



**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	4/14月	4/15火	4/16水	4/17木	4/18金	4/19土	4/20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**

山口名産ふぐの身と皮をすり身と練り合わせたもちっとした食感です。



村田蒲鉾店

山陰沖産のどぐろを使った天ぷらです。いただくのもよし！軽く炙ってからいただくのもよし！

お届け日 **4/18金**

**3181**

村田蒲鉾 **ふぐ天**

冷蔵 卵 45日

商品価格 **398円**  
(税込) 429円

ピリ辛な明太子のフチフチ感が味わえる天ぷらです。袋から出してそのままお召し上がりいただけます。フライパンなどで焼くとより一層美味しくなります。

**3182**

村田蒲鉾 **のどぐろ天**

冷蔵 卵 45日

商品価格 **398円**  
(税込) 429円

山口県萩市にある村田蒲鉾店のじゃこ天は伝統製法で製造されており、そのままでも温めたり軽く炙ったも美味しくお召し上がりいただけます。

**3183**

村田蒲鉾 **めんたい天**

冷蔵 卵 45日

商品価格 **398円**  
(税込) 429円

**3184**

村田蒲鉾 **じゃこ天**

冷蔵 卵 45日

商品価格 **398円**  
(税込) 429円

たこ入り天ぷらです。おつまみにもピッタリです。

焼きあごだし入りで噛めば噛むほど味でる！

**3185**

村田蒲鉾 **あご天**

冷蔵 卵・小麦 45日

商品価格 **398円**  
(税込) 429円

**3186**

村田蒲鉾 **たこ天**

冷蔵 卵 45日

商品価格 **398円**  
(税込) 429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**

まるごとトマトのファルシー  
ほうれん草のマヨサラダ・コーンポタージュ



ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200  
FAX.06-6618-3201

**マンマ\*ダイニング**  
URL <http://www.manma-dining.com>



# 献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます



## コースでのご注文ならめっちゃお得!

	商品番号	5 (月~金) 日間コース	商品番号	6 (月~土) 日間コース	商品番号	7 (月~日) 日間コース
2マンマ	31275	6,990円 (税込 7,545円)	31276	8,388円 (税込 9,054円)	31277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	31375	10,260円 (税込 11,080円)	31376	12,312円 (税込 13,296円)	31377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	31475	13,380円 (税込 14,450円)	31476	16,056円 (税込 17,340円)	31477	18,732円 (税込 20,230円)

## ご利用方法

1日分からご利用頂けます。  
人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



フリーチェンジメニュー

- フリーチェンジメニューはコースでご利用の場合各曜日のメニューと変更出来ます。
- または単品でも追加が出来ます。



金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの食材の一部がグレードアップします。

※フラスももっとたべたいんや、単品だけでもご注文頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯 165g=約270kcal)  
※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。  
※お届け材料内の  
●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。  
※ご用意いただく調味料は、(今日のお買い物メモ)にてご確認することが出来ます。  
※天候不順、天災等で予告無く料理内容、材料が代替商品に変更となる場合がございます。

## フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



フリーチェンジメニュー

電子レンジ  
500W  
2分30秒  
OK!

鉄分豊富な小松菜と、豚肉を甘辛く味付けする、ごはんがすすむおかずです。

## 豚肉と野菜の炒め物

えびシューマイ・白菜のスープ

25分 337kcal

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
えびシューマイ	●		●			●	
フィヨン	●						

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
<b>●豚肉と野菜の炒め物</b> 豚ローススライス (国産) 140 小松菜 1/3 人参 小1 太もやし 100 サラダ油 少々 塩・こしょう 少々 砂糖 小1/2 しょうゆ 小1 酒 大1/2	210	280g	280g	食べやすい大きさに切る ザク切り 短冊切り	① フライパンに油を熱して豚肉を炒め、人参、もやし、小松菜の順に加えて炒め、④で調味します。
<b>●えびシューマイ</b> えびシューマイ 6	9	12個	12個		① えびシューマイは凍ったまま、耐熱皿にのせ、少量の水をかけてふんわりとラップをし、500Wで2分半加熱します。
<b>●白菜のスープ</b> 白菜 1/10 ブイヨン 1 水 400cc ブイヨン 1個分 しょうゆ 小1/2 塩・こしょう 少々	1/10 2 600cc 1個分 小1/2 少々	1/10 2 800cc 1個分 小1/2 少々	1/10玉 2個 800cc 2個分 小1 少々	ザク切り	① 鍋に㊸を入れて煮立て、白菜を加えて煮ます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、酒

# 4/14 (月)

お届け日 **4/14 (月)**

## ささみの竜田揚げ梅しそ巻き 大根と平天の煮物・小松菜のお浸し 30分 479kcal

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
ささみの竜田揚げ(梅しそ巻き)	●						
平天	●		●				



ヘルシーな鶏胸肉に  
相性抜群のしそを合わせた、  
あかすにもあつまみにも  
ピッタリなひと品の

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)

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3117** 冷凍 30日

ささみの竜田揚げ(うめしそ巻き)  
〈10個入〉  
商品価格 **798円**  
(税込) 861円



商品番号 **3118** 冷蔵 3日

かね貞 紗おり ふんわりお魚天ぷら豆乳仕立て  
〈4個〉  
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
●ささみの竜田揚げ梅しそ巻き ささみの竜田揚げ(うめしそ巻き) サラダ油	10	15	20個		① ささみの竜田揚げは、凍ったまま170℃の油で約4分揚げます。
●大根と平天の煮物 豚肉切り落とし(国産) 大根 平天 キヌサヤ だし汁 砂糖・酒 しょうゆ サラダ油	40 200 1 適量 150cc 各大1/2 大3/4	60 300 2 適量 225cc 各大3/4 大1	80g 400g 2枚 適量 300cc 各大1 大1 1/2	お好みに切る お好みに切り、ラップをして500Wで2分加熱 お好みに切る ①	① 鍋に油を熱して豚肉を炒め、大根、平天、①を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。
●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。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ

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。)

# 4/15 (火)

## 牛肉のオイスターソース炒め 中華風温奴・わかめスープ

お届け日 **4/14 (月)**

30分 438kcal

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	●						
わかめスープ	●	●					



牛肉とたっぷりの野菜に  
オイスターソースのたれが  
絡んでおいしい。

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	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)
金のおかん	3228	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	3238	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	3248	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 **3217** 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



商品番号 **3218** 冷蔵 15日

紀文  
糖質0g 麺 おろし入りぶっかけつゆ付き  
(1P)

商品価格 **298円**  
(税込) 321円

小麦・大豆

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
<b>●牛肉のオイスターソース炒め</b> 牛肩ローススライス (豪州産) キャベツ 人参 ピーマン キクラゲ 中華オイスターソース サラダ油 塩・こしょう	100 100 小1 1 1 1 少々	150 150 小1 2 適量 1 少々	200g 200g 大1本 2個 適量 2P 少々	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ぬるま湯で戻す	<b>①</b> フライパンに油を熱し、牛肉、キャベツ、人参、ピーマン、キクラゲを炒め、塩、こしょうをふり、中華オイスターソースを加えて炒め合わせます。
<b>●中華風温奴</b> 絹ごし豆腐 (150g) 小ねぎ 白ごま ごま油 鶏がらスープの素	2 1 適量 大1 小1/2	3 2 適量 大1 1/2 小3/4	4P 2本 適量 大2 小1	食べやすく切る 小口切り	<b>①</b> 耐熱容器に豆腐をのせ、ラップをせずに500Wで2分加熱します。 <b>②</b> 小ねぎと①を混ぜ合わせ、①にかけ、白ごまを散らします。
<b>●わかめスープ</b> わかめスープ	2	3	4P		<b>①</b> わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ごま油、鶏がらスープの素

# 4/16 (水)

## ぶりの塩焼き

大豆とかぼちゃの煮物・和風炒め

30分 470Kcal

お届け日 **4/16 (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
あらびきウインナー	●	●	●				



### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3317** 常温 150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 商品価格 **300円** (税込) 324円  
 小麦・大豆



商品番号 **3318** 冷蔵 7日  
 カネテツ 甘辛牛すじ <3枚> 商品価格 **198円** (税込) 213円  
 卵・小麦・牛肉・大豆 魚肉・すり身(魚介類)

ブリは塩をしてしばらく置いておくと水分が出て臭みも消えます。グリルで焼いてシンプルに味わって。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>3327</b>	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	<b>3337</b>	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	<b>3347</b>	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

<b>●ぶりの塩焼き</b> ブリ切身 (80g) 塩	2	3	4切	塩をふる	① 魚を焼きます。
<b>●大豆とかぼちゃの煮物</b> ゆで大豆 適量 刻み昆布 (10g) 1/2 かぼちゃ 1/8 だし汁 200cc 砂糖 大1 しょうゆ 大1 1/2 酒・みりん 各大1/2	適量 1/2 1/8 200cc 大1 大1 1/2 各大1/2	適量 1 1/8 300cc 大1 1/2 大2 1/4 各大3/4	適量 1P 1/4玉 400cc 大2 大3 各大1	水で戻す 一口大に切る ①	① 耐熱容器に④、かぼちゃ、ゆで大豆、刻み昆布の順に入れ、ふんわりとラップをして500Wで6分加熱し、しばらく置いて味をしみこませます。
<b>●和風炒め</b> 玉ねぎ 小1 インゲン 40 あらびきロングウインナー 1 サラダ油 塩・こしょう 少々 しょうゆ 大3/4	小1 40 1 少々 大3/4	小1 60 2 少々 大1	大1個 80g 2本 少々 大1 1/2 ④	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ④	① フライパンに油を熱し、玉ねぎ、インゲン、ウインナーを炒め、④で調味します。

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

# 4/17 (木)

## ざるうどん

てりたまのつけ丼

25分 490kcal

お届け日 **4/16 (水)**



ボリュームが気になる方は、  
てりたまをご飯にのせずに  
おかずにしてもOK!

### 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。)

さっぱりおいしい  
ざるうどんと、てりたま丼の  
ボリューム満点の献立☆

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>3427</b>	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	<b>3437</b>	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	<b>3447</b>	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
細うどん	●						
冷やしだし (ストレート)	●						
温泉卵			●				

## プ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



商品番号 **3418** 冷凍 60日

大阪王将  
若鶏のから揚げ  
〈300g〉

小麦・乳・卵  
大豆・鶏肉

商品価格 **780円**  
(税込) 842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

### ●ざるうどん

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
細うどん	2	3	4玉	
冷やしだし (ストレート)	2	3	4P	
刻みのり	2	3	4P	
生姜	適量	適量	適量	すりおろす
小ねぎ	2	3	4本	小口切り

① うどんはサッと熱湯に通し、水洗いをしてザルに盛り、刻みのり、生姜、小ねぎを盛り付け、冷やしだしを添えます。

### ●てりたまのつけ丼

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
鶏胸肉 (国産)	180	270	360g	お好みに切って片栗粉をまぶす
かいわれ	1/2	1	1P	根元を落とす
卵	2	3	4個	温泉卵を作る
片栗粉				
サラダ油				
しょうゆ・酒・みりん	各大2	各大3	各大4	①
ご飯				

① フライパンに油を熱し、鶏肉をカリッと焼き、①を加えてからめます。  
② 丼にご飯を盛り、かいわれ、①、温泉卵をのせます。

今日のお買い物メモ 片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酒、みりん、ご飯

# 4/18 (金)

## 麻婆豆腐

大阪王将焼き餃子・卵スープ

25分 460Kcal

お届け日 **4/16 (水)**



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)

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
中華辛味噌だれ	●						
大阪王将餃子	●	●					
卵			●				
パイヨン	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3517** 冷蔵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



もちもち、ふわふわ！  
 新鮮なイカを使い風味豊に  
 仕上げました。  
 商品番号 **3518** 冷蔵2日  
 長崎杉蒲 いか入りしゅうまい  
 <5個>  
 小麦・えび・ごま・  
 大豆・豚肉・りんご  
 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
<b>●麻婆豆腐</b> 絹ごし豆腐 (150g) 白ねぎ 麻婆豆腐の素 グリンピース	2 1/3 1 適量	3 1/2 1 適量	4P 1/2本 2P 適量	さいの目に切る 粗いみじん切り	<ol style="list-style-type: none"> <li>フライパンに麻婆豆腐の素、水50mlを入れて軽く混ぜ、火をつけ、中火で煮立てます。</li> <li>①のフライパンに豆腐、白ねぎを加え、軽くかき混ぜながら約3分間煮込み、グリーンピースを加えてサッと煮ます。</li> </ol>
<b>●大阪王将焼き餃子</b> 大阪王将餃子 餃子のタレ サラダ油	6 2	9 3	12個 4P		<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。</li> </ol>
<b>●卵スープ</b> カットわかめ ブイヨン ブイヨン 塩ゆ しょう油 酒	1 適量 1 400cc 1個分 少々 小1/2 大1	1 適量 2 600cc 1 1/2個分 少々 小3/4 大1 1/2	2個 適量 2個 800cc 2個分 少々 小1 大2	①	<ol style="list-style-type: none"> <li>鍋に①を煮立て、わかめを加えて煮、溶き卵をまわし入れます。</li> </ol>

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、しょうゆ、酒

# 4/19 (土)

お届け日 **4/18 (金)**

## えびフライ&カレーコロッケ

ガーリックチキンソテー・かぼちゃスープ

35分 484kcal

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
エビフライ	●					●	
カレーコロッケ	●	●					
スパゲティ	●						
ブイヨン	●						



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	<b>3627</b>	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	<b>3637</b>	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	<b>3647</b>	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

大人も子どもも大好きなエビフライとコロッケのセットです!

### フラスもっとたべたいんや



牛肉をコクのある懐かしい味付けに仕上げたコロッケです。冷めても美味しい!

商品番号 **3617** 冷凍 30日  
 ちぬや 牛肉入りむかしのコロッケ <5個入>  
 商品価格 **450円**  
 (税込) 486円  
 小麦・乳・大豆・鶏肉



簡単! 少ない油で揚げ焼き調理! 特製ハーフスパイス付き~

商品番号 **3618** 冷蔵 10日  
 紀文 パリパリミート <12個入>  
 商品価格 **358円**  
 (税込) 386円  
 卵・小麦・ごま 大豆・豚肉

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
<b>●えびフライ&amp;カレーコロッケ</b> エビフライ 6 カレーコロッケ 2 スパゲティ 40 きゅうり 1/2 塩 サラダ油 ケチャップ	大2/3 大1 大1 1/3	大1 大1 1/2 大2	12尾 4個 80g 1本	塩を加えた熱湯でゆでる お好みに切る	① エビフライ、カレーコロッケは冷凍のまま、180℃の油で約5分揚げます。 ② スパゲティはケチャップで和え、きゅうりとともに①に添えます。
<b>●ガーリックチキンソテー</b> 鶏胸肉(国産) 100 インゲン 60 ホールコーン 40 にんにく 1 バター 塩・こしょう しょうゆ	少々 小1	少々 小1 1/2	200g 120g 80g 2片	そぎ切り お好みに切る 薄切り	① フライパンにバターを熱して鶏肉を焼き、インゲン、ホールコーン、にんにくを加えて炒め、①で調味します。
<b>●かぼちゃスープ</b> かぼちゃ 1/8 ブイヨン 1 水 400cc ブイヨン 1個分 塩・こしょう 少々	1/2 600cc 1 1/2個分 少々	1/4玉 2個 800cc 2個分 少々	少々 小1 小2	小さめに切る	① 鍋に㊸を煮立て、かぼちゃを加えて煮、塩、こしょうで味を調えます。

今日のお買い物メモ 塩、サラダ油、ケチャップ、バター、こしょう、しょうゆ



4/20 (日)

# 鶏肉と大根の煮物

焼き厚揚げ・海藻サラダ

30分 357kcal

お届け日 4/18 (金)



プラスもっとたべたいんや



商品番号 3717 冷凍 10日

国産 鶏もも肉角切り (200g)

商品価格 398円 (税込) 429円



商品番号 3718 冷凍 30日

富士水産 炙りまぐろ漬け井 (65g x 2P) 小麦・大豆

商品価格 850円 (税込) 918円

大根に素材の旨みが染みこんだ見た目も華やかでおいしい煮物です。

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)

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

●鶏肉と大根の煮物

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
鶏もも肉角切り (国産)	200	300	400g	一口大に切る
大根	200	300	400g	お好みに切る
干し椎茸	2	3	4枚	水で戻し、お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る
キヌサヤ	適量	適量	適量	お好みに切る
だし汁	200cc	300cc	400cc	①
酒・砂糖	各大1	各大1½	各大2	
しょうゆ	大2	大3	大4	

- 大根はラップでふんわりと包み、500Wで2分加熱します。
- 鍋に①を煮立て、鶏肉、干し椎茸、人参、①を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。

●焼き厚揚げ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
厚揚げ三角	2	3	4個	お好みに切る
小ねぎ	1	2	2本	
しょうゆ				小口切り

- 厚揚げはオーブントースターで5~6分焼き、小ねぎを散らしてしょうゆをかけます。

●海藻サラダ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
海藻ミックス	4	6	8g	水で戻す
ポン酢しょうゆ				

- 海藻ミックスをサッと熱湯に通し、器に盛ってポン酢しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ だしの素、酒、砂糖、しょうゆ、ポン酢しょうゆ

# ＼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

ほうれん草のマヨサラダ・コーンポタージュ  
まるごとトマトのファルシー

ビタミンたっぷりのお肉立で細菌の感染を予防！  
トマトの酸味と豚挽肉とのジューシーな旨みが  
たまらないトマトのファルシーです。  
シンプルなお味ですが、  
素材のうまみと、チーズのコクを楽しめる一品。

焼いているときは  
トマトから水分が多く  
出てくるので、  
耐熱のお皿などにのせて  
焼くのがオススメです。

30分  
463kcal

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
ナチュラルチーズ		●					
カニスティック							●
コーンポタージュスープ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3121	3321	3521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3131	3331	3531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3141	3341	3541	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>● まるごとトマトのファルシー</p> <p>豚挽肉 (国産) 100 150 200g                      トマト 2 3 4個                      ナチュラルチーズ 20 30 40g                      オリーブ油 少々 少々 少々                      塩・こしょう</p>	<p>上1cmをスライスし、中身をくり抜く</p>	<p>① くり抜いたトマトの中身をみじん切りにします。                      ② フライパンにオリーブ油を熱して豚挽肉を炒め、①と半量のチーズを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで調味します。                      ③ ②をくり抜いたトマトの中に詰め、残りのチーズをのせ、トマトの上部分ではさみ、オーブントースターで約10分焼きます。</p>
<p>● ほうれん草のマヨサラダ</p> <p>ほうれん草 1/3 1/2 2/3ワ                      カニスティック 2 3 4本                      ホールコーン 40 60 80g                      塩 少々 少々 少々                      マヨネーズ 大2 大3 大4                      酢 小1 小1 1/2 小2                      塩・こしょう 少々 少々 少々</p>	<p>塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り                      お好みに切る                      サッとゆでる</p> <p>①</p>	<p>① ほうれん草、カニスティック、ホールコーンを①で和えます。</p>
<p>● コーンポタージュ</p> <p>コーンポタージュスープ 2 3 4P</p>		<p>① コーンポタージュを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。</p>

今日のお買い物メモ オリーブ油、塩、こしょう、マヨネーズ、酢



# Cook バリエ



**Cook B**  
**山椒香るさばの照り焼き**  
 (枝豆わかめごはん、玉子焼き、大根の味噌汁)



さばなどの青魚に含まれるDHA・EPAはn-3系脂肪酸と呼ばれ、アレルギーを抑える働きがあるといわれています！花粉症の方にもおすすめ！バランスの良い和食献立で体調を整えましょう♪

30分  
603kcal

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
	3122	3322	3522	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3132	3332	3532	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3142	3342	3542	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
<b>●山椒香るさばの照り焼き</b> サバフィーレ 2 大根 150 青じそ 2 粉山椒 1 塩 ごま油 しょうゆ・酒・みりん 各大1	3 225 3 2	4枚 300g 4枚 2P	半分に切って塩をふるすりおろす(1/2使用)	①	<b>①</b> フライパンにごま油を熱して魚を焼き、①を加えてからめ、お皿に盛って粉山椒をふりかけ、大根おろしと青じそを添えます。
<b>●枝豆わかめご飯</b> ムキ枝豆 20 わかめご飯の素 6 ご飯	30 9	40g 12g	サッと熱湯でゆでる		<b>①</b> ムキ枝豆とわかめご飯の素をご飯と混ぜ合わせます。
<b>●玉子焼き</b> 卵 2 だし汁 小2 しょうゆ 小1/2 サラダ油	3 大1 小3/4	4個 大1 1/3 小1	溶きほぐす ②		<b>①</b> 卵と②を混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。
<b>●大根の味噌汁</b> 大根 1 小ねぎ 400cc だし汁 大2 味噌	2 600cc 大3	2本 800cc 大4	お好みに切る(1/2使用) 小口切り		<b>①</b> 鍋にだし汁を煮立て、大根を煮、味噌を溶き入れて小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ 塩、ごま油、しょうゆ、酒、みりん、ご飯、だしの素、サラダ油、味噌



**Cook C**  
**即席オイキムチ・きのこスープ**  
**長芋の肉味噌チーズ焼き**

腸は病原菌やウイルスから体を守るための免疫の一大基地。腸内環境が整うことで病気にかかりにくい体に！味噌・チーズ・キムチの発酵食品に長芋やさつうり、きのこの食物繊維をプラスした、腸内環境改善効果抜群の免疫UP 献立です。



30分  
387kcal

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
ナチュラルチーズ		●					
白菜キムチ (40g)						●	
ブイヨン	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商号番号	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
<b>● 長芋の肉味噌チーズ焼き</b> 合挽肉 (国産) 120 長芋 200 にんにく 1 小ねぎ 1 ナチュラルチーズ 20 サラダ油 大1 味噌 各大1/2 酒・みりん 小1 しょうゆ 小1	180 300 1 2 30 大1 1/2 各大3/4 小1 1/2	240g 400g 2片 2本 40g 大2 各大1 小2	5~6mm幅の半月切り すりおろす 小口切り ①	<b>①</b> フライパンに油を熱して合挽肉を炒め、にんにくと①を加えて炒め合わせます。  <b>②</b> 耐熱皿に長芋を敷き詰め、①をかけ、チーズをのせてオーブントースターで10分焼き、小ねぎを散らします。	
<b>● 即席オイキムチ</b> きゅうり 1 白菜キムチ (40g) 1 塩	2 2	2本 2P	お好みに切る	<b>①</b> きゅうりに塩をふり、しんなりしたら水気を切って白菜キムチと混ぜ合わせます。	
<b>● きのこスープ</b> しめじ 20 えのき 20 ブイヨン 1 バター 少々 塩・こしょう 少々 水 400cc ブイヨン 1個分	30 30 2 少々 少々 600cc 1 1/2個分	40g 40g 2個 少々 少々 800cc 2個分	小房に分ける 根元を落としてほぐす ②	<b>①</b> 鍋にバターを熱し、きのこを加えて炒め、塩、こしょうをふり、②を加えてひと煮します。	

今日のお買い物メモ サラダ油、味噌、酒、みりん、しょうゆ、塩、バター、こしょう



**Cook D**  
**豚バラ野菜ロール**  
 旨みたっぷりあさりうどん



疲れているとその分免疫かも  
 ダウン↓↓まずは疲労回復☆  
 豚肉のたんぱく質やビタミンB1、  
 あさりのタウリンには  
 疲労回復効果があります。

20分  
 766kcal

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
冷凍うどん	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3324	3524	2マンマ	1,680円 (税込 1,814円)
	3134	3334	3534	3マンマ	2,475円 (税込 2,673円)
	3144	3344	3544	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
<b>● 豚バラ野菜ロール</b> 豚バラ肉薄切り (国産) 200 人参 小1 にら 40 キャベツ 100 塩・こしょう 少々 サラダ油 少々 しょうゆ・酒・みりん 各大2	300 小1 60 150 少々 少々 各大3	400g 大1本 80g 200g 少々 ① 各大4	塩・こしょうをふる 千切り ザク切り 千切り	<ol style="list-style-type: none"> <li>豚肉を数枚並べ、人参→豚肉→にら→豚肉の順に重ね、端からくるくと巻いていきます。</li> <li>フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして①を焼き、フタをして2～3分焼きます。</li> <li>②に①を加えてからめ、食べやすい大きさに切ってお皿に盛り、キャベツを添えます。</li> </ol>	
<b>● あさりうどん</b> ムキアサリ 40 しめじ 40 小ねぎ 2 冷凍うどん 2 酒 600cc だし汁 大2 しょうゆ 大2/3 みりん 少々 塩 少々	60 60 3 3 900cc 大3 大1 少々	80g 80g 4本 4玉 1200cc 大4 大1 1/3 少々	酒をふる 小房に分ける 小口切り	<ol style="list-style-type: none"> <li>鍋に㊸を煮立て、ムキアサリ、しめじを加えて煮、うどんを加えてひと煮し、器に盛って小ねぎを散らします。</li> </ol>	

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、酒、みりん、だしの素



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **4/14** (月)

**特価!!**



商品番号 **7001** 冷蔵10日  
国産  
鶏ささみ  
(5本入)

商品価格 ~~398円~~ (税込) 429円  
商品価格 **298円**  
(税込) 321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  
(150g x 1枚)

商品価格 **1,598円**  
(税込) 1,725円



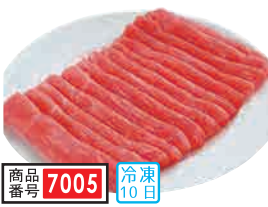
商品番号 **7003** 冷凍10日  
国産  
牛肩ロース薄切り  
(140g)

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  
(80g x 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  
国産チキンナゲット大袋  
(400g)  
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 ~~780円~~ (税込) 842円  
商品価格 **580円**  
(税込) 626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  
(37g x 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  
(34g x 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 **7021** 冷凍10日  
飛鳥食品 (原料: 韓国産他)  
さわら西京漬  
70g x 2切  
ごま

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



商品番号 **7022** 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 **7023** 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 **7024** 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 **7025** 冷凍10日  
ノルウェー産他  
ししゃも  
(150g)  
手持ち / 有無混合

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **7026** 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 **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 **4/16** (水)

2色のりんごをセットにしてみました。  
是非食べ比べて下さい。



商品番号 **7031**  
青森県産他  
サンふじ・王林  
(各2個)

商品価格 ~~1,250円~~  
(税込) 1,350円  
商品価格 **980円**  
(税込) 1,058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



冷たくひやして美味しい。  
食欲の無いときや暑い日の一品に

商品番号 **7041** 冷蔵6日  
雄井商店  
濃厚卵 玉子豆腐  
(2個入)  
卵・大豆・小麦

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



商品番号 **7042** 冷蔵3日  
高丸食品  
手揚げ風 京あげ  
(1枚入)

商品価格 **138円**  
(税込) 149円



商品番号 **7043** 冷蔵3日  
高丸食品  
三角厚揚げ  
(4個入)

商品価格 **150円**  
(税込) 162円



商品番号 **7044** 冷蔵3日  
高丸食品  
絹揚げ  
(2個入)

商品価格 **150円**  
(税込) 162円



商品番号 **7045** 冷蔵10日  
高丸食品  
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  
山大阪  
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  
山大阪  
糸こんにやく  
(200g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



自身魚のすり身と卵を練り上げ、  
ふっくら焼き上げました。  
やさしい甘みと、ふんわり美味しい!

商品番号 **7051** 冷蔵10日  
スギヨ  
ふんわり伊達巻  
(1P)  
卵

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



商品番号 **7052** 冷蔵5日  
カネツツデリカフーズ  
たくみの技 匠ちくわ  
(5本入)

商品価格 **138円**  
(税込) 149円



商品番号 **7053** 冷蔵5日  
カネツツデリカフーズ  
蒲鉾 (赤)  
(80g)

商品価格 **150円**  
(税込) 162円



商品番号 **7054** 冷蔵10日  
カネツツ  
サラダスティック  
(8本入)

商品価格 **120円**  
(税込) 129円



商品番号 **7055** 冷蔵6日  
ミツカン  
なっとうち超小粒  
(45gx3段)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



商品番号 **7056** 冷蔵6日  
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  
(40gx3段)

商品価格 **128円**  
(税込) 138円

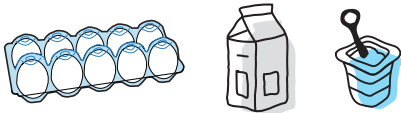


商品番号 **7057** 冷蔵5日  
タカノフーズ  
しそ海苔納豆  
(40gx3段)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円

※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。



# 「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 **4/14** (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  
乳

商品価格 **555円**  
(税込) 599円



商品番号 **7075** 冷蔵 7日

らくれん  
らくれん牛乳  
(200ml)  
乳

商品価格 **95円**  
(税込) 102円



商品番号 **7076** 冷蔵 7日

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

商品価格 **270円**  
(税込) 291円



商品番号 **7077** 冷蔵 7日

明治  
フルガリアヨーグルトLB81  
(スレーン)  
(400g)  
乳

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)  
乳

商品価格 **158円**  
(税込) 170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)  
乳

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)  
乳

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)  
乳

商品価格 **550円**  
(税込) 594円



商品番号 **7084** 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)  
乳

商品価格 **145円**  
(税込) 156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)  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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 **4/14** (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 **7117** 常温 4日

ボロニャ  
メーフルデニッシュ  
(1.5斤)

商品価格 **1,250**円  
(税込) 1,350円



商品番号 **7118** 常温 4日

ボロニャ  
クルミデニッシュ  
(1.5斤)

商品価格 **1,400**円  
(税込) 1,512円



商品番号 **7119** 常温 4日

ボロニャ  
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 **7120** 常温 4日

ボロニャ  
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**

マンマダイシング  
マンマ特選米  
(5kg)

商品価格 **3,580**円  
(税込) 3,866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 **5,250**円  
(税込) 5,670円

新潟県産 魚沼産こしひかり

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

無洗米こしひかり 100%

商品番号 **11**

無洗米こしひかり 100%  
(5kg)

商品価格 **4,780**円  
(税込) 5,162円

新潟県佐渡産こしひかり

少量 2kg

商品番号 **12**

新潟県産  
朱鷺と暮らす郷  
(2kg)

商品価格 **2,680**円  
(税込) 2,899円

商品番号 **7131**

三井製糖 スーン印  
上白糖  
(1kg)

商品価格 **325**円  
(税込) 351円

商品番号 **7132**

塩事業センター  
精製塩  
(1kg)

商品価格 **198**円  
(税込) 213円

商品番号 **7133**

ハナマルキ 無添加  
香り熟成こうじみそ  
(750g)

商品価格 **458**円  
(税込) 494円

商品番号 **7134**

天眞醤油  
こいくち醤油  
(1800ml)

商品価格 **780**円  
(税込) 842円

商品番号 **7135**

天眞醤油  
ぼん酢  
(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  
おでん  
炊き込み御飯  
天つゆ  
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 **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。  
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税込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 **4/14** (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 49.0g 炭水化物 49.0g  
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 22.0g  
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  
308kcal 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



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 **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 にゅうめん  
(とろみ醤油・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 **4/16** (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 **4/16** (水)



商品番号 **7501**  
伊藤園 お〜いお茶  
(600ml × 24本)

商品価格 **2,840円**  
(税込) 3,064円  
商品価格 **2,136円**  
(税込) 2,306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  
(500ml × 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  
(350ml × 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  
(2L × 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  
(2L × 6本)  
商品価格 **948円**  
(税込) 1,023円



世界遺産・尾鷲路・熊野古道の水は天然水を  
精密フィルターで非加熱濾過した  
ナチュラルミネラルウォーターです。  
商品番号 **7507**  
尾鷲路 熊野古道の水 (鉱水)  
(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 **4/14** (月)



商品番号 **7401**

花王  
キュキュット  
(240ml)

商品価格 **150円**  
(税込) 165円



商品番号 **7402**

花王  
キュキュット (詰替え)  
(1380ml)

商品価格 **698円**  
(税込) 767円



商品番号 **7403**

花王  
液体洗濯用洗剤 (詰替え)  
アタック抗菌EX  
(1590g)

商品価格 **798円**  
(税込) 877円



商品番号 **7404**

花王  
粉末洗濯用洗剤  
アタック高活性バイオEX  
(900g)

商品価格 **450円**  
(税込) 495円



商品番号 **7405**

花王  
ワイドハイター EX (詰替え)  
(480ml) x 2

商品価格 **498円**  
(税込) 547円



商品番号 **7406**

リケンファスロ  
リケンラップ  
(30cm x 100m)

商品価格 **298円**  
(税込) 327円



商品番号 **7407**

HEIKO  
アルミホイル  
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**  
(税込) 437円



商品番号 **7408**

丸富製紙  
花束 吸水名人  
使いやすい箱入キッチンペーパー  
(100組 x 3P)

商品価格 **458円**  
(税込) 503円



商品番号 **7409**

ハウスホールドジャパン  
ポリ袋スタイルボックス  
(KB-02)190x350xマチ190mm  
(100枚入)

商品価格 **172円**  
(税込) 189円



商品番号 **7410**

ハウスホールドジャパン  
ポリ袋 (半透明) 45リットル  
(KH-54)650x800mm  
(50枚入)

商品価格 **361円**  
(税込) 397円



商品番号 **7411**

nepia  
Genki! パンツ  
(Lサイズ (44枚入))

商品価格 **1,250円**  
(税込) 1,375円



商品番号 **7412**

nepia  
Genki! パンツ  
(Bigサイズ (38枚入))

商品価格 **1,250円**  
(税込) 1,375円



商品番号 **7413**

ライフ堂  
ふんわりタッチのおしりふき  
(80枚入 x 3個入)

商品価格 **298円**  
(税込) 327円



商品番号 **7414**

花王  
柔軟剤ハミングファイン  
リフレッシュグリーンの香り (詰替え)  
(480ml) x 2

商品価格 **696円**  
(税込) 765円



商品番号 **7415**

花王  
トイレマジックリン (詰替え)  
消臭洗浄スプレー  
(400ml) x 2

商品価格 **396円**  
(税込) 435円



商品番号 **7416**

大王製紙  
ボックスティッシュ  
エリエールイーナ  
(150W5P)

商品価格 **298円**  
(税込) 327円



商品番号 **7417**

大王製紙  
シングルトイレットペーパー  
エルフォーレトイレットティッシュ  
(54mx12R)

商品価格 **498円**  
(税込) 547円



商品番号 **7418**

大王製紙  
ダブルトイレットペーパー  
エルフォーレトイレットティッシュ  
(27mx12R)

商品価格 **498円**  
(税込) 547円



商品番号 **7419**

大王製紙  
エリエールイーナシングル  
(100mx12R)

商品価格 **780円**  
(税込) 858円

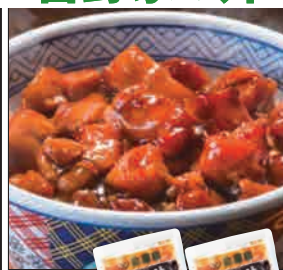
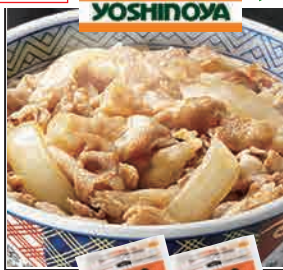


商品番号 **7420**

大王製紙  
エリエールイーナダブル  
(50mx12R)

商品価格 **780円**  
(税込) 858円

お届け日 **4/16** (水) **吉野家** ストックしておきたい吉野家の丼の具シリーズ!



商品番号 **7451**

吉野家 牛丼の具  
(120g x 2P)  
小麦・牛肉・大豆・りんご

冷凍 60日 商品価格 **799円**  
(税込) 862円

商品番号 **7452**

吉野家 豚丼の具  
(120g x 2P)  
豚肉・大豆・小麦・牛肉・りんご

冷凍 30日 商品価格 **700円**  
(税込) 756円

商品番号 **7453**

吉野家 牛焼肉丼の具  
(135g x 2P)  
小麦・ごま・牛肉・大豆・りんご

冷凍 30日 商品価格 **730円**  
(税込) 788円

商品番号 **7454**

吉野家 焼鶏丼の具  
(135g x 2P)  
鶏肉・小麦

冷凍 30日 商品価格 **650円**  
(税込) 702円

商品番号 **7455**

吉野家 牛すき (牛肉・白菜・玉ねぎ・うどん)

商品価格 **950円**  
(税込) 1,026円

\*パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

\*同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。  
※単品のみご利用の場合は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。



赤ワインとビーフをじっくり煮込んだ  
ドリアソースです。

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

商品番号 **3191** Hachi

粗挽き牛肉と赤ワインドリア  
<140g> × 3P

商品価格 **698円**  
(税込) 753円

常温 60日	アレルギー物質	小麦	乳	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	かに
		●	●	●	●	●	●	●

あら挽きの牛モモ肉と  
野菜を煮込んだ  
コクのあるボロネーゼソースです。  
生クリームでさらやかな味わいにお仕上げました。

商品番号 **3192** Oliveto

電子レンジ 煮沸

生パスタクリーミーボロネーゼ  
<260g>

商品価格 **458円**  
(税込) 494円

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

しびれる辛さと旨さが癖になる、ゴロゴロ入った豚挽肉は  
粗挽きた国産もも肉を使用し自家製甜麺醬、紹興酒、  
自家製ねぎ油で炒め合わせ、肉味噌のベースで、  
白ご飯に合う一品です。

商品番号 **3193** 四陸

漢源花山椒の麻婆豆腐  
<180g>

商品価格 **680円**  
(税込) 734円

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山羊	りんご
		●	●	●	●	●	●	●

香ばしいのりせんべいをおもちにしたら  
こんな味になりました。

商品番号 **3194** ケーオー産業

揚げもち  
<3本入> × 2

商品価格 **980円**  
(税込) 1,058円

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山羊	りんご
		●	●	●	●	●	●	●

薬味(ネギ・生姜・にんにく)と豆板醬を  
丁寧に炒め香りを際立たせ、魚介エキスで  
旨味が増したチリソースは辛み、酸味、甘味の  
調和のとれた味わい。

商品番号 **3195** 四陸

海老のチリソース  
<180g>

商品価格 **780円**  
(税込) 842円

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	えび	卵	豚肉	大豆	鶏肉	りんご
		●	●	●	●	●	●	●

契約養鶏場の卵を朝一番で割卵を使用した  
ふんわりかに玉ほ「魚醬」や「オイスターソース」  
を使用しコク深い濃厚な味わいにお仕上げました。

商品番号 **3196** 四陸

ふんわりかに玉  
<185g>

商品価格 **580円**  
(税込) 626円

冷凍 30日	アレルギー物質	かに	小麦	卵	ごま	大豆	鶏肉	豚肉
		●	●	●	●	●	●	●

## 今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **3197** マンマダイニング  
ロールケーキのはしっこ  
(5カット) 1P

商品価格 **500円**  
(税込) 540円

半額! ~~商品価格 1,000円 (税込) 1,080円~~

15~19cm

商品番号 **3198**  
ロールケーキのはしっこ  
(5カット) × 2P

商品価格 **900円**  
(税込) 972円

55% off

冷凍 60日

商品価格 ~~2,000円 (税込) 2,160円~~