(54m x 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
エルフオーレ
(27m x 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
(100m x 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
(50m x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **5/21** (水)

お鍋にポンと入れるだけ! 水なし簡単・便利!



うす家
さぬま小豆島の

手延うどん



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
5/23 金



商品番号 **4191**

叙々苑

焼肉ライスバーガー (特製)
<120g> × 2

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



商品番号 **4192**

ドリームフーズ

しそ餃子
<16粒>

アレルギー物質	小麦	大豆	豚肉	鶏肉	卵	えび	かに
	●	●	●	●			

商品価格 **398** 円
(税込) 429 円



商品番号 **4193**

神戸三田屋

牛すじ煮込みコロッケ
<60g × 4個>

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

商品価格 **680** 円
(税込) 734 円



商品番号 **4194**

うちのおみそ汁 なすとお揚げ
<5食入>

常温 100日
なすとお揚げ: さば・大豆・魚醤(魚介類)

商品価格 **440** 円
(税込) 475 円



商品番号 **4195**

うちのおみそ汁 4種の野菜
<5食入>

常温 100日
4種の野菜: さば・大豆・鶏肉・魚醤(魚介類)

商品価格 **440** 円
(税込) 475 円



商品番号 **4196**

うちのおみそ汁 なめことわかめ(赤だし)
<5食入>

常温 100日
なめことわかめ: 小麦・さば・大豆・鶏肉・魚醤(魚介類)

商品価格 **440** 円
(税込) 475 円

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **4197**

尾鷹名水
熊野古道水
(500ml) × 24本

40% off

1本 **60** 円
商品価格 ~~2,400~~ 円
(税別 2,392 円)

商品価格 **1,440** 円
(税込) 1,555 円