



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	11/17 月	11/18 火	11/19 水	11/20 木	11/21 金	11/22 土	11/23 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・月 3日分 お届け	休業日	休業日

今週の めっちゃうまいやん pound cake

お届け日
11/21金

小京都丹波篠山

しっとりとした生地になっつり
大粒の黒豆を入れた丹波地方のおなじみの
パウンドケーキです。お茶請けにどうぞ。

秋のご褒美スイーツ
人気のパウンドケーキ

大きさ、美味しさに感動!
栗甘露煮の甘味を活かし、ケーキに
ほどよい甘さを加えました。



しっとりふわふわ

2181

井上商店

黒豆ケーキ

(プレーン) 1箱 小麦・卵・乳

常温
25日

商品
価格

850円
(税込) 918円



2182

井上商店

栗ケーキ

1箱 小麦・卵・乳

常温
25日

商品
価格

850円
(税込) 918円

どちらも食べたい!
お買得セット!是非この機会に♪

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

フライパンで簡単シンガポールライス

2183

パウンドケーキ

食べ比べセット

黒豆ケーキ・栗ケーキ

常温
25日

(各1箱)
合計2箱

商品
価格

1,700円
(税込) 1,836円

商品
価格

1,600円
(税込) 1,728円



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	8,400円 (税込 9,070円)	21276	10,080円 (税込 10,884円)	21277	11,760円 (税込 12,698円)
3マンマ	21375	12,600円 (税込 13,605円)	21376	15,120円 (税込 16,326円)	21377	17,640円 (税込 19,047円)
4マンマ	21475	16,800円 (税込 18,125円)	21476	20,160円 (税込 21,768円)	21477	23,520円 (税込 25,396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。

プ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。



香ばしい鶏肉と薬味醤油が食欲をそそります。
鶏肉に片栗粉をまぶすときはポリ袋を使うと手が汚れないので便利。

鶏肉の薬味醤油

ごぼうサラダ・大根きんぴら

30 分 643kcal

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	1,760円 (税込 1,900円)
	2139	2239	2339	2439	2539	2639	2739	3 マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	2149	2249	2349	2449	2549	2649	2749	4 マンマ	3,520円 (税込 3,801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

●鶏肉の薬味醤油

鶏もも肉角切り
(国産)
生姜
小ねぎ
サニーレタス
しょうゆ・酒
片栗粉
サラダ油
砂糖・ごま油
水
しょうゆ

260
適量
1
適量
各小2
各小1
大1
小2

390
適量
2
適量
各小1
大1
大1

520g
適量
2本
適量
各小2
大2
大1

①を揉みこみ、片栗粉をまぶす
みじん切り
小口切り
食べやすい大きさにちぎる
①

②

① フライパンに多めの油を熱し、鶏肉をこんがり揚げ焼き、サニーレタスとともに皿に盛ります。

② 小ねぎ、生姜、②を混ぜ合わせ、①にかけます。

●ごぼうサラダ

ごぼう
きゅうり
人参
しょうゆ
マヨネーズ

1/3
1/2
小1
小3/4
大2

1/2
1
小1
小1
大3

1/2本
1本
大1本
小1
大4

細切りにし、水にさらす
細切り
細切り(1/2使用)
①

① 耐熱容器にごぼう、人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。

② きゅうりと①を①で和えます。

●大根きんぴら

大根
人参
ごま油
しょうゆ・みりん

150
適量
各小1
大1

225
(副菜より)
各小1
大1

300g
各小2
大2

細切り
細切り(1/2使用)
②

① フライパンにごま油を熱して大根を炒め、②で調味します。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、マヨネーズ、みりん

11/17 (月)

お届け日 **11/17** (月)

鶏のしそチーズ揚げ

大根と平天の煮物・小松菜のお浸し

30分 479kcal



ヘルシーな鶏胸肉に相性抜群のしそとチーズを合わせた、おかずにもおつまみにもピッタリなひと品。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2127	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2137	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	2147	4マンマ	3,520円 (税込 3,801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
若鶏のしそチーズ揚げ	●	●	●				
平天	●		●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2117** 冷凍 30日

鶏のしそチーズ揚げ
(10個入)

小麦・乳・卵

商品価格

698円
(税込) 753円



ふんわりソフトな皮に、小豆がたっぷり！おやつや小腹空いた時にも♪

商品番号 **2118** 冷蔵 5日

農水フーズ

あん饅頭
(4個入)

小麦・大豆

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

●鶏のしそチーズ揚げ 鶏のしそチーズ揚げ サラダ油	10	15	20個		① 鶏のしそチーズ揚げは、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 2 適量 150cc 各大1/2 大3/4	60 300 3 適量 225cc 各大3/4 大1	80g 400g 4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	3/3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。)

11/18 (火)

お届け日 **11/17** (月)

牛しぐれ丼

ねぎだれ温奴・えのきの味噌汁

30分 559kcal



牛肉のしぐれ煮を丼に。
つゆがご飯にしみし。

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	2227	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2237	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	2247	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	2228	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	2238	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	2248	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

プラスもっとたべたいんや

だしの旨味が
きいたつゆ付き

温かいおそばも
いいけど。
ざるそばにも！！

商品番号 **2217** 冷蔵 10日

名城食品 石臼挽きそば粉使用
生そば
(2食入)

商品価格 **348円**
(税込) 375円

小麦・そば・大豆・鶏肉

あと1品ほしい時に

商品番号 **2218** 常温 90日

一正
お椀で食べるおでん
(1P)

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

●牛しぐれ丼

牛肩ローススライス
(豪州産)
糸こんにゃく
玉ねぎ
紅生姜
だし汁
しょうゆ
砂糖・みりん
ご飯

120 180 240g
100 100 200g
小1 小1 大1個
2 3 4P
100cc 150cc 200cc
大2 大3 大4
大1 大1½ 大2

① お好みに切る
食べやすく切る
薄切り(2/3使用)

① 鍋に①を煮立て、糸こんにゃく、玉ねぎを煮、牛肉を加えてさっと煮、丼に盛ったご飯にかけ、紅生姜をのせます。

●ねぎだれ温奴

絹ごし豆腐 (150g)
小ねぎ
白ごま
ごま油
鶏がらスープの素

2 3 4P
2 3 4本
1 1 1P
大1 大1½ 大2
小½ 小¾ 小1

② 食べやすく切る
小口切り

① 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。

② 小ねぎと②を混ぜ合わせ、①にかけ、白ごまを散らします。

●えのきの味噌汁

えのき
玉ねぎ
だし汁
味噌

40 60 80g
(主菜より)
400cc 600cc 800cc
大2 大3 大4

根元を落とす
お好みに切る(1/3使用)

① 鍋にだし汁を入れて煮立て、えのき、玉ねぎを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ だしの素、しょうゆ、砂糖、みりん、ご飯、ごま油、鶏がらスープの素、味噌

11/19 (水)

お届け日 11/19 (水)

銀鮭の白醤油焼き

かぼちゃと平天の煮物・たたきごぼう

30分 403cal



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
平天	●		●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2317

冷凍
10日飛鳥食品
銀鮭（白醤油漬け）
〈60g〉×1切入商品
価格298円
(税込) 321円

商品番号 2318

冷蔵
10日ヤマザキ
ごぼうサラダ
〈80g〉×2P

小麦・卵・ごま・りんご

商品
価格300円
(税込) 324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

●銀鮭の白醤油焼き

銀鮭（白醤油漬け）
〈60g〉

2

3

4切

① 魚を焼きます。

●かぼちゃと平天の煮物

かぼちゃ
平天
干し椎茸
キヌサヤ

1/8

1/6

1/4玉

一口大に切る
お好みに切る
ぬるま湯で戻す
お好みに切る

① 鍋に㊦を入れて煮立て、かぼちゃ、平天、干し椎茸を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。

だし汁

200cc

300cc

400cc

砂糖・みりん
しょうゆ各大1/2
大1各大3/4
大1 1/2各大1
大2

㊦

●たたきごぼう

ごぼう
すりごま

1/2

1/2

1本

お好みの長さに切り、酢水につけてすりこ木等でたく

① ごぼうは㊧で和え、すりごまをかけます。

酢

1

1

2P

だし汁

大1

大1

大2

酢

大3

大3

大6

砂糖

大1 1/2

大1 1/2

大3

塩

小1/2

小1/2

小1

㊧合わせておく

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、塩

11/20 (木)

筑前煮

牛肉コロッケ・即席漬け

35分 409kcal

お届け日 11/19 (水)



根菜や鶏もも肉のこっくりとした煮物です。材料の旨みがたっぷり。冷めてもおいしいですよ！

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	1,760円 (税込 1,900円)
	2437	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	2447	4マンマ	3,520円 (税込 3,801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
牛肉コロッケ	●	●					

フラスももっとたべたいんや



商品番号 2417 冷蔵 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 2418 冷蔵 15日

ふじや食品 でか！なめらか松茸茶碗蒸し (255g)

商品価格 258円 (税込) 278円

小麦・乳・大豆 牛肉・豚肉・鶏肉

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●筑前煮 鶏もも肉角切り (国産) ごぼう れんこん厚切り 人参 こんにゃく インゲン だし汁 砂糖 しょうゆ 酒・みりん サラダ油	200 1/2 4 小1 120 適量 100cc 大2 大2 1/2 各小2	300 1/2 6 小1 250 適量 150cc 大3 大3 3/4 各大1	400g 1本 8個 大1本 250g 適量 200cc 大4 大5 各大1 1/3	① お好みに切る お好みに切って水につける お好みに切る お好みに切る (2/3使用) 食べやすい大きさにちぎる お好みに切る	① 鍋に油を熱して鶏肉、れんこん、こんにゃく、ごぼう、人参を炒め、①で煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。
●牛肉コロッケ 牛肉コロッケ サラダ油	2	3	4個		① 牛肉コロッケは凍ったまま、170～180℃の油で3～4分揚げます。
●即席漬け キャベツ 人参 塩 しょうゆ 七味唐辛子	100	150 (主菜より)	200g	ザク切り お好みに切る (1/3使用)	① キャベツ、人参に塩をふって揉み、絞って器に盛り、お好みに七味唐辛子、しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、サラダ油、塩、七味唐辛子

11/21
(金)

鍋焼きうどん

焼き厚揚げ・白菜の即席漬け

お届け日
11/19
(水)

30分
362kcal

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
無頭エビ						●	
うどん	●						
うどんだし	●						
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号
 2517
 冷凍
 10日

国産
 豚肉切り落とし
 〈150g〉

商品価格

298円
 (税込) 321円



商品番号
 2518
 冷凍
 30日

なんこつ入り生つくね
 〈10個入〉

商品価格

350円
 (税込) 378円

小麦・乳・卵・大豆・
 鶏肉・豚肉・ゼラチン



今日は、温ったかい
 鍋焼きはいかが？
 うどんだしも付いて
 簡単便利！

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	1,760円 (税込 1,900円)
	2537	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	2547	4マンマ	3,520円 (税込 3,801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
●鍋焼きうどん 無頭エビ うどん うどんだし 人参 干し椎茸 青ねぎ 卵	2 2 2 小1 2 1 2	3 3 3 小1 3 2 3	4尾 4玉 4P 大1本 4枚 2本 4個	背ワタを取り殻をむく お好みに切る(½使用) めるま湯で戻す 斜め切り	① 鍋にうどんだしを入れて煮立て、人参、えび、干し椎茸を煮ます。 ② ①にうどんを加えてひと煮し、卵を落とし入れ、青ねぎを加えて火を止め、蓋をしてしばらく蒸らし、卵を半熟状にします。
●焼き厚揚げ 厚揚げ三角 (冷凍) 小ねぎ しょうゆ	4 1	6 1	8個 2本	熱湯をかけて油抜きする 小口切り	① 厚揚げをオーブントースターで5～6分焼き、器に盛って小ねぎを散らし、しょうゆをかけます。
●白菜の即席漬け 白菜 人参 塩 ポン酢しょうゆ	⅓ ⅓	⅓ (主菜より)	⅓玉	ザク切り 千切り(½使用)	① 白菜、人参に塩をふって揉み、水気をしぼり、器に盛ってお好みでポン酢しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ
 しょうゆ、塩、ポン酢しょうゆ

11/22 (土)

お届け日 **11/21 (金)**

ビーフシチュー

豆腐のチーズ焼き・キャベツのサラダ

30分 577kcal



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	1,760円 (税込 1,900円)
	2637	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	2647	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

週末の夜ごはんにぴったり！
ルウで作る
簡単ビーフシチュー♪
ゴロゴロ野菜が
おいしいメニューです☆

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
ビーフシチューの素	●	●					
ナチュラルチーズ		●					

プラスもっとたべたいんや



ふりふりエビの食感がたまらない！
夕食の一品、お弁当のおかずにも！

商品番号 **2617** 冷蔵 4日

福弥蒲鉾
ええびカツ
(6個入)

小麦・大豆・えび

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **2618** 冷凍 60日

ヤヨイサンフーズ
スパゲティ・ミートソース
(300g)

小麦・乳・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

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

●ビーフシチュー

牛肩ローススライス (豪州産)	80	120	160g	お好みに切って塩、こしょうをふる お好みに切る お好みに切る お好みに切る (2/3使用)
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
じゃが芋	2	3	4個	
人参	小1	小1	大1本	
グリーンピース	適量	適量	適量	
ビーフシチューの素	50	75	100g	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
サラダ油				
水	400cc	600cc	800cc	

① 鍋に油を熱し、牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、水を加えて軟らかくなるまで煮、ビーフシチューの素を加えて更に煮込み、グリーンピースを加えてひと煮します。

●豆腐のチーズ焼き

木綿豆腐 (150g)	2	3	4P	厚みを半分にし、お好みに切る ④合わせておく
ナチュラルチーズ	40	60	80g	
刻みパセリ	1	1	1P	
味噌	大3/4	大1 1/2	大1 1/2	
砂糖	大1 1/2	大1	大1 1/2	
酒	大1/4	大1/2	大1/2	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
小麦粉				
サラダ油				

① 豆腐はラップをせずに500Wで2分加熱し、水気を切って塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶします。

② フライパンに油を熱して①をフライパンで両面焼き、④を塗ってチーズをのせ、フタをして1～2分焼き、刻みパセリを散らします。

●キャベツのサラダ

キャベツ	100	150	200g	お好みに切る お好みに切る (1/3使用)
人参		(主菜より)		
ドレッシング				

① キャベツ、人参を器に盛り、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、サラダ油、味噌、砂糖、酒、小麦粉、ドレッシング

11/23 (日)

お届け日 11/21 (金)

豚肉のスタミナ炒め

マカロニサラダ・薄揚げの味噌汁

25分 527kcal

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
焼肉のたれ	●						
カニスティック							●
ツイストマカロニ	●						



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	1,760円 (税込 1,900円)
	2737	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	2747	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

焼肉のたれで味付けをするので、とっても簡単！

フラスもっとたべたいんや

寿司ネタに使われる、海の幸をふんだんに使って仕上げました。



商品番号 2717 冷蔵 15日

新珠食品
お寿司屋造りの海鮮茶碗蒸し
(220g)

卵・えび・小麦・大豆・鶏肉・鮭・いか

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 2718 冷蔵 10日

カネテツ
しなやかキューブ
(9個)

小麦・大豆

商品価格

328円
(税込) 354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
●豚肉のスタミナ炒め 豚肉切り落とし (国産) 焼肉のたれ キャベツ 人参 ニラ サラダ油	120 2 150 小1 40	180 3 225 小1 60	240g 4P 300g 大1本 80g	お好みに切って焼肉のたれにつける ザク切り 細切り ザク切り	① フライパンに油を熱し、豚肉をたれごと炒め、キャベツ、人参、ニラを加えて炒め合わせます。
●マカロニサラダ カニスティック ツイストマカロニ きゅうり ホールコーン 塩 塩・こしょう マヨネーズ	2 40 1/2 20	3 60 1 30	4本 80g 1本 40g	細く裂く 熱湯でゆでる 小口切りにし、塩でもんでしぼる サツとゆでる ①	① カニスティック、マカロニ、きゅうり、ホールコーンを ① で和えます。
●薄揚げの味噌汁 薄揚げ (冷凍) 小ねぎ だし汁 味噌	1/2 2 400cc 大2	1/2 3 600cc 大3	1枚 3本 800cc 大4	短冊切り 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げを入れて煮、味噌を溶き入れて小ねぎを加えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ、だしの素、味噌

＼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

山芋とろろ汁 秋の味覚のつけ丼

11/23 は勤労感謝の日。
もともとは『秋の収穫に感謝する日』
とされていました。
それにちなんで、秋の食材と
おいしくお米が食べられる
献立にしてみました。

25 分
517kcal

	月	水	金	人数	単品価格
商社価格	2121	2321	2521	2マンマ	1,690円 (税込 1,825円)
	2131	2331	2531	3マンマ	2,535円 (税込 2,737円)
	2141	2341	2541	4マンマ	3,380円 (税込 3,650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

●秋の味覚のつけ丼

銀鮭切身 (60g)	2	3	4切	塩をふる
白ごま	1	1	2P	小房に分ける
しめじ	40	60	80g	すりおろす
れんこん厚切り	6	9	12枚	
大根	100	150	200g	
青じそ	2	3	4枚	
塩				①
みりん・ごま油	各小1	各小1½	各小2	②
しょうゆ	大2	大3	大4	
酒・砂糖	各大1	各大1½	各大2	
サラダ油				
七味唐辛子	適量	適量	適量	
ご飯				

- ① 鮭に①を塗り、白ごまをふって焼きます。
- ② フライパンに油を熱し、しめじとれんこんを炒め、②で調味します。
- ③ 丼にご飯を盛り、①、②をのせ、大葉と大根おろしをのせ、お好みで七味唐辛子をふります。

●山芋とろろ汁

とろろ芋 (30g)	2	3	4P	
青のり	1	1	1P	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

- ① 鍋にだし汁を煮立て、味噌を溶き入れ、とろろ芋を加えてさっと煮、お椀に注いで青のりを散らします。



Cook バリエ



Cook
B

フライパンで簡単シンガポールライス



人気のアジア料理、シンガポールライスが
ご家庭で簡単に作ることができるレシピです。
鶏肉の旨味が染み込んだごはんと甘辛のタレが
相性抜群です。

30分
711kcal

↑
フライパンで作ってそのまま食卓に
出すことができますので、洗い物が
少なく済むのも嬉しいポイントです。



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2122	2322	2522	2マンマ	1,690円 (税込 1,825円)
	2132	2332	2532	3マンマ	2,535円 (税込 2,737円)
	2142	2342	2542	4マンマ	3,380円 (税込 3,650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

● シンガポールライス

鶏もも肉 (120g)			4枚	両面に塩、こしょうをふる
国産 きゅうり	2	3	2本	お好みに切る
プチトマト	1	2	8個	お好みに切る
みつば	4	6	8本	ザク切り
レモン	4	6	1個	スライスする
生姜	1/2	1	40g	千切り
オイスターソース	20	30	10g	
塩・こしょう	5	8	少々	
米	少々	少々	3合	洗ってザルにあげ、水気を切る
水	1.5合	2合	600cc	
酒	300cc	400cc		①
鶏がらスープの素	大1	大1 1/2	大2	
オイスターソース	小2	大1	大1 1/3	
砂糖・ごま油・鶏がらスープの素	5	8	10g	② 合わせておく
	各小1	各小1 1/2	各小2	

- 1 フライパンに米、生姜、鶏肉をのせ、①を加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてフタをし、15分程度炊きます。
- 2 ①の火を止め、蓋をしたまま10分ほど蒸らします。
- 3 鶏もも肉を取り出し、一口大に切って戻し、レモン、きゅうり、プチトマトを添え、②をかけみつばを散らします。



Cook C

人參とツナのピーラーサラダ・コーンポタージュ

SNS映え間違いなし♪ドーナツハンバーグ

まるでドーナツみたいな
とっても可愛いハンバーグ。
SNS映えはもちろん、お子さまに
とても喜ばれますよ☆

30分

639kcal

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			●				
パン粉	●						
ハンバーグソース	●						
コーンポタージュスープ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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
●ドーナツハンバーグ 合挽肉（国産） 卵 パン粉 ハンバーグソース 刻みパセリ 玉ねぎ 塩・こしょう 卵 パン粉 牛乳 サラダ油 マヨネーズ	200 1 10 2 1 小1 少々 1/2個分 10g 大1	300 1 15 3 1 小1 少々 3/4個分 15g 大1 1/2	400g 1個 20g 4P 1P 大1個 少々 1個分 20g 大2	溶きほぐす (1/2使用) みじん切り ①	① 玉ねぎは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、冷まします。 ② ①に合挽肉、④を入れてよくこねてドーナツ状に形を整え、油を熱したフライパンで焼きます。 ③ ②をお皿に盛り、ハンバーグソース、マヨネーズ、パセリで飾り付けます。
●人參とツナのピーラーサラダ 人參 ツナ缶 刻みパセリ 塩 マヨネーズ しょうゆ	小1 1 大2 小1/2	小1 1 (主菜より) 大3 小3/4	大1本 2缶 大4 小1	ピーラーでスライスする (1/2使用) ④	① 人參に軽く塩をふってもみ、水気を切ります。 ② ①にツナと④を加えて混ぜ合わせ、パセリを散らします。
●コーンポタージュ コーンポタージュスープ	2	3	4P		① コーンポタージュスープを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、牛乳、サラダ油、マヨネーズ、しょうゆ



Cook D
ホットプレートで目玉とんぺい焼き



15 分
596kcal



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			●				
天かす	●		●				

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	2124	2324	2524	2 マンマ	1,398 (税別) 1,509円
	2134	2334	2534	3 マンマ	2,052 (税別) 2,216円
	2144	2344	2544	4 マンマ	2,676 (税別) 2,890円

お届けする材料				下ごしらえ	作り方
2マンマ	3マンマ	4マンマ			
●目玉とんぺい焼き					
豚バラスライス (国産)	140	210	280g	お好みに切る	① ホットプレートに油を熱し、豚バラ肉を炒め、キャベツ、太もやしを加えて更に炒め、塩、こしょうをふります。 ② ホットプレートの端に卵を割り入れて目玉焼きを作り、 ① の上にのせ、お好みソースとマヨネーズをかけ、天かすと青のりを散らします。
卵	2	3	4個		
天かす	10	15	20g		
青のり	1	1	2P		
キャベツ	150	225	300g	細めのザク切り	
太もやし	100	150	200g		
サラダ油					
塩・こしょう	少々	少々	少々		
お好みソース					
マヨネーズ					

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、お好みソース、マヨネーズ



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **11/17** (月)

特価!!



商品番号 **6001** 冷蔵 10日
豪州産
サーロインステーキ
(150g×2枚入)

商品価格 ~~1,380~~円
(税込) 1,490円
1,120円
(税込) 1,209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 **1,798**円
(税込) 1,941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 **880**円
(税込) 918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 **898**円
(税込) 969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 **698**円
(税込) 753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 **850**円
(税込) 918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
焼豚
(158g)
小麦・乳・卵・大豆・豚肉

商品価格 ~~398~~円
(税込) 429円
328円
(税込) 354円



商品番号 **6012** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン(フleen)
(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 **6013** 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・セラチン
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)
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 **6015** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(35g×3連)
卵・乳・豚肉・大豆
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
(32g×3連)
卵・乳・豚肉・大豆
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)
乳・豚肉・鶏肉
大豆・セラチン
商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **6021** 冷蔵 10日
中村海産
ししゃもみりん
(70g)

商品価格 ~~498~~円
(税込) 537円
398円
(税込) 429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)
子持ち / 有無混合
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 **11/19 (水)**

柿に含まれてるビタミンCの量は、
果物の中でトッスクラス。
風邪予防や美肌効果に期待できます。



「β-クリプトキサンチン」が多く
含まれており発がん抑制作用が
あると言われています。

商品
番号 **6031**
和歌山県産他
柿
(2個)

商品
価格 ~~880円~~
(税込) 950円
商品
価格 **798円**
(税込) 861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 **398円**
(税込) 429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 **398円**
(税込) 429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

上品な京風鰹ベースに新鮮な
割卵のみ使用し、炙りのどぐろが入った
貝だくさんの本格茶碗蒸し



添付のスープをお好みて
使用してください。

商品
番号 **6041** 冷蔵
15日
ヤマト食品
お魚屋さんの海鮮茶碗蒸し
炙りのどぐろ入り
(200g)
卵・えび・小麦・大豆

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

山太
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

山太
糸こんにやく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

煮物やおでんの具材に
みんな大好きなうずらがいった
練り天です。



商品
番号 **6051** 冷蔵
6日
カネテツ
うずら巻
(4個)
卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・魚すり身

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



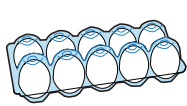
商品
番号 **6057** 冷蔵
5日

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 **11/17** (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 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 **6065** 冷蔵 7日

紀文
半熟 煮たまご
<2個>
卵

商品価格 **240円**
(税込) 259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連コーヒセリー
<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 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 **11/17** (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	 新米 商品番号 12 新潟県産 朱鷺と暮らす郷 (2kg) 商品価格 3,250円 (税込) 3,510円	 新米 商品番号 18 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	 新米 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	 新米 商品番号 16 少量の2kg 丹波産 ミルキークリーン (2kg) 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 780円 (税込) 842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 **11/17** (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
鮭のゆずおろしあん
302kcal 蛋白質 12.6g
脂質 15.7g 炭水化物 26.0g
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6163** 冷凍 60日 レンジ
鶏肉のスイートチリソース
318kcal 蛋白質 5.6g
脂質 15.8g 炭水化物 25.6g
食塩 2.3g
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)
(4種 × 各1袋)
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 **11/19** (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



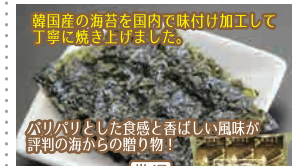
商品番号 **6177** 常温 120日
日清食品
カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



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 **11/19** (水)

濃厚でとろけるようなまろやかな
味わいの不二家ネクターは
さらに進化をとげています

1本あたり
95円



商品番号 **6501**
不二家
ネクターピーチ
(350mlx 24本)
商品価格 **3,360円**
(税込) 3,628円
2,520円
(税込) 2,721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 **2,640円**
(税込) 2,851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 **2,280円**
(税込) 2,462円



商品番号 **6505**
伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2Lx 6本)
商品価格 **1,068円**
(税込) 1,153円



商品番号 **6506**
伊藤園
茶の間緑茶
(2Lx 6本)
商品価格 **1,068円**
(税込) 1,153円



商品番号 **6507**
尾鷹路
熊野古道の水(鉱水)
(2Lx 6本)
商品価格 **598円**
(税込) 645円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **11/17** (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 **550円**
(税込) 594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)190x 350x 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)650x 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
シングルイレットペーパー
エルフォーレ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
ダスルトイレットペーパー
エルフォーレ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スル
(50m x 12R)

商品
価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **11/19** (水)



京の伝統的な風味広がる
お出汁の旨味が生きている



商品
番号 **6451**

いっぽく
きつねうどん
(うどん、麵つゆ、味付揚げ、蒲鉾、
生麩、みづば、七味)
(1P)

小麦・大豆
さば・ごま
冷蔵
2日

商品
価格 **498円**
(税込) 537円

商品
番号 **6452**

いっぽく
しっぽくうどん
(うどん、麵つゆ、出し巻き、味付蒲鉾、
とろろ昆布、焼き麩、みづば、七味)
(1P)

小麦・卵・大豆
さば・ごま
冷蔵
2日

商品
価格 **498円**
(税込) 537円

商品
番号 **6453**

いっぽく
天ぷらそば
(そば、麵つゆ、蒲鉾、生麩、みづば、七味)
(1P)

小麦・そば・えび
大豆・さば・ごま
冷蔵
2日

商品
価格 **550円**
(税込) 594円

商品
番号 **6454**

いっぽく
肉うどん
(うどん、麵つゆ、牛肉煮、蒲鉾、生麩、みづば、七味)
(1P)

小麦・大豆・さば
牛肉・ごま
冷蔵
2日

商品
価格 **550円**
(税込) 594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
11/21金



千房特製のお好み焼ミックス粉を使用して
ふっくらと焼き上げた、豚肉入りの
定番お好み焼です。

商品
番号 **2191**

千房

お好み焼き豚玉
(2枚)

アレルギー物質 小麦 乳 卵 豚肉 大豆 山芋 りんご
商品価格 ~~1,040円~~ **980円** (税込) 1,058円



千房特製ソースが美味しいの決め手
レンジでチンでお手軽に本場の味！

商品
番号 **2192**

焼きそば
(2P)

アレルギー物質 小麦 卵 大豆 りんご 豚肉 乳 ごま
商品価格 ~~1,040円~~ **980円** (税込) 1,058円



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 **2193**

揚げもち
(3本入) ×2

アレルギー物質 小麦 乳 卵 豚肉 大豆 山芋 りんご
商品価格 ~~1,040円~~ **980円** (税込) 1,058円



京都で一番の老舗！
行列のできる超有名店の餃子！

商品
番号 **2194**

京都たかばし

新福菜館特製餃子
(12粒入)

アレルギー物質 小麦 乳 卵 豚肉 大豆 山芋 りんご
商品価格 ~~1,040円~~ **598円** (税込) 645円



かつおとこんぶのだしをいかした
風味豊かな大型の玉子たこ焼です。

商品
番号 **2195**

すぐる食品

おやつ
夜食に
Good!

明石焼き (だし付)
(20個入) 5個あたり：レンジ500Wで6分

アレルギー物質 小麦 乳 卵 豚肉 大豆 山芋 りんご
商品価格 ~~1,180円~~ **1,180円** (税込) 1,274円



淡路島の玉ねぎをたっぷり使用し
野菜の甘味とコクのある、
酸味を抑えたやさしい味の
ケチャップに仕上げました。

商品
番号 **2196**

ポムの樹

ポムの樹のケチャップ ポムケチャ
(300g)

商品価格 ~~398円~~ **398円** (税込) 429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 ~~2,760円~~ **1,260円** (税込) 1,360円

商品
価格 ~~2,760円~~ (税込) 2,980円



6本
1ケース販売