



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	5/26 月	5/27 火	5/28 水	5/29 木	5/30 金	5/31 土	6/1 日
お届け日	月・火 2日分 お届け	休業日	水・木・金 3日分 お届け	休業日	土・日 2日分 お届け	休業日	休業日

**今週の
めっちゃうまいやん**

彩り豊かな野菜（人参・パプリカ・ほうれん草・ブロッコリー・かぼちゃ・インゲン・玉ねぎ）をたっぷり65g使用。
野菜の甘みを引き立てたグラタンに仕上げました。
忙しい日でも電子レンジで簡単調理でき、手軽に本格的なグラタンが楽しめます。



1181

PIZZAREVO

7種の野菜グラタン

〈242g〉

冷凍
180日

商品
価格

698円
(税込) 753円

小麦・乳・大豆

PIZZAREVO

NEW

3種の新着

お届け日
5/30 金



ピザレボ自慢のボロネーゼソースとクリーミーなホワイトソースが絡み合い、幸せな美味しさ！
グリル茄子の香ばしさとトロっとした食感がアクセントに。ひと皿で味わえる深いコクと具材で子供から大人まで満足できる一皿に仕上げました。

1182

PIZZAREVO

人気の濃厚ボロネーゼグラタン

〈211g〉

冷凍
180日

小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉

商品
価格

698円
(税込) 753円



魚介の旨みと野菜の甘さが溶け込んだ濃厚なオマールソースが決め手！お家で楽しむワンランク上のシーフードグラタン。
海老、イカ、ホタテがたっぷり入った具材感満載の一皿でリッチな味わいを自宅で手軽に楽しめます。

1183

PIZZAREVO

**濃厚オマールソースの
シーフードグラタン**

〈201g〉

冷凍
180日

小麦・乳・えび
大豆・鶏肉・いか

商品
価格

698円
(税込) 753円

今回のおすすめ

ミールキット！

Cook バリエ

P.10~P.13

P.11



Cook
B

めかじきのレモンバター
ラビオリのサラダ



ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ＊ダイニング

URL <http://www.manma-dining.com>



献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます



コースでのご注文ならめっちゃお得！

	商品番号	5 (月～金) 日間コース	商品番号	6 (月～土) 日間コース	商品番号	7 (月～日) 日間コース
2マンマ	11275	6,990円 (税込 7,545円)	11276	8,388円 (税込 9,054円)	11277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	11375	10,260円 (税込 11,080円)	11376	12,312円 (税込 13,296円)	11377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	11475	13,380円 (税込 14,450円)	11476	16,056円 (税込 17,340円)	11477	18,732円 (税込 20,230円)

ご利用方法

1日分からご利用頂けます。

人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



フリーチェンジメニュー

- 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。

スラスもっとたべたいんや、単品だけでもご注文ご利用頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯 165g=約 270kcal)

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

※ご用意いただく調味料は、(今日のお買い物メモ)にてご確認することが出来ます。

※天候不順、天災等で予告無く料理内容、材料が代替商品に変更となる場合がございます。

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



たこの唐揚げ

焼きなすの冷やしおろしうどん

20分 598kcal

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
タコの唐揚げ	●						
うどん	●						

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	1129	1229	1329	1429	1529	1629	1729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1139	1239	1339	1439	1539	1639	1739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1149	1249	1349	1449	1549	1649	1749	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●たこの唐揚げ

タコの唐揚げ
きゅうり
サラダ油

200
1

300
2

400g
2本

千切り

① タコの唐揚げは、凍ったまま170～180℃の油で約6分揚げます。

② ①を器に盛り、きゅうりを添えます。

●焼きなすの冷やしおろしうどん

なすび 1 2 2本
大根 100 150 200g
うどん(冷凍) 2 3 4玉
小ねぎ 2 2 3本
しょうゆ 大3 大4½ 大6
みりん 大1½ 大2¼ 大3
だしの素 小½ 小¾ 小1
水 200cc 300cc 400cc
七味唐辛子

輪切り
すりおろす
サッと熱湯に通し、ほぐす
小口切り

①

① ①を一煮立ちさせ、冷します。

② 油を熱したフライパンで、なすびを焼きます。

③ 器につゆとうどんを入れ、なすび、大根おろし、ねぎを盛り付け、お好みで七味唐辛子をふります。

5/26 (月)

お届け日 **5/26 (月)**

牛肉のさっぱりおろしポン酢

人参としめじの胡麻和え・キャベツの味噌汁

25分 326kcal



レンジであっという間に完成！

牛肉のさっぱりおろしポン酢は
お肉を炒めて薬味をのせるだけ！

ちっこいおかん

牛肉のさっぱりおろしポン酢は
お肉を炒めて薬味をのせるだけ！

グレードアップ

GRADE UP

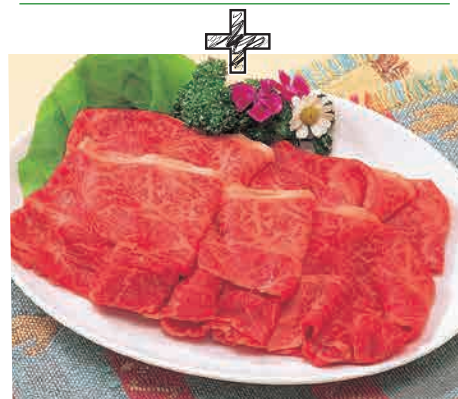
金のおかん

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	1127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1147	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)
金のおかん	1128	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1138	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1148	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 **1117** 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

レモン果汁の爽やかな風味と香り
さっぱり召し上がれます。



商品番号 **1118** 冷蔵 20日

名城食品
レモン風味 冷し中華
(2人前・スープ付)

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
●牛肉のさっぱりおろしポン酢 牛肩ローススライス (豪州産) 大根 小ねぎ 塩・こしょう ぽん酢しょうゆ 七味唐辛子 サラダ油	140 100 1 少々 少々 少々 少々	210 150 2 少々 少々 少々 少々	280g 200g 2本 少々 少々 少々 少々	食べやすく切って、塩、こしょうをふる すりおろす 小口切り	① 油を熱したフライパンで牛肉をサッと炒め、器に盛ります。 ② ①に大根おろし、七味唐辛子、小ねぎ、ぽん酢しょうゆをかけます。
●人参としめじの胡麻和え 人参 しめじ すりごま しょうゆ・砂糖	小1 40 適量 各小2	小1 60 適量 各小3	大1本 80g 適量 各小4	千切り 小房に分ける	① 耐熱容器に人参としめじを入れ、ラップをかけて500Wの電子レンジで約3分加熱します。 ② ①に④とすりごまをあえます。
●キャベツの味噌汁 キャベツ だし汁 味噌	100 400cc 大2	150 600cc 大3	200g 800cc 大4	ザク切り	① 鍋にだし汁を煮立て、キャベツを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ぽん酢しょうゆ、七味唐辛子、サラダ油、しょうゆ、砂糖、だしの素、味噌

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。)

5/27 (火)

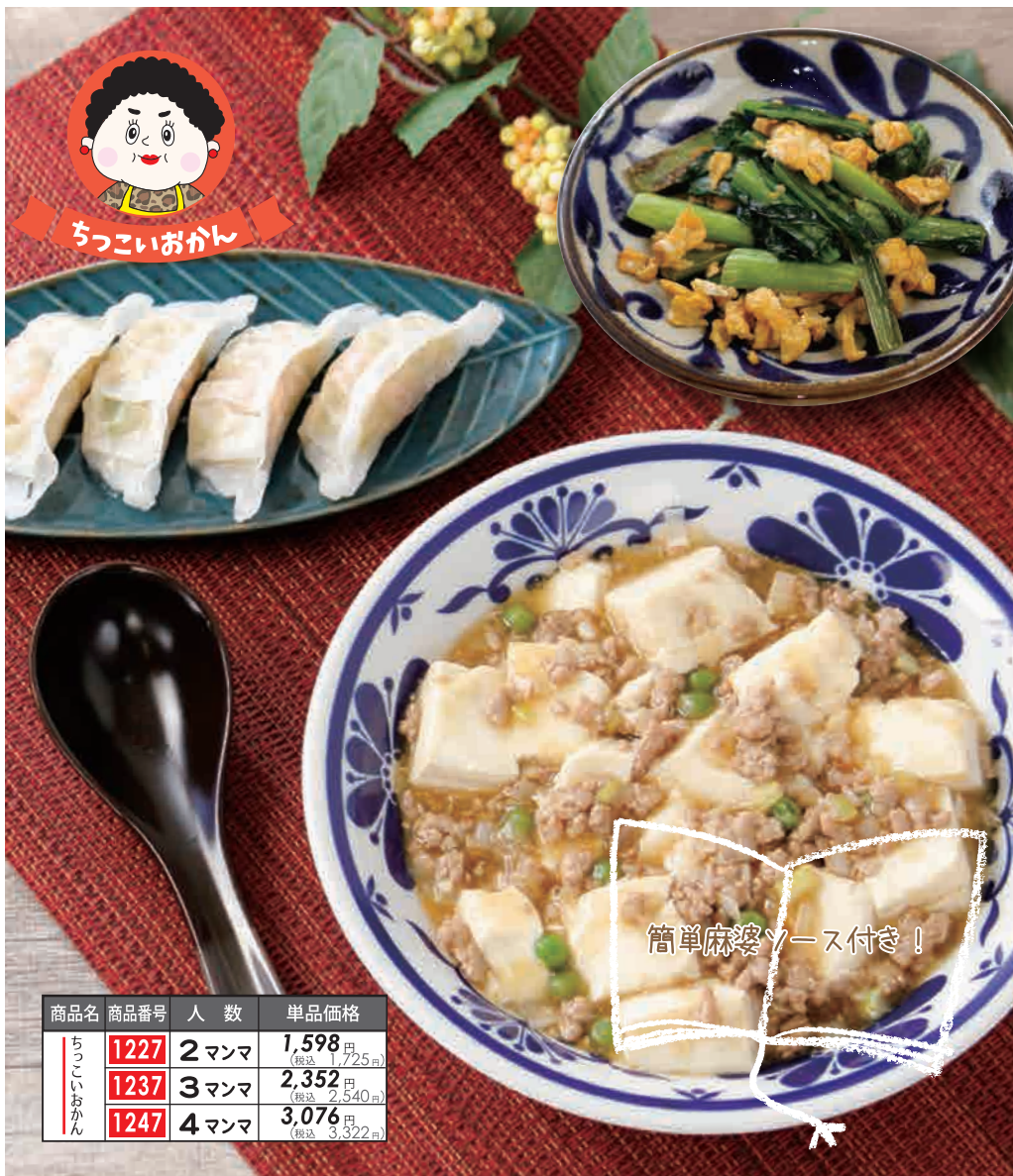
お届け日 **5/26** (月)

かんたん麻婆豆腐

えび海鮮餃子・小松菜の卵炒め

25分 512kcal

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
麻婆豆腐の素	●						
海老海鮮餃子	●	●	●			●	
卵			●				



簡単麻婆ソース付き！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1247	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 冷蔵 30日

味の素
海老海鮮餃子
(12個)

小麦・乳・卵・えび・大豆
ごま・鶏肉・豚肉

商品価格

458円
(税込) 494円



商品番号 **1218** 冷蔵 4日

川上
きんぴらごぼう
(4枚入)

卵・小麦・大豆

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

●かんたん麻婆豆腐

絹ごし豆腐 (150g)
白ネギ
麻婆豆腐の素
グリーンピース
サラダ油

2
1/3
1
適量

3
1/3
1
適量

4P
1/2本
2P
適量

さいの目切り
粗いみじん切り

① 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。

② 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。

●えび海鮮餃子

海老海鮮餃子

8

12

16個

① 海老海鮮餃子はお皿に入れて、少量の水をふりかけてラップをし、4ヶあたり500W約2分加熱します。

●小松菜の卵炒め

小松菜
卵
ごま油
塩・こしょう
しょうゆ

1/3
1
少々
小1/2

1/2
2
少々
小2/3

2/3ワ
2個
少々
小1

ザク切り
溶きほぐす

①

① フライパンにごま油を熱して小松菜を炒め、卵を加えて炒め合わせ、①で調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、ごま油、塩、こしょう、しょうゆ

5/28 (水)

お届け日 5/28 (水)

銀鮭の白醤油焼き

里芋の含め煮・薄揚げの味噌汁

30分 364kcal



フラスもっとたべたいんや



商品番号 1317 冷蔵 10日

銀鮭白醤油漬
(80g × 1切)

商品価格

298円
(税込) 321円

夕食の一品やお弁当にも最適！



商品番号 1318 冷蔵 3日

杉永蒲鉾
とうふハンバーグ
(2個入)

商品価格

258円
(税込) 278円

卵・小麦・大豆・鶏肉・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

●銀鮭の白醤油焼き

銀鮭 (白醤油漬け)
80g

2

3

4切

① 魚を焼きます。

●里芋の含め煮

里芋 6
人参 小1
干し椎茸 2
インゲン 適量
だし汁 150cc
砂糖・酒 各大1/2
しょうゆ 大1

6

9

小1

3

適量

225cc

各大3/4

大1 1/2

12個

大1本

4枚

適量

300cc

各大1

大2

お好みに切る(2/3使用)
ぬるま湯で戻し、お好みに切る
半分に切る

①

① 鍋に里芋、人参、干し椎茸、①を入れて煮、おろし際にインゲンを加えて一煮します。

●薄揚げの味噌汁

冷凍薄揚げ
人参
だし汁
味噌

1/2

1/2

〈主菜より〉

600cc

大3

1枚

短冊切り

短冊切り(1/3使用)

800cc

大4

短冊切り
短冊切り(1/3使用)

① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げ、人参を加えて煮、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、しょうゆ、味噌

5/29 (木)

お届け日 5/28 (水)

つるりん鶏しゃぶのポン酢サラダ

ねぎ味噌焼きおにぎり・花麴の味噌汁

30分 591kcal

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
花麴	●						



ちっこいおかん

鶏肉は片栗粉をまぶしてゆでるとつるんとした食感に。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1447	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1417 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

コリコリとした、いかたこの食感がクセになる。そのままでも、サッと焼いても！



商品番号 1418 冷蔵 6日

カネテツ
海鮮いかたこ
<3枚>卵・小麦・いか
大豆・魚肉すり身商品価格 198円
(税込) 213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

●つるりん鶏しゃぶのポン酢サラダ 鶏胸肉 (国産) 200g 水菜 1 太もやし 100g 片栗粉 ぽん酢しょうゆ	300g 1 150	400g 2つ 200g	そぎ切りにし、片栗粉をまぶす ザク切り 500Wで1分半加熱	① 鶏胸肉を熱湯でさっとゆで、取り出します。 ② 器に①、水菜、もやしを盛り、ポン酢しょうゆをかけます。
●ねぎ味噌焼きおにぎり 小ねぎ 1 大葉 2 白ごま 適量 味噌・みりん 各大2 ごま油 小2 砂糖・しょうゆ 各小1 白ごま 1P分 ご飯 2膳分	2 3 適量 各大3 小3 各小1½ 1P分 3膳分	2本 4枚 適量 各大4 小4 各小2 2P分 4膳分	小口切り 千切り ① おにぎりを作る	① 耐熱ボウルに小ねぎと①を入れてよく混ぜ合わせ、500Wで約2分加熱し、再度混ぜ合わせます。 ② おにぎりに①をのせ、オーブントースターで約5分こんがり焼き、大葉をのせます。
●花麴の味噌汁 花麴 4 だし汁 400cc 味噌 大2	6 600cc 大3	8個 800cc 大4	水で戻す	① 鍋にだし汁を煮立て、花麴を加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 片栗粉、ぽん酢しょうゆ、味噌、みりん、ごま油、砂糖、しょうゆ、ご飯、だしの素

5/30 (金)

お届け日 5/28 (水)

ミラノ風ミルフィーユカツ

キャベツのタルタルサラダ・きのこスープ

30分 635kcal

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
ポークミルフィーユカツ	●						
卵			●				
ブイヨン	●						

スラスもっとたべたいんや



商品番号 1517 冷凍 30日

マンマオリジナル
ポークミルフィーユカツ
(100g×2枚)

商品価格

598円
(税込) 645円

小麦・大豆・牛肉



商品番号 1518 冷凍 60日

ヤヨイサンフーズ Oliveto
スパゲティ・ミートソース
(300g) 1P

商品価格

298円
(税込) 321円小麦・乳・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉いつものポークカツを
ミラノ風に！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1547	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●ミラノ風ミルフィーユカツ
ポークミルフィーユカツ
(100g)
プチトマト
ケチャップ
オリーブ油又はサラダ油

2

4

大4

大1

3

6

大6

大1½

4枚

8個

大8

大2

小さく刻む

①

① カツは凍ったまま170～180℃の油で約6分揚げて器に盛ります。

② プチトマトと①を混ぜ合わせ、①にかけます。

●キャベツのタルタルサラダ
キャベツ
卵
マヨネーズ
しょうゆ

120

2

大3

小1

180

3

大4½

小1½

240g

4個

大6

小2

ザク切り
ゆでて殻をむいておく

②

① 耐熱容器にキャベツを入れ、500Wの電子レンジで2～3分加熱します。

② ①にゆで卵と②を入れ、卵を崩しながら混ぜ合わせます。

●きのこスープ

しめじ
ブイヨン
刻みパセリ
バター
塩・こしょう
水
ブイヨン

20

1

1

少々

400cc

1個分

30

2

1

少々

600cc

1½個分

40g

2個

1P

少々

800cc

2個分

小房に分ける

③

① 鍋にバターを熱してしめじを炒め、塩・こしょうをふり、③を加えて煮、刻みパセリを散らします。

今日のお買い物メモ ケチャップ、オリーブ油又はサラダ油、マヨネーズ、しょうゆ、バター、塩、こしょう

5/31 (土)

お届け日 **5/30 (金)**

玉ねぎソースの豚ロースステーキ かぼちゃのサラダ・簡単カレーピラフ

30分 701kcal



ちっこいおかん

玉ねぎで血液サラサラに！
何にでも合う玉ねぎソースが、
お肉の味を引き立てます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1647	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1617** 冷凍 10日

国産
豚ローステキカツ
<80g> 1枚

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 **1618** 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 **7,100円**
(税込) 1,188円
950円
(税込) 1,026円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●玉ねぎソースの豚ロースステーキ 豚ローステキカツ (国産) (80g) 玉ねぎ 2 小1 にんにく 1 1 いんげん 60 90 塩・こしょう 少々 少々 サラダ油 少々 少々 しょうゆ 大3 大4½ 酢・酒 各2 各3 砂糖 小2 小3				筋切りをして、軽くたたいて塩、こしょうをふる すりおろす すりおろす お好みに切る	① フライパンに油を熱し、豚肉とインゲンを焼いてお皿に盛ります。 ② ①のフライパンに④と玉ねぎ、にんにくを加え、一煮立ちさせ、①にかけます。
●かぼちゃのサラダ かぼちゃ ドレッシング	1/8	1/6	1/4玉	お好みに切って、ゆでる	① かぼちゃを器に盛り、ドレッシングをかけます。
●簡単カレーピラフ ミックスベジタブル カレー粉 バター 塩・こしょう ご飯	60 4 少々 2膳分	90 6 少々 3膳分	120g 8g 少々 4膳分		① フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうをふり、カレー粉、ご飯を加え、炒め合わせます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、酢、酒、砂糖、ドレッシング、バター、ご飯

6/1 (日)

お届け日 5/30 (金)

肉団子の煮物

キャベツとツナのさっぱり和え・ピリ辛炒りこんにゃく
30分 476kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1747	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1717 冷蔵 20日

ふじや食品
玉子豆腐特選 重ねだしスープ付
<110g×2P>
玉子・小麦
商品価格 198円
(税込) 213円



商品番号 1718 冷蔵 20日

名城食品
彩華天理ラーメン
<2人前>
小麦・卵・ごま・大豆
鶏肉・豚肉
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

●肉団子の煮物

肉団子	8	12	16個	乱切りにし、水につけてアクを抜く お好みに切る
里芋	6	9	12個	
ごぼう	1/2	1/2	1本	
人参	小1	小1	大1本	
ごま油	200cc	300cc	400cc	
だし汁	各大2	各大3	各大4	①
酒・みりん・しょうゆ				

① 鍋にごま油を熱して肉団子、ごぼう、人参を炒め、里芋、①を加えて煮ます。

●キャベツとツナのさっぱり和え

キャベツ	120	180	240g	ザク切り
ツナ缶	1	1	2缶	
白ごま	適量	適量	適量	
かつおパック	1	1	2P	
ごま油	大1	大1 1/2	大2	
ぽん酢しょうゆ	小2	小3	小4	②

① 耐熱容器にキャベツを入れ、500Wの電子レンジで2〜3分加熱します。
② ①とツナ、②を混ぜ合わせて器に盛り、白ごまとかつお節を散らします。

●ピリ辛炒りこんにゃくにゃく

こんにゃくにゃく	120	120	250g	食べやすい大きさにちぎる 水につけて種を取り、小口切り
赤唐辛子	1	1	1本	
ごま油	大1	大1 1/2	大2	
しょうゆ	大2 1/3	大1	大1 1/3	
みりん				

① フライパンにごま油を熱し、こんにゃくにゃくを炒め、赤唐辛子、①を加えて汁気がなくなるまで炒め合わせます。

今日のお買い物メモ ごま油、だしの素、酒、みりん、しょうゆ、ぽん酢しょうゆ

＼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

おうちでカフェ気分♪ハワイ風ロコモコ

ロコモコでハワイのカフェ気分♪

25 分
679kcal

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
二重層ハンバーグ	●	●	●				
ハンバーグソース	●						
卵			●				
ヤマザキごぼうサラダ	●		●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1121	1321	1521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1131	1331	1531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1141	1341	1541	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

●ハワイ風ロコモコ

二重層ハンバーグ
(120g)
ハンバーグソース
卵
アボカド
プチトマト
サニーレタス
ご飯
サラダ油

2

3

4個

2

3

4P

2

3

4個

1/2

1

1個

4

6

8個

適量

適量

適量

ご飯
サラダ油

ヤマザキごぼうサラダ

1

2

2P

角切り
お好みに切る
食べやすい大きさにちぎる

① フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作ります。

② ①のフライパンに油を足して熱し、ハンバーグを焼き、ハンバーグソースをかけます。

③ お皿にサニーレタス、ご飯、ハンバーグ、アボカド、プチトマト、ごぼうサラダを盛り付けます。



Cook バリエ



Cook
B

ラビオリのサラダ めかじきのレモンバター

さっぱりしたレモン味は
暑い日にぴったり!

25 分
396kcal

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
ラビオリ	●	●	●				

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	1122	1322	1522	2 マンマ	1,725 (税込 1,863 円)
	1132	1332	1532	3 マンマ	2,542 (税込 2,745 円)
	1142	1342	1542	4 マンマ	3,328 (税込 3,594 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

● めかじきのレモンバター

めかじき
80g (冷凍)
刻みパセリ
小松菜
レモン
塩・こしょう
小麦粉
バター
レモン絞り汁
レモン飾り用

2
1
1/3
1/2
少々
適量
大1

3
1
1/2
1
少々
適量
大1 1/2

4切
1P
2/3ワ
1個
少々
適量
大2

解凍して、塩こしょうして小麦粉をまぶす
ザク切り
半量は絞汁用、残りは飾り用

- 1 フライパンに油を熱し、小松菜を炒めて、塩、こしょうで調味して取り出します。
- 2 フライパンに油とバターを熱し、焦がさない様に魚を焼き、レモン汁を加えてパセリを散らし、小松菜と共に皿に盛り、レモンを飾ります。

● ラビオリのサラダ

ラビオリ
きゅうり
ミニトマト
サニーレタス
マヨネーズ・ケチャップ

6
1
2
適量
各大1

9
1
3
適量
各大1 1/2

12個
1本
4個
適量
各大2

乱切り
半分に切る
手でちぎる
①

- 1 フライパンに多めの油を熱し、ラビオリを揚げます。
- 2 きゅうり、レタス、トマトを器に盛り、ラビオリをのせ①をかけます。



Cook C

フチトマトときゅうりのマリネ

ゴーヤのカレーチャンスルー

老化防止や美肌効果のある
 ビタミンCが豊富な ゴーヤは
 6月頃から夏にかけて、果肉が
 厚く新鮮なゴーヤを楽しめます。

トマト、きゅうりにも
 ビタミンたっぷり！

15分
 344kcal

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	1123	1323	1523	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1133	1333	1533	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1143	1343	1543	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
● ゴーヤのカレーチャンスルー 木綿豆腐 (150g) 豚挽肉 ゴーヤ 太もやし 卵 カレー粉 塩・こしょう サラダ油 しょうゆ カレー粉 だし汁	2 60 小1 100 2 4 少々 大1 4 80cc	3 90 小1 150 3 6 少々 大1½ 6 120cc	4P 120g 小本又は大本 200g 4個 8g 少々 大2 8g 160cc	500Wで2分半加熱し、水気を切る 薄切り 溶きほぐす ①	① 油を熱したフライパンで豚挽肉を炒め、ゴーヤ、もやしを加えて更に炒め、塩、こしょうで調味します。 ② ①に豆腐を加えて崩しながら炒め、①で調味します。 ③ ②に溶き卵をまわし入れ、卵に火を通します。
● フチトマトときゅうりのマリネ プチトマト きゅうり レモン果汁 レモン果汁 砂糖 塩・こしょう オリーブ油	4 1 1 1 小½ 少々 大1	6 1 1 1 小½ 少々 大1	8個 2本 2P 2P 小1 少々 大2	お好みに切る お好みに切る ②	① フチトマトときゅうりを②で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、だし汁、砂糖、オリーブ油



Cook D
簡単ぶりのてりやき定食
(ふりの照り焼き・炊飯器でほたてごはん・梅かつおたたききゅうり・即席お味噌汁)



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1124	1324	1524	2マンマ	1,680円 (税込 1,814円)
	1134	1334	1534	3マンマ	2,475円 (税込 2,673円)
	1144	1344	1544	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
● ぶりの照り焼き ブリ切身 (80g) 塩 片栗粉 砂糖 しょうゆ・酒・みりん ごま油	2 大1 各大2	3 大1½ 各大3	4切 大2 各大4	塩をふって水気をふき、片栗粉をまぶす ①	① ごま油を熱したフライパンで、ブリを両面こんがり焼きます。 ② ①に①を加えて煮詰め、とろみが付いたら火からおろします。
● 炊飯器でほたてごはん ベビーホタテ 椎茸 白ごま 米 しょうゆ・酒・みりん 塩 水	60 2 適量 1 各大1 少々 適量	90 3 適量 1.5 各大1½ 少々 適量	120g 4枚 適量 2合 各大2 少々 適量	薄切り 洗ってザルにあげ、水気をきる ②	① 炊飯器に米、ベビーホタテ、椎茸、②を入れ、炊飯器の線に合うように、水を足し、炊飯します。 ② 炊き上がったら軽く混ぜ、白ごまを散らします。
● 梅かつおのたたききゅうり きゅうり 梅肉のタレ かつおパック ごま油	1 1 1 小½	2 2 1 小¾	2本 2P 1P 小¾		① きゅうりはチャック付きの袋に入れ、めん棒でたたきます。 ② ①に梅肉のタレ、かつお、ごま油を加え、混ぜ合わせます。
● 即席お味噌汁 味噌汁の素	2	3	4P		① 味噌汁の素1Pをお碗に入れ、熱湯150ccを注いでよくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ 塩、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、ごま油、米



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **5/26** (月)

特価!!



商品番号 **5001** 冷凍 10日
国産
牛モモスライス
(140g)

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



商品番号 **5002** 冷凍 10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150gx 1枚)
商品価格 **1,598円**
(税込) 1,725円



商品番号 **5003** 冷凍 10日
国産
牛肩ロース薄切り
(140g)
商品価格 **665円**
(税込) 718円



商品番号 **5004** 冷凍 10日
鹿児島県産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
(200g)
商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **5005** 冷凍 10日
京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5006** 冷凍 10日
国産
豚ローステキカツ
(80gx 2枚)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5007** 冷凍 10日
鹿児島県産
茶豚豚切り落とし
(200g)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
朝のフレッシュあらびきポークウインナー
(90gx 2P)
卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~450円~~
(税込) 486円
398円
(税込) 429円



商品番号 **5012** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン (フレーン)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・セラチン
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5013** 冷蔵 20日
伊藤ハム
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 **5014** 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 **5015** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(35gx 3連)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **5016** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(32gx 3連)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **5017** 冷蔵 20日
伊藤ハム
ロイヤルポールウインナー
(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 **5021** 冷凍 10日
飛鳥食品
銀鮭西京漬け
(60gx 2切)
小麦・大豆

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



商品番号 **5022** 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 **5023** 冷凍 10日
ノルウエー産他
サバフィーレ
(90gx 2枚)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5024** 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 **5025** 冷凍 10日
ノルウエー産他
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 **5026** 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 **5027** 冷凍 10日
やまや
たらこ
(55g)
商品価格 **298円**
(税込) 321円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにゃく・練り物

お届け日 **5/28 (水)**



商品番号 **5031**
茨城県産他
タカミメロン
(1玉)

商品価格 ~~1,280円~~
(税込) 1,382円
商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **5032**
大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5033**
北海道産他
大根
(1/2本)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5034**
熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5035**
北海道産他
メークイン
(800g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5036**
群馬県産他
キャベツ
(1/4玉)

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **5037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品価格 **248円**
(税込) 267円



商品番号 **5041** 冷蔵3日
マルツネ
国産大豆100% 絹厚揚げ
(2個入)
大豆

商品価格 ~~258円~~
(税込) 278円
商品価格 **218円**
(税込) 235円



商品番号 **5042** 冷蔵3日
高丸食品
手揚げ風 京あげ
(1枚入)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **5043** 冷蔵3日
高丸食品
三角厚揚げ
(4個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5044** 冷蔵3日
高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5045** 冷蔵10日
高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **5046** 冷蔵30日
山太
板こんにゃく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **5047** 冷蔵30日
山太
糸こんにゃく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **5051** 冷蔵5日
川上
串盛・枝豆・しそ巻・かに・こぼろ
(5本)・たこねぎ
卵・小麦・かに・大豆

商品価格 ~~400円~~
(税込) 432円
商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **5052** 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 **5053** 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 **5054** 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 **5055** 冷蔵6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx3段)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



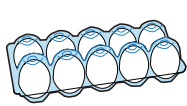
商品番号 **5056** 冷蔵6日
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



商品番号 **5057** 冷蔵5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3段)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **5/26** (月)



商品番号 **5061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
<10個入>
卵

商品価格 **290**円
(税込) 313円



商品番号 **5062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
<10個入>
卵

商品価格 **298**円
(税込) 321円



商品番号 **5063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うずらのたまご
<10個入>
卵

商品価格 **140**円
(税込) 151円



商品番号 **5064** 冷蔵 8日

ゆでたまご
<10個入>
卵

商品価格 **388**円
(税込) 419円



商品番号 **5065** 冷蔵 7日

温泉卵 (だし付)
<3個入>
卵

商品価格 **150**円
(税込) 162円



商品番号 **5071** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牛乳
<1000ml>
乳

商品価格 **278**円
(税込) 300円



商品番号 **5072** 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
<900ml>
乳

商品価格 **280**円
(税込) 302円



商品番号 **5073** 冷蔵 60日

カゴメ
グリーンスムージー
<1000ml>
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 **5074** 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 **5075** 冷蔵 7日

らくれん
らくれん牛乳
<200ml>
乳

商品価格 **95**円
(税込) 102円



商品番号 **5076** 冷蔵 7日

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 **5077** 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 **5078** 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 **148**円
(税込) 159円



商品番号 **5079** 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 **5080** 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 **5081** 冷蔵 20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 **5082** 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 **5083** 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 **5084** 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 **5085** 冷蔵 60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 **5086** 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 **5087** 冷蔵 12日

明治
ブルーベリーミックス飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> × 12本
乳

商品価格 **1,680**円
(税込) 1,814円



商品番号 **5088** 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 **5089** 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 **5090** 冷蔵 14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 **5091** 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 **5092** 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 **5093** 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 **5094** 冷蔵 12日

明治ザバスプロテイン
脂肪0フルーツミックス
<430ml> × 1本
乳

商品価格 **225**円
(税込) 243円



商品番号 **5095** 常温 60日

明治ザバスプロテイン脂肪0バナナ
<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 **5/26** (月)

 商品番号 5111 常温 4日 神戸屋 匠の逸品 もちふわ食パン (4枚切) 商品価格 175円 (税込) 189円	 商品番号 5112 常温 4日 神戸屋 匠の逸品 もちふわ食パン (5枚切) 商品価格 175円 (税込) 189円	 商品番号 5113 常温 4日 神戸屋 匠の逸品 もちふわ食パン (6枚切) 商品価格 175円 (税込) 189円	 商品番号 5114 常温 4日 神戸屋 板チョコデニッシュ (4個入) 商品価格 220円 (税込) 237円	 商品番号 5115 常温 4日 神戸屋 果樹園のアッスルデニッシュ (4個入) 商品価格 220円 (税込) 237円
 商品番号 5116 常温 4日 ボローニャ ジュニアチョコ (0.75斤) 商品価格 700円 (税込) 756円	 商品番号 5117 常温 4日 ボローニャ メーフルデニッシュ (1.5斤) 商品価格 1,250円 (税込) 1,350円	 商品番号 5118 常温 4日 ボローニャ クルミデニッシュ (1.5斤) 商品価格 1,400円 (税込) 1,512円	 商品番号 5119 常温 4日 ボローニャ スレーンデニッシュ (1.5斤) 商品価格 1,100円 (税込) 1,188円	 商品番号 5120 常温 4日 ボローニャ スレーンデニッシュ (3斤) 商品価格 1,700円 (税込) 1,836円
 人気 No.1 〈国内産・100%複数原料米〉 特選米 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)	 新潟県佐渡産こしひかり 暮らす郷 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	 新潟県佐渡産こしひかり 魚沼産 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 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 暮らす郷 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 5131 三井製糖 スプーン印 上白糖 (1kg) 商品価格 325円 (税込) 351円	 商品番号 5132 塩事業センター 精製塩 (1kg) 商品価格 198円 (税込) 213円	 商品番号 5133 ハナマルキ 無添加 香り熟成こうじみそ (750g) 商品価格 458円 (税込) 494円	 商品番号 5134 天眞醤油 こいくち醤油 (1800ml) 商品価格 780円 (税込) 842円	 商品番号 5135 天眞醤油 ぽん酢 (1800ml) 商品価格 1,720円 (税込) 1,857円
 商品番号 5136 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	 商品番号 5137 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 5138 味の素 マヨネーズライトタイプ (1kg) 商品価格 580円 (税込) 626円	 商品番号 5139 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 5140 エバラ 焼肉のたれ (醤油味) (1600g) 商品価格 1,400円 (税込) 1,512円
 商品番号 5141 ジェフダ サラダ油 (1500g) 商品価格 758円 (税込) 818円	 商品番号 5142 日清オイリオ 香りひき立つごま油 (250g) 商品価格 498円 (税込) 537円	 商品番号 5143 ミツカン カンタン酢 (1000ml) 商品価格 558円 (税込) 602円	 商品番号 5144 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 5145 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 **5/26** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **5161** 冷凍 60日 レンジ
照りマヨチキン
351kcal 蛋白質 19.2g
脂質 18.3g 炭水化物 25.4g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5162** 冷凍 60日 レンジ
和風カツの卵とし
275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 23.9g
食塩 2.6g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5163** 冷凍 60日 レンジ
豚肉の生姜焼き
300kcal 蛋白質 14.6g
脂質 15.9g 炭水化物 23.9g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5164** 冷凍 60日 レンジ
エビカツ
306kcal 蛋白質 10.5g
脂質 14.1g 炭水化物 33.9g
食塩 1.8g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5165** 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 23.9g
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5166** 冷凍 60日 レンジ
鶏のから揚げ
420kcal 蛋白質 14.7g
脂質 24.8g 炭水化物 33.9g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5167** 冷凍 60日 レンジ
ソースメンチカツ
342kcal 蛋白質 12.2g
脂質 18.9g 炭水化物 30.9g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品
商品番号 **5171** 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 **5172** 常温 5ヶ月
アマノフーズ
にゅうめん
(とろみ醬油・すまし醬油・まろやか醬油・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 **5173** 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 **5174** 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 **5175** 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 **5/28** (水)



商品番号 **5176** 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 **5177** 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



商品番号 **5178** 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 **5179** 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 **5180** 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 **5/28** (水)



商品番号 **5501**
尾鷹名水
熊野古道水
(500ml × 24本)
商品価格 **2,400円**
(税込) 2,592円
40% off
商品価格 **1,440円**
(税込) 1,555円



商品番号 **5502**
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 **5503**
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 **5504**
コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350ml × 24本)
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **5505**
伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L × 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **5506**
伊藤園
茶の間緑茶
(2L × 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **5507**
尾鷹名水
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 **5/26** (月)

商品番号 **5401**

花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **5402**

花王
キュキュット (詰替え)
(1380ml)

商品価格 **698円**
(税込) 767円

商品番号 **5403**

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 **5404**

花王
粉末洗濯用洗剤
アタック高活性バイオ EX
(900g)

商品価格 **450円**
(税込) 495円

商品番号 **5405**

花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(480ml) x 2

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **5406**

リケンファスロ
リケンラップ
(30cm x 100m)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5407**

HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **5408**

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

商品価格 **458円**
(税込) 503円

商品番号 **5409**

ハウスホールドジャパン
ポリ袋スタイルボックス
(KB-02)190 x 350 x マチ 190mm
(100枚入)

商品価格 **172円**
(税込) 189円

商品番号 **5410**

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

商品価格 **361円**
(税込) 397円

商品番号 **5411**

nepia
Genki! パンツ
(Lサイズ (44枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円

商品番号 **5412**

nepia
Genki! パンツ
(Bigサイズ (38枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円

商品番号 **5413**

ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80枚入 x 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5414**

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 **5415**

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

商品価格 **396円**
(税込) 435円

商品番号 **5416**

大王製紙
ボックスティッシュ
エリエールイーナ
(150W5P)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5417**

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

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **5418**

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

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **5419**

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 **5420**

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 **5/28** (水)



美味しいがいっぱい、サンラビアンシュークリームをお届け。

岡山県産白桃ピューレを使用した
白桃ホイップクリームとバニラビーンズ入り
自家製カスタードを充填。
白桃の上品でやさしい味わいをお楽しみください。

六甲山麓牛乳を使用した
自家製カスタードとフレッシュホイップクリームを
たっぷり詰めました。

六甲山麓牛乳を使用した
カスタードとホイップクリームを混ぜ合わせた
自家製のクリームをたっぷり詰め込みました。



商品番号 **5451**

サンラヴィアン
自家製クリーム岡山白桃シュー
(8個)

商品価格 **1,398円**
(税込) 1,509円

冷蔵
3日



商品番号 **5452**

サンラヴィアン
自家製クリームダブルシュー
(8個)

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

冷蔵
3日



商品番号 **5453**

サンラヴィアン
自家製クリームカスタードシュー
(8個)

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

冷蔵
3日

※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。



金華豚はしっとり甘く上品なコクのある脂身、
柔らかな旨みの赤身をもつ肉質は、日本最高峰の豚肉
といっても過言ではありません。そんなこだわりの金華豚に
合わせるのは自家製の甘酢ソース。

商品番号 **1191** 四陸

金華豚の酢豚
(150g)

アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
	●	●	●	●	●		

商品価格 **820円**
(税込) 885円

具材にえび・いか・パピーホタテ・いんげん
人参・パプリカ・白菜・椎茸・筍のたっぷり
9種類使用し、野菜は油と通し、食感を
最大限引き出しました。

商品番号 **1192** 四陸

具だくさん八宝菜
(170g)

アレルギー物質	えび	小麦	卵	いか	ごま	大豆	鶏肉
	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **680円**
(税込) 734円

主役のしっとり揚げ茄子が香辣醬の華かに香る
深い風味のソースと絡み合います。
粗挽きにした国産豚も肉の存在感たっぷり、
食べ応え抜群の一品です。

商品番号 **1193** 四陸

香辣醬かおる麻婆茄子
(180g)

アレルギー物質	小麦	ごま	大豆	鶏肉	豚肉	山芋	りんご
	●	●	●	●	●		

商品価格 **680円**
(税込) 734円

「幻の豚」といわれる希少な国産金華豚を使用した
青椒肉絲です。噛めば噛む程豚の旨味がお口
いっぱいに広がります。隠し味にセロリを使用し、
口当たりを軽くしつつも、旨味はさらにアップ!

商品番号 **1194** 四陸

金華豚の青椒肉絲
(150g)

アレルギー物質	えび	小麦	卵	いか	ごま	大豆	鶏肉
	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **680円**
(税込) 734円

コクと旨味が特長の木樽醤油と青森県産
生にんにくが決め手の醤油ダレです。
焼肉はもちろん、炒飯、炒め物などにも
ご利用いただけます。

商品番号 **1195** フンドーキン

青森県産生にんにく薫る 焼肉醤油だれ
(300g)

アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆
	●			●

商品価格 ~~500円~~ **398円**
(税込) 429円

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!

商品番号 **1196** あかふさ食品

ゴロほぐし焼鯖
(80g)

アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
	●	●	●				

商品価格 **598円**
(税込) 645円

ドリアソースを
ご飯にかけマ
トースターで
焼くだけ!

蟹の旨みがたっぷりのソースに、
グリル野菜を加えたドリアソースです。

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **1197** hachi

蟹とグリル野菜のトマトクリームドリア
(140g)

アレルギー物質	えび・かに・小麦	卵・乳・大豆
	●	●

常温
100日

商品価格 ~~258円~~ **213円**
(税込) 213円

商品価格

198円
(税込) 213円