

2025
vol.515-2

7/14 ~ 7/20



この号の
ご注文は

7月7日

月

までに
お願いします。

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	7/14 月	7/15 火	7/16 水	7/17 木	7/18 金	7/19 土	7/20 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・月 3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
7/18 金

おうち
TULLY'S で
上質な時間。

雑味のない、クリアで上質な味わい
おうちでこだわりのコーヒーを

4181

甘さひかえめ COFFEE

〈1000ml× 6本〉 ケース

常温
90日

商品
価格

2,280 円

(税込) 2,462 円

クリアなコク！
アラビカ種コーヒー 100%

4182

BLACK COFFEE

〈1000ml× 6本〉 ケース

常温
90日

商品
価格

2,280 円

(税込) 2,462 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

さっぱりコク旨☆揚げだしのつけ素麺
レンジでかぼちゃのそぼろあん



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
注文出来
んでも

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)

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。



人気のサーモンねぎとろ丼は
具をご飯にのせるだけの
超簡単メニュー。

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。

※スラスももっとたべたいんやは、単品だけでもご注文頂けます。

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

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等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。

サーモンねぎとろ丼

じゃが芋の具だくさん汁

20分 548kcal

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

●サーモンねぎとろ丼
サーモンねぎとろ丼の具
刻みのり
ご飯
しょうゆ

2
1

3
2

4P
2P

解凍しておく

① 器に盛ったご飯にサーモンねぎとろ丼をのせ、刻みのりを散らし、お好みでしょうゆをかけます。

●じゃが芋の具だくさん汁
豚肉切り落とし
(国産)
じゃが芋
人参
玉ねぎ
だし汁
味噌

40
1
小1
小1
400cc
大2

60
1
小1
小1
600cc
大3

80g
2個
大1本
大1個
800cc
大4

お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る

① 鍋にだし汁を煮立て、材料を入れて煮、味噌を溶き入れます。

7/14 (月)

お届け日 7/14 (月)

ささみチーズカツ

ナポリタン・ビーフコンソメスープ

30分 768kcal

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
ささみチーズカツ	●	●					
スパゲティ	●						
ベーコン		●	●				
ビーフコンソメスープ	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4117 冷蔵 30日

マンマオリジナル
ささみチーズカツ
(120g × 2枚)

小麦・乳

商品価格

598円
(税込) 645円

商品番号 4118 冷蔵 30日

カネハツ
サラダに! まめ
(145g) × 2P

大豆

商品価格

398円
(税込) 429円ささみチーズカツは
マンマオリジナル

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4147	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

●ささみチーズカツ

ささみチーズカツ
(120g)
キャベツ
サラダ油2
1003
1504個
200g

千切り

① フライパンに多めの油を熱し、凍ったままのささみチーズカツを揚げ焼きし、器に盛ってキャベツを添えます。

●ナポリタン

スパゲティ
玉ねぎ
カットベーコン
ピーマン
バター
塩
塩・こしょう
ケチャップ160
小1
30
1/2240
小1
45
1320g
大1個
60g
1個塩を加えた熱湯でゆで、水気を切る
くし形切り
お好みに切る
お好みに切る少々
大2少々
大3少々
大4

①

① フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを炒め、スパゲティを加えて更に炒め、①で調味します。

●ビーフコンソメスープ

ビーフコンソメスープ

2

3

4P

① ビーフコンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。

今日のお買い物メモ サラダ油、バター、塩、こしょう、ケチャップ

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。)

7/15 (火)

豚肉のおろし和え

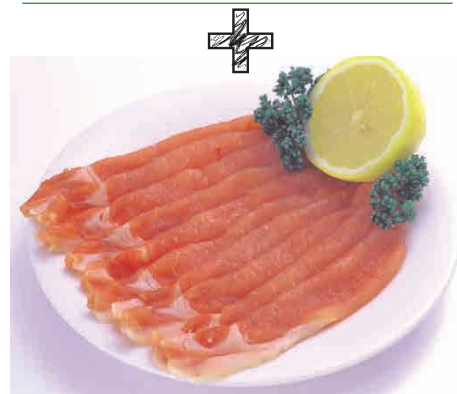
人参のツナ炒め

20分 401kcal

お届け日 **7/14** (月)



プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 冷凍 10日

国産
豚ローススライス
(150g)

商品価格

398円
(税込) 429円



商品番号 **4218** 冷蔵 20日

名城食品
冷し中華
(2人前)

商品価格

298円
(税込) 321円

豚肉を大根おろしと
一緒にさっぱりと。

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)

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

●豚肉のおろし和え

豚ローススライス
(国産)
大根
ピーマン
しょうゆ
みりん・酒
サラダ油
塩・こしょう

160
100
2
大1
各大1/2
少々

240
150
3
大1 1/2
各大3/4
少々

320g
200g
4個
大2
各大1
少々

食べやすく切り、①に漬ける
すりおろす
お好みに切る
①

- ① フライパンに油を熱し、ピーマンをサッと炒めて塩、こしょうをふり、取り出します。
- ② ①のフライパンに油を足し、豚肉を炒めて大根おろしと和え、器に盛って①を添えます。

●人参のツナ炒め

人参
ツナ缶
玉ねぎ
刻みパセリ
バター
塩・こしょう

小1
1/2
小1
適量

小1
1
小1
適量

大1本
1缶
大1個
適量

短冊切り
解凍する
みじん切り

- ① 人参は500Wで約2分加熱します。
- ② フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、ツナ、①を加えて更に炒め、塩、こしょうで調味し、パセリを散らします。

7/16 (水)

タラのホイル焼き

小松菜のソテー

20分 339kcal

お届け日 7/16 (水)



ちっこいおかん

具材と調味料をホイルに包んで、あとはオーブントースターにお任せ！待ってる間にもう一品作れば時間も無駄になりません。

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)

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		●	●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4317 冷蔵 15日

ふじや食品
冷やし茶碗むし
<110g×4P>
小麦・卵・大豆

商品価格

398円
(税込) 429円



商品番号 4318 冷蔵 7日

ドリームフーズ
しそ餃子
<16個入>
小麦・大豆・豚肉・鶏肉

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

●タラのホイル焼き

タラ切身 (80g)
アスパラガス
しめじ
塩・こしょう
バター
しょうゆ・みりん

2
2
40
少々
各大½

3
3
60
少々
各大¾

4切
4本
80g
少々
各大1

塩、こしょうをふって①に漬ける
お好みに切る
小房に分ける
①

① 30cm角のアルミホイルの中央にバターを塗り、タラ、アスパラガス、しめじをのせて包み、オーブントースターで約15分焼きます。

●小松菜のソテー

小松菜
カットベーコン
ホールコーン
塩・こしょう
バター

½
20
適量
少々

¾
30
適量
少々

1ワ
40g
適量
少々

お好みに切る
お好みに切る

① フライパンにバターを熱し、ベーコン、小松菜、コーンの順に炒め、塩、こしょうで調味します。

7/17 (木)

お届け日 **7/16 (水)**

きのこの炊き込みごはん

豚ポン和え・さっぱり冷や汁

35分 763kcal



きのこたっぷり♪
素材を楽しむ炊き込みご飯☆

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



いろいろなお料理に
煮物に入れて、ふんわり食感！



商品番号 **4417** 冷蔵 4日

一正
白身魚揚げ
(8個)

卵・小麦・大豆

商品価格

278円
(税込) 300円

まるでうなぎの蒲焼き！うなる美味しさ
電子レンジ約1分で直火焼きて、
香ばしい！



商品番号 **4418** 冷蔵 7日

一正
うなぎ次郎
(2枚)

卵・小麦・いか
大豆・ゼラチン

商品価格

458円
(税込) 494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

●きのこの炊き込みごはん

えのき茸
しめじ
椎茸
薄揚げ(冷凍)
人参
酒・しょうゆ
米
だし汁
薄口しょうゆ
酒
みりん
塩

40
40
1
1/2
小1
各1/2
1.5合
300cc
大1 1/2
大1
大1/2
小1/3

60
60
2
1/2
小1
各3/4
2合
400cc
大2
大1 1/2
大2/3
小1/2

80g
80g
2枚
1/2枚
大1本
各1
3合
600cc
大3
大2
大1
小3/4

根元を切る
小房に分ける
薄切り
熱湯にさっと通して薄切り
細切り

①
②

① えのき、しめじ、椎茸、人参、薄揚げに①をふりかけてよく混ぜ合わせます。

② 洗った米に②と①を合わせて炊き上げます。

●豚ポン和え

太もやし
豚肉切り落とし
(国産)
刻みのり
ポン酢しょうゆ
サラダ油

100
60
1

150
90
2

200g
120g
2P

① 油を熱したフライパンで豚肉を焼き、太もやしを加えて更に炒めます。

② ①を器に盛って刻みのりをちらし、ポン酢しょうゆをかけます。

●さっぱり冷や汁

木綿豆腐 (150g)
きゅうり
すりごま
だし汁
味噌

1/2
1
1
400cc
大2

1
1
適量
600cc
大3

1P
1本
適量
800cc
大4

角切り
小口切り

① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐を加えて煮、きゅうり、すりごまを加えてひと煮し、味噌を溶き入れ、冷蔵庫でしばらく冷やします。

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

7/18 (金)

お届け日 7/16 (水)

大阪王将焼き餃子

金華スープの醤油ラーメン

30分 625kcal



レンジ調理 OK!
らくらくクッキング!

餃子は焼きたてが美味しい!
ご自宅でもカリッとふわっと
した焼きたての餃子を。

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)

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
大阪王将餃子	●	●					
金華スープの醤油ラーメン	●		●				

フラスもっとたべたいんや



オリジナルケチャップ付き
電子レンジ対応で簡単!

商品番号 4517 冷凍 30日

ポムの樹
ポムオムオムライス
<230g>

小麦・卵・乳・さば
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 480円
(税込) 518円



商品番号 4518 冷凍 60日

大阪王将
若鶏のから揚げ
<400g>

小麦・卵・乳
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
●大阪王将焼き餃子 大阪王将餃子 餃子のタレ サラダ油	12 2	18 3	24個 4P		① 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。 ② 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。 ③ フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。
●金華スープの醤油ラーメン 大阪王将金華スープの醤油ラーメン	2	3	4P		① 【鍋調理の場合】鍋に水300mlを入れ沸騰したら凍ったままの具付き麺を上にして入れ、麺をほぐしながら約1分30秒加熱します。 ② 沸騰したら火を止め、スープを入れ、良くかき混ぜ器に盛ります。 ① 【電子レンジ調理の場合】凍ったままの具付き麺を外袋から外し、内袋に入ったまま耐熱皿にのせて、500W約4分40秒加熱します。 ② 液体スープを器に入れ、沸騰したお湯300mlでよくかきまぜ溶かし、温めた麺を器にほぐしながら入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油

7/19 (土)

お届け日 7/18 (金)

イカと野菜のオイスター炒め

蒸しシューマイ 豆腐の海藻サラダ

25分 271kcal

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	●						
ひとくち焼売	●						



お手軽に中華を楽しみたい時に、サッとできる簡単レシピ。おいしく作るポイントは長く炒めすぎないようにすること。

簡単ソースが付いて旨み UP!

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 4617 冷蔵 90日

大阪王将
炒めチャーハン
1P

小麦・卵・大豆・豚肉

商品価格

330円
(税込) 356円

おつまみにうれしい。
枝豆が入ってビールにぴったり!



商品番号 4618 冷蔵 4日

かね貞
直営店の旨味 枝豆ひじき
<2P>

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

●イカと野菜のオイスター炒め
ムキイカ短冊 (カット)
キャベツ
キクラゲ
玉ねぎ
人参
中華オイスターソース
中華オイスターソース
ごま油

100
100
適量
小1
小1
1
1P分

150
150
適量
小1
小1
1
1P分

200g
200g
適量
大1個
大1本
2P
2P分

ザク切り
ぬるま湯で戻してお好みに切る
くし型切り
短冊切り

① 玉ねぎと人参は電子レンジ500Wで3分加熱します。
② フライパンにごま油を熱し、ムキイカ、キャベツ、キクラゲを炒め、①を加えて更に炒め、中華オイスターソースで調味します。

●蒸しシューマイ

ひとくち焼売

6

9

12個

① 焼売は電子レンジ500Wで約2分加熱します。

●豆腐の海藻サラダ

海藻ミックス
絹こし豆腐 (150g)
ドレッシング

4
2

6
3

8g
4P

水で戻し、水気を切る
お好みに切る

① 海藻ミックス、豆腐を器に盛り、お好みのドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ ごま油、ドレッシング

7/20 (日)

お届け日 **7/18 (金)**

鶏ささ身と玉ねぎの香味だれ

五目煮

25 分 515kcal



ささ身を使うことで、ヘルシーメニューに！

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)

プラスもっとたべたいんや



発売 70 年ロングセラーの
「野菜フライ」がひとくちサイズに！
お弁当にも、おかずにも！



商品
番号 4717

冷蔵
7日

カネテツ
ひとくち野菜フライ
(5 個入)

卵・小麦

商品
価格

198円
(税込) 213円

ふんわり美味しい、はんぺん！
ツナの旨みとオニオンの甘みが
クセになる！具たっぷり♪



商品
番号 4718

冷蔵
7日

一正
ツナマヨ風味 サンドはんぺん
(4 個)

卵・乳・小麦・大豆・鶏肉
やまいも・ゼラチン

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

●鶏ささ身と玉ねぎの香味だれ

鶏ささ身 (国産)
玉ねぎ
れんこん薄切り
生姜
にんにく
しょうゆ・酒
酢・しょうゆ
砂糖・ごま油・水
片栗粉
サラダ油

6
大1
60
適量
1
各小2
各小2
各小1
各小1

9
大1
90
適量
1
各小2
各小2
各小1
各小1

12本
大2個
120g
適量
2片
各小1
各小1
各小1
各小1

筋を取ってそぎ切りにし、①に漬ける
薄くスライスし、水にさらす (1/2 使用)
お好みに切る
みじん切り
みじん切り

①
②

① 鶏ささみは水分を軽くふいて片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンでこんがりと焼きます。
② ①にれんこんを加えてサッと炒め、②とにんにく、生姜を加えてひと煮立ちさせ、器に盛って玉ねぎをのせます。

●五目煮

一口がんも
玉ねぎ
しめじ
人参
かぼちゃ
だし汁
砂糖
しょうゆ
酒

6
40
小1
1/8
200cc
大3/4
大2 1/4
大1 1/2

9
(主菜より)
60
小1
1/6
300cc
大1
大3 1/3
大2 1/4

12個
80g
大1本
1/4玉
400cc
大1 1/2
大4 1/2
大3

お好みに切る (1/2 使用)
小房に分ける
乱切り
一口大に切る

①

① 鍋に①を入れて煮立て、一口がんも、玉ねぎ、しめじ、人参、かぼちゃを加えて煮ます。

＼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

豚キムチ丼
海鮮チヂミ

居酒屋で人気の韓国風
おつまみ。いかの食感
がたまらないおいしさです。

25 分
846kcal

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
ムキエビ						●	
卵			●				
小麦粉	●						
白菜キムチ	●					●	

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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

● 海鮮チヂミ

ムキエビ	40	60	80g
ムキイカ (カット)	40	60	80g
玉ねぎ	小1	小1	大1個
小ねぎ	2	3	4本
卵	1	2	2個
小麦粉	100	150	200g
砂糖	小1/2	小3/4	小1
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
水	100cc	150cc	200cc
小麦粉	100g	150g	200g
卵	1個分	1 1/2個分	2個分
塩・こしょう	少々	少々	少々
しょうゆ・酢	各大2	各大3	各大4
ごま油	小1	小1 1/2	小2
サラダ油			

背ワタを取って塩、こしょうをふる
小さく切って塩、こしょうをふる
薄切り
小口切り

①

②

- ① ボウルに①を入れてよく混ぜ、ムキエビ、ムキイカ、玉ねぎ、小ねぎを加えてさっくり混ぜます。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて薄く広げ、こんがりと焼き色が付くまで3～4分焼いて裏返し、更に2～3分焼き、取り出して食べやすい大きさに切り、②のたれを添えます。

● 豚キムチ丼

豚肉切り落とし (国産)	100	150	200g
白菜キムチ (40g)	1	2	2P
卵	2	3	4個
刻みのり	1	2	2P
塩・こしょう	少々	少々	少々
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
ごま油			
ご飯			

①

- ① フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、白菜キムチを加えて炒め合わせ、①で調味し、ご飯の上に盛ります。
- ② 卵は目玉焼きにし、①の上のにのせ、刻みのりを散らします。

今日のお買い物メモ 砂糖、しょうゆ、塩、こしょう、酢、ごま油、サラダ油、ご飯



Cook バリエ



Cook
B

レンジでかぼちゃのそぼろあん
さっぱりコク旨☆揚げだしのつけ素麺

トマトと生姜の風味でさっぱり食べられる、
彩りの良いのつけ麺です。そうめんだけでは
栄養が偏りがちですが、肉や野菜と一緒に
おいしく食べられるひと品です。

麺つゆ
付

簡単・便利

カット済み
野菜入ってます。

電子レンジ
500W
8分

OK!

25分
665kcal

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
めんつゆ（ストレート）	●						
素麺	●						

	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

●揚げだしのつけ素麺

素麺	2	3	4束
豚肉切り落とし (国産)	80	120	160g
オクラ	4	6	8本
なすび	1	2	2本
プチトマト	4	6	8個
生姜	適量	適量	適量
めんつゆ（ストレート）	3P分	5P分	6P分
めんつゆ（ストレート）	3P分	4½P分	6P分
片栗粉			
サラダ油			

熱湯でゆでて水で洗い、水気を切る
片栗粉を薄くまぶす
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
すりおろす

① めんつゆと生姜、プチトマトを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておきます。

② フライパンに1cm程度の油を熱し、豚肉、オクラ、なすびを揚げ焼きし、①に浸し、素麺の上につゆごと盛り付けます。

●レンジでかぼちゃのそぼろあん

かぼちゃ	200	300	400g
鶏ミンチ（国産）	100	150	200g
しょうゆ	大1½	大2¼	大3
砂糖	小2	大1	大1⅓
水	100cc	150cc	200cc
片栗粉	大½	大¾	大1
水	大1	大1½	大2

カット済み

カット済み食材



① 耐熱ボウルに鶏ミンチと①を入れて混ぜ、かぼちゃを皮を上にして入れます。

② ふんわりとラップをかけ、500Wで8分加熱します。

③ ②に②を加えて混ぜ、5分ほどおいて味をなじませます。



Cook C

コンソメスープ
やみつきちキンのワンプレート

袋に入れてもむだけの簡単やみつきちキンとシンプルなおカレーライスがよく合います。

小えびのオーロラサラダ

カレーライス

やみつきちキン

30分
996kcal

※届け日が異なります。

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			●				
ムキエビ						●	
ビーフコンソメスープ	●	●					

	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
●やみつきちキン 鶏もも肉角切り (国産) にんにく 刻みパセリ ケチャップ 砂糖・みりん・しょうゆ マヨネーズ 塩・こしょう サラダ油	200g 2 適量 大4 各大1 小2 少々	300g 3 適量 大6 各大1½ 大1 少々	400g 4片 適量 大8 各大2 大1⅓ 少々	みじん切り (½使用) (½使用) ①	① ビニール袋等に鶏肉とにんにく、①を入れて揉みこみ、油を熱したフライパンで焼き、お皿に盛ってパセリを散らします。
●ガーリックライス にんにく 刻みパセリ 卵 塩・こしょう ご飯 バター	2 少々 2膳分	(主菜より) (主菜より) 3 少々 3膳分	4個 少々 4膳分	みじん切り (½使用) (½使用)	① フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、ご飯を加えて炒め合わせ、塩、こしょうで調味し、器に盛ります。 ② 卵は目玉焼きを作り、①にのせ、パセリを散らします。
●小えびのオーロラサラダ ムキエビ キャベツ きゅうり 塩 マヨネーズ ケチャップ	40 100 ½ 大3 大2	60 150 1 大4½ 大3	80g 200g 1本 大6 大4	背ワタを取り、熱湯でゆでる 千切りにして塩をふり、しぼる 塩をふって板ずりし、小口切り ② 合わせておく	① ムキエビ、キャベツ、きゅうりを器に盛り、②をかけます。
●コンソメスープ ビーフコンソメスープ	2	3	4P		① コンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。

今日のお買い物メモ ケチャップ、砂糖、みりん、しょうゆ、マヨネーズ、塩、こしょう、サラダ油、ご飯、バター



Cook D

レンジで中華スープ
ジャージャー麺

暑い夏の定番メニュー。肉みその旨味で食欲UP。

電子レンジ 500W 4分 OK!

中華スープは電子レンジで簡単に。

20分 586kcal

ジャージャー麺の具付 簡単・時短

なごけ日が癒えます。

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
中華麺	●		●				
ジャージャー麺の具	●						
カニスティック							●

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4124	4324	4524	2マンマ	1,690円 (税込 1,825円)
	4134	4334	4534	3マンマ	2,490円 (税込 2,689円)
	4144	4344	4544	4マンマ	3,260円 (税込 3,520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
● ジャージャー麺 中華麺 2 白ねぎ 1/3 きゅうり 1/2 ジャージャー麺の具 2	3 1/3 1 3	4玉 1/2本 1本 4P		サッと熱湯に通して水気を切る 千切り 塩をふって板ずりし、千切り	① ジャージャー麺の具は、沸騰したお湯に袋のまま入れ、約3分間温めて下さい。 ③ 器に中華麺を盛り、 ① をかけてきゅうり、白ねぎをのせます。
● レンジで中華スープ 太もやし 100 小ねぎ 1 カニスティック 2 カットわかめ 適量 鶏がらスープの素 小2 水 200cc ごま油	150 2 3 適量 大1 300cc	200g 2本 4本 適量 大1 1/3 400cc		小口切り 細く裂く 水で戻す ①	① マグカップに1人分ずつ材料、①を入れ、500Wで4分加熱し、お好みでごま油をたらしします。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **7/14** (月)

特価!!



商品番号 **8001** 冷蔵 10日

国産
鶏手羽元
(6本入)

商品価格 ~~498円~~
(税込) 537円

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **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 (フルーン)
(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 **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・乳・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
一夜干しカレイ
(2枚入)

商品価格 ~~498円~~
(税込) 537円

商品価格 **450円**
(税込) 486円



商品番号 **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
(50g)

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 **7/16** (水)

果肉がしっかりしている「あかつき」は糖度が高く、酸味が少なく果汁が多いのが特徴です。



商品番号 **8031**
長野県産他
あかつき (桃)
(2 個入)

商品価格 **798 円**
(税込) 861 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 3 日
マルツネ
生しぼりがんも
(6 個入)
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



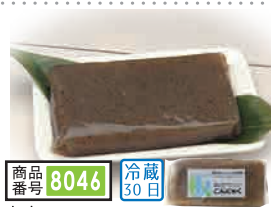
商品番号 **8044** 冷蔵 3 日
高丸食品
絹揚げ
(2 個入)

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
山太
板こんにゃく
(250g)

商品価格 **100 円**
(税込) 108 円



商品番号 **8047** 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 **8051** 冷蔵 5 日
水野蒲鉾
詰め合わせ 松島
(6 種 10 個)
乳・卵・大豆・いか

商品価格 ~~398 円~~
(税込) 429 円
商品価格 **358 円**
(税込) 386 円



商品番号 **8052** 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 **8053** 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 **8054** 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 **8055** 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 **8056** 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 **8057** 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。



「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 **7/14** (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 **328円**
(税込) 354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 **338円**
(税込) 365円



商品番号 **8063** 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 **8064** 冷蔵 8日

ゆでたまご
<10個入>
卵

商品価格 **398円**
(税込) 429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
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 **8077** 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 **8078** 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 **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>
乳

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>
乳

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>
乳

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>
乳

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×10本入>
乳

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **8086** 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 **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
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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
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 **7/14** (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 あべぱん番長連合 (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 スチハムマヨ (6個入) 商品価格 220円 (税込) 237円
 商品番号 8116 常温 4日 ボローニャ ジュニアメースル (0.75L) 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 (0.75L) 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 (1.5L) 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 (1.5L) 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 (3L) 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 3,980円 (税込) 4,298円	 新潟県佐渡産こしひかり 商品番号 07 新潟県 朱鷺と暮らす郷 (2kg) 商品価格 3,250円 (税込) 3,510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 (2kg) 商品価格 3,580円 (税込) 3,866円	 無洗米こしひかり 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 丹波産 ミルキークイーン (2kg) 商品番号 16 丹波産 ミルキークイーン (2kg) 商品価格 2,980円 (税込) 3,218円
--	---	--	--	---

 商品番号 8131 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 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 ぽん酢 (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	 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 日清オイル 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 **7/14** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **8161** 冷凍 60日 レンジ

チキンカツの梅マヨソース

310kcal 蛋白質 12.6g
脂質 15.5g 炭水化物 29.3g
食塩 2.4g

商品価格 **650**円
(税込) 702円



商品番号 **8162** 冷凍 60日 レンジ

酢豚

277kcal 脂質 11.8g
食塩 14.4g 炭水化物 24.2g
食塩 2.0g

商品価格 **650**円
(税込) 702円



商品番号 **8163** 冷凍 60日 レンジ

ハンバーグデミグラスソース

265kcal 脂質 13.5g
食塩 11.1g 炭水化物 27.9g
食塩 2.5g

商品価格 **650**円
(税込) 702円



商品番号 **8164** 冷凍 60日 レンジ

タラと山芋焼きのあごだしあん

280kcal 脂質 10.5g
食塩 14.4g 炭水化物 26.9g
食塩 2.2g

商品価格 **650**円
(税込) 702円



商品番号 **8165** 冷凍 60日 レンジ

チキン南蛮宮崎風

519kcal 脂質 15.0g
食塩 30.0g 炭水化物 46.1g
食塩 2.5g

商品価格 **650**円
(税込) 702円



商品番号 **8166** 冷凍 60日 レンジ

親子煮

272kcal 脂質 12.4g
食塩 14.9g 炭水化物 22.5g
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

鶏つくねのやみつき味噌だれ

317kcal 脂質 9.7g
食塩 14.6g 炭水化物 32.7g
食塩 2.5g

商品価格 **650**円
(税込) 702円



商品番号 **8171** 常温 180日

JA香川 おいでまい

〈180gx 3P〉

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **8172** 常温 5ヶ月

アマノフーズ にゅうめん

〈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 5ヶ月

アマノフーズ 海鮮雑炊

〈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

〈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 **7/16** (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

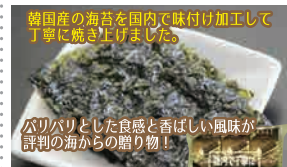


商品番号 **8179** 常温 120日

日清食品 どん兵衛

〈97gx 12個〉

商品価格 **2,480**円
(税込) 2,678円



商品番号 **8180** 常温 120日

大丸商事 韓国のりくお徳用

〈8切6枚 × 12袋詰〉

商品価格 **498**円
(税込) 537円

お届け日 **7/16** (水)



商品番号 **8501**

南日本酪農共同 スコール

〈185gx 30本〉

計30缶のセット
商品価格 **1,980**円
(税込) 2,138円



商品番号 **8502**

サンガリア つぶみオレンジ

〈190gx 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

〈185gx 30本〉

商品価格 **2,670**円
(税込) 2,883円



商品番号 **8504**

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 **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



商品番号 **8507**

尾鷹路 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 **7/14** (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)190 x 350 x 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)650 x 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**

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

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **8418**

大王製紙
ダブルトイレットペーパー
エルフォーレトイレットティッシュ
(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 **7/16** (水)

商品番号 **8451**

鉄火丼の具
ネギトロ丼の具
サーモンネギトロ丼の具
サーモン漬け丼の具
炙りマグロ漬け丼の具

海鮮丼詰め合わせセット

合計 5点セット

商品価格 **2,000円**
(税込) 2,160円

商品価格

1,780円
(税込) 1,922円

各1P

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。

「マンマセレクション」 MANMA SELECTION



ご注文は、お電話 FAX 申込書 にて承ります。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。

ご注文番号は枠内4ケタ
0000をご確認ください。

お届け日
7/18金

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

商品
番号 4191

四陸

ふんわりかに玉
(185g)

アレルギー物質	かに	小麦	卵	大豆	鶏肉	豚肉	ゼラチン
冷凍60日	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 580円
(税込) 626円

PIZZAREVO

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う、幸せな美味しさ!
ギリル茄子の香ばしさとトロとした食感が
アクセントに!

商品
番号 4192

ピザレボ

濃厚ボロネーゼグラタン
(211g)

アレルギー物質	小麦	乳	大豆	豚肉	牛肉
冷凍90日	●	●	●	●	●

商品
価格 698円
(税込) 753円

みんなの大人気餃子!
家族みんなで餃子の日!

商品
番号 4193

珉珉

赤箱餃子
(30個入)

アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	鶏肉	えび	かに
冷蔵10日	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 580円
(税込) 626円

かわいい詰め合わせが届く♪
アイスコーヒーや紅茶とよく合う

商品
番号 4194

中島大祥堂

キュートセクション
(11個入)

常温
60日

商品
価格 1,000円
(税込) 1,080円

叙々苑

国産牛・国産米を使用し
素材や味にこだわった贅沢なライスバーガー!

商品
番号 4195

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
冷凍30日	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 880円
(税込) 950円

濃厚なホワイトソースに
旨味あふれる自家製ベーコンの
薫り漂う風味豊かな一品です。

商品
番号 4196

神戸三田屋

グラタン(自家製ベーコン入り)
(180g)

冷凍
60日

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

商品
価格 680円
(税込) 734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

1本
60円

商品
価格 2,400円
(税込) 2,592円

商品
価格

1,440円
(税込) 1,555円

40%
off