



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	8/25 月	8/26 火	8/27 水	8/28 木	8/29 金	8/30 土	8/31 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**

究極の豆腐ドーナツ

お届け日
8/29金

**国産大豆の豆腐
たっぷり！
卵・牛乳不使用**



**超
おすすめ！**

**トースターで温めると
さらにさらにもっちり！
外はカリッと中はもっちり～**

2181

おとうふ工房いしかわ

究極の豆腐ドーナツ

〈2個入〉×2P

冷蔵
10日

商品
価格 **458円**
(税込) 494円

**おとうふの様に毎日食べたい！
ドーナツ！甘さひかえめ**

**何個でもたべちゃう！
セットでお得！**



2182

おとうふ工房いしかわ

究極の豆腐ドーナツ

〈2個入〉×4P

冷蔵
10日

商品
価格 **916円**
(税込) 989円

商品
価格 **800円**
(税込) 864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

全部レンチン♪豚バラキャベツのだんだん蒸し
牛ねぎチャーハン



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	21275	6,990円 (税込 7,545円)	21276	8,388円 (税込 9,054円)	21277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	21375	10,260円 (税込 11,080円)	21376	12,312円 (税込 13,296円)	21377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	21475	13,380円 (税込 14,450円)	21476	16,056円 (税込 17,340円)	21477	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。



豚肉と小松菜の炒め物

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	●		●			●	
ブイヨン	●						

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	2129	2229	2329	2429	2529	2629	2729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2139	2239	2339	2439	2539	2639	2739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2149	2249	2349	2449	2549	2649	2749	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

●豚肉と小松菜の炒め物 豚ローススライス (国産) 小松菜 人参 太もやし サラダ油 塩・こしょう 砂糖 しょうゆ 酒	120 1/3 小1 100	180 1/2 小1 150	240g 2/3フ 大1本 200g	食べやすい大きさに切る ザク切り 短冊切り ①	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、①で調味します。
●えびシューマイ えびシューマイ	6	9	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。
●白菜のスープ 白菜 ブイヨン 水 ブイヨン しょうゆ 塩・こしょう	1/10 1 400cc 1個分 小1/2 少々	1/10 2 600cc 1 1/2個分 小3/4 少々	1/10玉 2個 800cc 2個分 小1 少々	ザク切り ②	① 鍋に②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

8/25 (月)

牛肉のポン酢しょうゆ

大豆煮・うす揚げの味噌汁

お届け日 8/25 (月)

30分 421kcal



プラスもっとたべたいんや



商品番号 2117 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

夕食の一品やお弁当にも！



商品番号 2118 冷蔵 10日

大丸松下
美味しい昆布豆
<140g>

商品価格

368円
(税込) 397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

●牛肉のポン酢しょうゆ
牛肩ローススライス
(豪州産)
大根
青じそ
塩・こしょう
ポン酢しょうゆ
サラダ油

140	210	280g
100	150	200g
2	3	4枚
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
千切り

① フライパンに油を熱して牛肉を焼き、器に盛って大根おろしと青じそを添え、ポン酢しょうゆをかけます。

●大豆煮

ゆで大豆	60	90	120g
里芋	6	9	12個
刻み昆布	5	8	10g
だし汁	200cc	300cc	400cc
砂糖・酒	各大1	各大1½	各大2
しょうゆ	大1½	大2¼	大3

① 鍋に材料と①を入れて煮ます。

●うす揚げの味噌汁

薄揚げ (冷凍)	½	½	1枚
カットわかめ	2	3	3g
だし汁	400cc	600cc	800cc
味噌	大2	大3	大4

① 鍋にだし汁を入れて煮立て、薄揚げ、わかめを加えてひと煮し、味噌を溶き入れて調味します。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ポン酢しょうゆ、サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、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。)

8/26 (火)

お届け日 8/25 (月)

京風がんもの煮物

豆腐ステーキ・キャベツサラダ

30分 488kcal



ちっこいがん

がんもの煮物、
豆腐ステーキ、サラダの
ヘルシーなセット。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいがん	2227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2247	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
京風がんも	●						

フラスもっとたべたいんや



じゅわっとおいしいなすとお揚げ。
まろやかな合せみそ、かつお荒節の香りと
旨味が味わえるおみそ汁です。



商品番号 2217 常温 90日

アマノフーズ
うちのおみそ汁 なすとお揚げ
<5食入>
さば・大豆・魚醤
商品価格 440円
(税込) 475円



商品番号 2218 冷蔵 2日

更征食品
割子そば
<200g>
小麦・乳・蕎麦
商品価格 150円
(税込) 162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

●京風がんもの煮物

鶏胸肉 (国産)	180	270	360g	お好みに切る
京風がんも	4	6	8個	お好みに切る
れんこん厚切り	6	9	12個	お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る (2/3使用)
インゲン	適量	適量	適量	お好みに切る
サラダ油				
だし汁	400cc	600cc	800cc	
砂糖・しょうゆ	各大2	各大3	各大4	
塩	小1/2	小3/4	小1	①
酒・みりん	各大1	各大1/2	各大2	

① 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、だし汁とれんこん、人参、がんもを加えて煮立て、①を加えて更に煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●豆腐ステーキ

木綿豆腐 (150g)	2	3	4P	水気を切って人数分に切る (1人3切)
太もやし	100	150	200g	
サラダ油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	②
酒・しょうゆ・みりん	各大1	各大1/2	各大2	
マヨネーズ				

① フライパンに油を熱してもやしを炒め、塩、こしょうで調味して取り出し、器に盛ります。

② フライパンに油を足し、豆腐を両面こんがり焼き、②を加えてからめて①に盛り、マヨネーズをかけます。

●キャベツサラダ

キャベツ	100	150	200g	千切り
人参		(主菜より)		千切り (1/3使用)
ドレッシング				

① キャベツ、人参を器に盛り、お好みのドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、しょうゆ、塩、酒、みりん、こしょう、マヨネーズ、ドレッシング

8/27 (水)

お届け日 **8/27 (水)**

舌ビラメのムニエル

スープパスタ・サラダ on 玉子

25分 316kcal



ちっこいおかん

フレンチの定番のムニエルを簡単に。
バター風味が食欲をそそります。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2327	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2347	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや



コシとモチリとした食感が特長のフィットチーネと
2種類のチーズパウダーで濃厚感を出した、
シェフ監修のカルボナーラソースの組合せです。



電子レンジ 沸騰
商品番号 **2317** 冷蔵 30日
oliveto
生パスタ新カルボナーラ
(260g)
小麦・乳・卵
商品価格 **458円**
(税込) 494円



たっぷりごぼうの食感と
甘みが美味しい！
温めて、焼いてさらに美味しい。
商品番号 **2318** 冷蔵 3日
川上
惣菜きんぴらごぼう
(4枚)
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

●舌ビラメのムニエル 舌ビラメ (80g) ミックスベジタブル 塩・こしょう 小麦粉 バター	2 80 少々	3 120 少々	4枚 160g 少々	塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす	① フライパンにバターを熱し、魚を焼いてお皿に盛り ます。 ② ミックスベジタブルもバターで炒め、塩、こしょうで 調味し、①に添えます。
●スープパスタ ツイストマカロニ 玉ねぎ 刻みパセリ ブイヨン 塩 バター 水 ブイヨン 塩・こしょう	20 小1 1 1 塩 バター 水 ブイヨン 塩・こしょう	30 小1 1 2 塩 バター 水 ブイヨン 塩・こしょう	40g 大1個 1P 2個 塩 バター 水 ブイヨン 塩・こしょう	塩を加えた熱湯でゆでる 薄切り(2/3使用)	① 鍋にバターを熱して玉ねぎを炒め、①とマカロニ を加えて煮、パセリを散らします。
●サラダ on 玉子 レタス (大) レタス (小) 玉ねぎ ドレッシング	1 1/2	2 1/2 〈副菜より〉	2個 1玉	ゆでて殻をむき、お好みに切る 食べやすい大きさにちぎる スライスして水にさらす (1/3使用)	① レタス、玉ねぎ、ゆで卵を器に盛り、お好みのドレ ッシングをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、小麦粉、バター、ドレッシング

8/28 (木)

お届け日 **8/27 (水)**

豚肉のオニオンソース

だし巻き・ピーマンのきんぴら

30分 499kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2447	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

「おろし玉ねぎだれ」があれば、あとは焼くだけで肉と相性抜群のごちそうが完成！

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 **2417** 冷凍 10日

国産
豚ロース薄切り
(150g)

商品価格 **450円**
(税込) 486円

弾力がある歯ごたえの良い
太ゆで麺焼きそばです。



商品番号 **2418** 冷蔵 15日

名城食品
香ばし名人 ソース焼きそば
(320g)

商品価格 **328円**
(税込) 354円

小麦・卵・えび・大豆・鶏肉
豚肉・もも・りんご

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

●豚肉のオニオンソース

豚ロース薄切り
(国産)
玉ねぎ
キャベツ
塩・こしょう
サラダ油
砂糖
酢・しょうゆ

160
小1
100
少々
大 $\frac{2}{3}$
各大1

240
小1
150
少々
大1
各大 $\frac{1}{2}$

320g
小1個
200g
少々
大 $1\frac{1}{3}$
各大2

お好みに切り、塩こしょうをふる
すりおろす
千切り

①

① フライパンに油を熱して豚肉を焼き、キャベツとともに皿に盛ります。

② フライパンをサッと拭き、玉ねぎと①を加えてひと煮立ちさせ、①にかけます。

●だし巻き

卵
大根
だし汁
塩
薄口しょうゆ
みりん
サラダ油

2
100
50cc
小 $\frac{1}{2}$
小 $\frac{1}{4}$
小 $\frac{2}{3}$

3
100
75cc
小 $\frac{1}{2}$
小 $\frac{1}{3}$
小1

4個
150g
100cc
小 $\frac{2}{3}$
小 $\frac{1}{2}$
小 $1\frac{1}{3}$

溶きほぐして、②を混ぜ合わす
すりおろす

②

① 卵焼き器に油を熱してだし巻きを作ります。

●ピーマンのきんぴら

ピーマン
人参
ごま油
しょうゆ・みりん

2
小1
各大 $\frac{2}{3}$

3
小1
各大1

4個
大1本
各大 $1\frac{1}{3}$

細切り
細切り

③

① フライパンにごま油を熱してピーマンと人参を炒め、③を加えて炒め合わせます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、砂糖、酢、しょうゆ、だしの素、薄口しょうゆ、みりん、ごま油

8/29 (金)

お届け日 **8/27 (水)**

ふわとろ親子丼

すだちうどん

25 分 707kcal



親子丼はたれ付だから
調味料いらずで楽ちん☆

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2547	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
丼のたれ	●						
卵			●				
うどん	●						
冷やしだし (ストレート)	●						
天かす	●		●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2517** 冷蔵 3日

はまー
九条ねぎたこ天
(140g)

小麦・大豆

商品価格

358円
(税込) 386円



商品番号 **2518** 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 **1,100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

●ふわとろ親子丼

鶏もも肉角切り
(国産) 160
玉ねぎ 小1 240
丼のたれ 1 2
刻みのり 1 2
卵 2 3
ご飯 240cc
水 120cc

240 小1 320g 大1個
2 2P
2 2P
3 4個
180cc 240cc

お好みに切る
薄切り

- 鍋に水と丼のたれを入れて煮立て、鶏肉と玉ねぎを煮ます。
- ①に卵をまわし入れ、半熟程度で火を止めて丼に盛ったご飯の上にかけて、刻みのりを散らします。

●すだちうどん

細うどん 2
冷やしだし (ストレート) 2
すだち 1
天かす 10
小ねぎ 1

2 3 4玉
3 4P
2 20g
15 2本
2

サッと熱湯に通して水洗いし、水気を切る
お好みに切る
小口切り

- 器にうどんと冷やしだしを入れ、すだち、天かすをのせ、小ねぎを散らします。

8/30 (土)

お届け日 8/29 (金)

ピーマンの肉詰めフライ

大根の煮物・冷奴

25分 385kcal

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
ピーマンの肉詰めフライ	●		●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2617 冷凍 30日

ピーマンの肉詰めフライ
(5個入)

小麦・卵

商品価格

350円
(税込) 378円



商品番号 2618 冷蔵 60日

カネハツ
たけのこ土佐煮
(315g)

小麦・大豆

商品価格

498円
(税込) 537円



ピーマンの肉詰めは子供から大人まで人気のひと品。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2647	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

●ピーマンの肉詰めフライ

ピーマンの肉詰めフライ (40g)
キャベツ
サラダ油
ケチャップ・トンカツソース

6
100
各大2

9
150
各大3

12個
200g
各大4

千切り
①

① ピーマンの肉詰めフライは、凍ったまま170℃の油でゆっくり6〜7分揚げ、お皿に盛って①をかけ、キャベツを添えます。

●大根の煮物

大根
干し椎茸
ムキアサリ
だし汁
砂糖・酒
しょうゆ

200
2
20
200cc
各大1
大1½

300
3
30
300cc
各大1½
大2¼

400g
4枚
40g
400cc
各大2
大3

お好みに切り、500Wで3分加熱
ぬるま湯で戻し、お好みに切る
サッと水洗いする
②

① 鍋に②を煮立て、大根、干し椎茸、ムキアサリを加えて煮ます。

●冷奴

絹こし豆腐 (150g)
かつおパック
しょうゆ

2
1

3
1

4P
2P

お好みに切る

① 豆腐を器に盛り、かつおをのせてしょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、ケチャップ、トンカツソース、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ

8/31 (日)

お届け日 **8/29 (金)**

本格麻婆茄子

野菜炒め

25 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
麻婆茄子の素	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2717** 冷凍 60日
大阪王将
海老のチリソース
〈250g〉 約2人前

卵・小麦・えび・オレンジ・大豆
りんご・ごま・魚介類・米

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **2718** 冷凍 60日
大阪王将
天津飯の具
〈10P〉

小麦・乳・卵・大豆・えび
かに・鶏肉・りんご

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

麻婆茄子のたれ付き
なのでご家庭で本格的な
味が楽しめます！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2747	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

●本格麻婆茄子

麻婆茄子の素
豚挽肉 (国産)
なすび
人参
ピーマン
サラダ油

1/2
50
2
小1
1

1
80
3
小1
2

1P
100g
4本
大1本
2個

食べやすく切って水にさらす
短冊切り (1/2使用)
お好みに切る

- ① フライパンに油を熱し、なすび、人参、ピーマンの順に中火で炒め、なすびがしんなりしてきたら、お皿に取り出します。
- ② 中火にして豚挽肉を炒め、火が通ったら火を止め、麻婆茄子の素を加えて再度中火で、①の野菜を入れて全体にからめてお皿に盛ります。

●野菜炒め

豚肉切り落とし
(国産)
ニンニクの芽
玉ねぎ
キャベツ
人参
サラダ油
塩・こしょう
しょうゆ

100
40
小1
100
100
少々
少々
少々

150
60
小1
150
(主菜より)

200g
80g
大1個
200g
少々
少々
少々

お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
ザク切り
短冊切り (1/2使用)

①

- ① フライパンに油を熱して火の通りにくい順に材料を炒め、①で調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、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

牛ねぎチャーハン
全部レンジ♪豚バラキャベツのだんだん蒸し

2品とも電子レンジで完成！
火を使わずにできちゃいます！

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

20分

737kcal

キャベツの下ごしらえ



キャベツは芯を切り落とし、葉をバラバラにして
電子レンジ、500Wで1分加熱



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2121	2321	2521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2131	2331	2531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2141	2341	2541	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

● 豚バラキャベツのだんだん蒸し
豚バラ肉薄切り
(国産)
キャベツ
小ねぎ
ポン酢しょうゆ

180
200
2

270
300
3

360g
400g
4本

小口切り(1/3使用)

① 耐熱ボウルにキャベツを敷き詰め、豚バラ肉を重ならないように敷き、交互に繰り返します。

② ふんわりとラップをかけ、500Wで5分加熱し、器に盛ってポン酢しょうゆをかけ、小ねぎを散らします。(豚肉に火が通っていない場合は加熱を延長してください。)

● 牛ねぎチャーハン

牛挽肉(国産)
ホールコーン
小ねぎ
しょうゆ
酒・ごま油・砂糖
塩・こしょう
ご飯

80
20
小1 1/2
各小1
少々
2膳分

120
30
(主菜より)
小2 1/4
各小1 1/2
少々
3膳分

160g
40g
大1
各小2
少々
4膳分

小口切り(2/3使用)

①

① 耐熱容器に牛挽肉、ホールコーン、①を入れてよく混ぜ合わせ、端に寄せておき、真ん中にご飯をのせます。

② ラップをせずに500Wで3分加熱し、小ねぎを加えてさっくり混ぜます。(牛挽肉に火が通っていない場合は加熱を延長してください。)



Cook バリエ



Cook
B

グリーンサラダ
揚げない!丸めない!スコップコロッケ



※写真は2マンマです。

25 分
385kcal

コロッケにかかる手間・洗い物・
カロリーすべて削減できる、
話題の『スコップコロッケ』です。

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
パン粉	●						

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	2122	2322	2522	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	2132	2332	2532	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	2142	2342	2542	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

● スコップコロッケ

合挽肉 (国産) 120
じゃが芋 3
玉ねぎ 小1
パン粉 20
サラダ油 少々
塩・こしょう 大1
バター 大1
お好みのソース 大2

180
5
小1
30

240g
6個
大1個
40g

一口大に切ってゆで、熱いうちにつぶす
みじん切り

①

① フライパンに油を熱して合挽肉、玉ねぎを炒め、塩、こしょうで調味し、じゃが芋と混ぜ合わせます。

② 耐熱皿に①を入れ、パン粉をふりかけてトースターでこんがりするまで焼き、お好みでソースをかけます。

● グリーンサラダ

きゅうり 1
かいわれ 1
プチトマト 4
サニーレタス 2
スライスアーモンド 4
ドレッシング

1
1
6
3
6

2本
1P
8個
4枚
8g

お好みに切る
根を落とす
お好みに切る

① 器に野菜を盛り、スライスアーモンドを散らして、お好みのドレッシングをかけます。



Cook C

梅かつおのたたききゅうり・味噌汁

フライパンでチキン南蛮定食

ご当地
GOTOUCHI

大人も子供も大好きな宮崎のご当地グルメ。
めんどろな揚げ物はフライパンで解決。
人気のXニューを定食にしました!

30分
638kcal

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			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2123	2323	2523	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2133	2333	2533	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2143	2343	2543	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) 260 390 520g 卵 1 1 1個 サニーレタス 2 3 4枚 タルタルソース 2 3 4P 塩・こしょう 少々 少々 少々 酢・みりん・しょうゆ 各大2 各大3 各大4 砂糖 大1 大1½ 大2 サラダ油 小麦粉				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。
●梅かつおのたたききゅうり きゅうり 1 2 2本 梅肉のタレ 1 2 2P かつおパック 1 1 1P ごま油 小½ 小¾ 小1					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、かつおを加え、混ぜ合わせます。
●味噌汁 味噌汁の素 2 3 4P					① 味噌汁の素1Pをお椀に入れ、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、こしょう、酢、みりん、しょうゆ、砂糖、サラダ油、小麦粉、ごま油



Cook
D
ホットプレートでチーズフォンデュPARTY☆



ホットプレートで野菜を焼ながら食べる、
チーズフォンデュです。ホームパーティで
子供も大人も楽しく食べれます。冷めないの
ですと温かく召し上がれておいしいですよ。

15 分
347kcal

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
あらびきロングウイナー	●	●	●				
フランスパン	●	●					
ナチュラルチーズ		●					



	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	2124	2324	2524	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	2134	2334	2534	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	2144	2344	2544	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
● チーズフォンデュ					
ブロッコリー	1/2	1/2	1 株	一口大に切り、500Wで3分半加熱	① チーズと片栗粉を耐熱容器に入れ、よく混ぜたら牛乳を加えます。
じゃが芋	2	3	4 個	一口大に切り、500Wで3分半加熱	② ホットプレートに①を置き、チーズが溶けるまでよく混ぜます。
プチトマト	4	6	8 個	へたを取る	③ ホットプレートに残りの材料を置き、焼きながら、溶けたチーズに絡めてお召し上がりください。
あらびきロングウイナー	6	9	12 本	お好みに切る	
フランスパン	1	1	2 本	一口大に切る	
ナチュラルチーズ	60	90	120g		
片栗粉	大1	大1 1/2	大2		
牛乳	50cc	75cc	100cc		



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **8/25** (月)

特価!!



商品番号 **6001** 冷蔵 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
398円
(税込) 429円



商品番号 **6002** 冷凍 10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150g×1枚) 商品価格 **1,598円**
(税込) 1,725円



商品番号 **6003** 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 **6004** 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 **6005** 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 **6006** 冷凍 10日
国産
豚ローステキカツ味噌漬
(80g×4枚) 商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **6007** 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 **6011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
マジ旨ウインナー
(216g) 標準 24本入
卵・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆

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



商品番号 **6012** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン (フレーン)
(110g) 商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6013** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン (ハース)
(110g) 商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6014** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン (瀬戸内レモン)
(110g) 商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6015** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37g×3連) 商品価格 **348円**
(税込) 378円



商品番号 **6016** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34g×3連) 商品価格 **348円**
(税込) 378円



商品番号 **6017** 冷蔵 20日
伊藤ハム
チーズイン
(71g×2P) 商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **6021** 冷凍 10日
久保水産
しまあじみりん干
(8尾)

商品価格 ~~324円~~ (税込) 349円
298円
(税込) 321円



商品番号 **6022** 冷凍 10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60g×2切) 商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **6023** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(90g×2枚) 商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **6024** 冷凍 10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70g×3切) 商品価格 **798円**
(税込) 861円



商品番号 **6025** 冷凍 10日
ノルウェー産他
ししゃも
(150g) 商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **6026** 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 **6027** 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・こんにやく・練り物

お届け日 **8/27** (水)

ほどよい甘さとすっきりした酸味の
バランスが絶妙で上品な味わい。
シャキシャキ、シャリシャリした食感をお楽しみ下さい。



商品番号 **6031**
鳥取県産他
二十世紀
(2玉入)

商品価格 **880円**
(税込) 950円



商品番号 **6032**

大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **6033**

兵庫県産他
玉ねぎ
M (500g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6034**

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 **6035**

鹿児島県産他
じゃが芋 (男しゃく)
M (600g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6036**

長崎県産他
レタス
(S~Mサイズ)

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **6037**

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 **6041** 冷蔵10日

マルツネ
国産ミニ充てんとうふ
(150gx3段)
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 **6042** 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 **6043** 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 **6044** 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 **6045** 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 **6046** 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 **6047** 冷蔵30日

山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円

2種類の味が楽しめる練り物セット！
おつまみやお弁当に使える便利！



商品番号 **6051** 冷蔵5日

カネテツ
練り物セット(枝豆ちぎり・牛すじちぎり)
(各1P)
・枝豆ちぎり [卵・小麦・大豆・魚肉すり身]
・牛すじちぎり [卵・小麦・牛肉・大豆・魚肉すり身]

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



商品番号 **6052** 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 **6053** 冷蔵5日

カネテツデリカフーズ
蒲鉾 (赤)
(80g)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **6054** 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 **6055** 冷蔵6日

ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



商品番号 **6056** 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



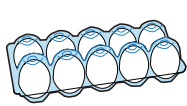
商品番号 **6057** 冷蔵5日

タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138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

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **8/25** (月)



商品番号 **6061** 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 **6062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
<10個入>
卵

商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **6063** 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 **6064** 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 **6065** 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 **6071** 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 **6072** 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 **6073** 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 **6074** 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 **6075** 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 **6076** 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 **6077** 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 **6078** 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 **6079** 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 **6080** 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 **6081** 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
<1000ml>
乳

商品価格 **178円**
(税込) 192円



商品番号 **6082** 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 **6083** 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 **6084** 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 **6085** 冷蔵 60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 **6086** 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 **6087** 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 **6088** 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 **6089** 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 **6090** 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 **6091** 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 **6092** 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 **6093** 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 **6094** 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 **6095** 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 **8/25** (月)

 商品番号 6111 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 6112 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 6113 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 6114 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 6115 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 6116 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 6117 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 6118 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 6119 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 6120 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 3,980円 (税込) 4,298円	 新潟県産 朱鷺と暮らす郷 (2kg) 商品番号 12 商品価格 3,250円 (税込) 3,510円	 新潟県産 魚沼産こしひかり (2kg) 商品番号 18 商品価格 3,580円 (税込) 3,866円	 無洗米こしひかり (5kg) 商品番号 11 商品価格 4,780円 (税込) 5,162円	 少量の2kg 丹波産 ミルキークリーン (2kg) 商品番号 16 商品価格 2,980円 (税込) 3,218円
--	---	--	--	---

 商品番号 6131 三井製糖 上白糖 (1kg) 商品価格 325円 (税込) 351円	 商品番号 6132 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 6133 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 6134 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 6135 天眞醤油 ぽん酢 (1800ml) 商品価格 1,720円 (税込) 1,857円
 商品番号 6136 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 6137 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 6138 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 6139 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 6140 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 6141 ジェフダ サラダ油 (1500g) 商品価格 758円 (税込) 818円	 商品番号 6142 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 6143 ミツカン カンタン酢 (1000ml) 商品価格 558円 (税込) 602円	 商品番号 6144 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 6145 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 **8/25(月)**

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **6161** 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 **6162** 冷凍 60日 レンジ
あんかけちゃんぽん風
288kcal 蛋白質 13.3g
脂質 13.1g 炭水化物 21.0g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6163** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグデミグラスソース
265kcal 蛋白質 13.5g
脂質 11.1g 炭水化物 27.3g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6164** 冷凍 60日 レンジ
みそカツ
297kcal 蛋白質 12.6g
脂質 15.5g 炭水化物 26.7g
食塩 2.0g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6165** 冷凍 60日 レンジ
チキン南蛮宮崎風
519kcal 蛋白質 15.0g
脂質 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 **6166** 冷凍 60日 レンジ
クリームコロッケオーロラソース
325kcal 蛋白質 11.0g
脂質 19.0g 炭水化物 27.3g
食塩 2.4g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6167** 冷凍 60日 レンジ
鶏つくねのやみつき味噌だれ
517kcal 蛋白質 9.7g
脂質 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 **6171** 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 **6172** 常温 3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 **6173** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
海鮮雑炊
(かに・さけ・たらこ・貝柱) 1箱
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **6174** 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 **6175** 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 **8/27 (水)**



商品番号 **6176** 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 **6177** 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 **6178** 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 **6179** 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 **6180** 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 **8/27 (水)**



商品番号 **6501**
サンガリア
つぶみオレンジ
(190gx 30本)
1本あたり **80円**

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
商品価格 **2,400円**
(税込) 2,592円



商品番号 **6502**
コカコーラボトラーズ
ファンタグレース
(500mlx 24本)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **6503**
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 **6504**
コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350mlx 24本)
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **6505**
伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2Lx 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **6506**
伊藤園
茶の間緑茶
(2Lx 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **6507**
尾鷹路
熊野古道の水(鉱水)
(2Lx 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 **8/25** (月)

商品番号 **6401**



花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **6402**



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 **6403**



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 **6404**



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 **6405**



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 **6406**



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 **6407**



HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **6408**



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 **6409**



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 **6410**



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 **6411**



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 **6412**



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 **6413**



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 **6414**



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 **6415**



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 **6416**



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 **6417**



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 **6418**



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 **6419**



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 **6420**



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 **8/27** (水)



美味しいがいっぱい、サンラビアンのお届け。

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。



商品番号 **6451**

サンラヴィアン
自家製クリームのダブルシュ
(8個)

小麦・卵・乳・大豆

冷蔵
3日

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

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ました。



商品番号 **6452**

サンラヴィアン
自家製クリームのカスタードシュ
(8個)

小麦・卵・乳・大豆

冷蔵
3日

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296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。

「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
8/29金

まぐろをひと口サイズに切り分けて国産ねぎと一緒に串にしました。解凍後お好みで塩、こしょう、醤油をつけてフライパン、グリル等で焼きます。

商品番号 2191

鯖ワークス

まぐろのねぎ間串
(3本)

冷凍
60日

商品価格
798円
(税込) 861円

お好み焼き
鶴橋 風月

商品番号 2192

風月

お好み焼き（豚玉）
(2食入)

冷凍
30日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●			●	

商品価格
1,200円
(税込) 1,296円

常識を覆す、ピザ革命。
It's a Pizza Revolution

商品番号 2193

トマトのさっぱりとした酸味や唐辛子のピリッとした辛み、にんにくの風味が食欲をそそります。お酒にも合う大人のピザです。

茄子とベーコンのアラビアータ
(1P・直径21cm)

冷凍
60日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
	●	●					

商品価格
880円
(税込) 950円

主役のとりとりの揚げ茄子が香辣醬の華かに香り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 2194

四陸

香辣醬かおる麻婆茄子
(180g)

冷凍
60日

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

ホットケーキ2枚で牛乳1本分(200ml)のカルシウムが摂取できます。

口どけの良し、ふっくら食感!

商品番号 2195

マリンフーズ

ホットケーキ (2枚×3袋)
メープル入りシロップ (20g×3個)
マーガリン (8g×3個)

冷凍
60日

アレルギー物質	小麦	卵	乳	大豆	えび	かに
	●	●	●			

商品価格
550円
(税込) 594円

じっくり煮込んだ国産牛のすじ肉を、ふんだんに使ったコロックです。サクッと衣に牛すじの旨みを閉じ込めました。

商品番号 2196

神戸三田屋

牛すじ煮込みコロック
(60×4個)

冷凍
60日

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

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 2197 伊藤園

リラックスジャスミンティ
(2ℓ×6本)

37% off

商品価格
~~1,800円~~
(税込) 1,944円

商品価格
1,128円
(税込) 1,218円

6本
1ケース販売