



この号の
ご注文は

10月20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	10/27 月	10/28 火	10/29 水	10/30 木	10/31 金	11/1 土	11/2 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

OFFICIAL STORE

ピエトロ

レストラン生まれのパスタ

デミグラスソースと香味野菜をじっくり煮込んで
旨味を引き出した、レストラン仕込みのボロネーゼです。

絶望している時でも美味しく食べられる、鰯と香味野菜の
ペペロンチーノです。絶望するほど仕込みが大変とも
言われる鰯のコンフィと香味野菜の旨味たっぷり！

お届け日
10/31金

3181

お肉好きの
あなたのためのボロネーゼ

〈1P〉 冷凍
90日

小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉

商品
価格

780円

コク深い自家製トマトソースに
とろ〜りとろける北海道産モッツアレチーズが
絡むクリーミーな味わい。

3182

絶望スパゲティ
鰯と香味野菜のペペロンチーノ

〈1P〉 冷凍
90日

小麦・大豆・魚醤

商品
価格

780円

(税込) 842円

紀州産梅と蒸し鶏、オクラを合わせた
「和素材」の絶妙な組み合わせに
青じそと刻みのりが香る自慢の1品です。

3183

糸ひきモッツアレチーズの
トマトソース

〈1P〉 冷凍
90日

小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉

商品
価格

780円

(税込) 842円

3184

青じそ香る
梅と蒸し鶏の和風スパゲティ

〈1P〉 冷凍
90日

小麦・大豆・鶏肉・豚肉

商品
価格

780円

(税込) 842円

博多の名物、辛子明太子の
カルボナーラは一度食べるとくせになる
濃厚なおいしさです。

3185

博多明太子
カルボナーラ

〈1P〉 冷凍
90日

小麦・卵・乳・鶏肉

商品
価格

780円

(税込) 842円

今回のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ
P.10~P.13



HALLOWEEN モンスターバーガーセット
(ナゲット・アメリカンドッグ)

Cook
A

ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ＊ダイニング

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



献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます



コースでのご注文ならめっちゃお得！

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

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。



10月31日はハロウィンの日。
お子様も喜ぶ
ハロウィンメニューを考えました☆

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。

おばけのビーフシチュー

ウイナーミイラのサラダ

30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
ビーフシチューの素	●	●					
あらびきウイナー	●	●	●				
スライスチーズ		●					

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	3129	3229	3329	3429	3529	3629	3729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3139	3239	3339	3439	3539	3639	3739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3149	3249	3349	3449	3549	3649	3749	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●おばけのビーフシチュー

牛肩ローススライス
(豪州産)
玉ねぎ
じゃが芋
人参
グリーンピース
ビーフシチューの素
味付のり(3枚入)
塩・こしょう
サラダ油
水
ご飯

80
小1
2
小1
適量
50
1
少々
400cc

120
小1
3
小1
適量
75
2
少々
600cc

160g
大1個
4個
大1本
適量
100g
2P
少々
800cc

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
飾り用に切っておく

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。

② ご飯をおばけの形に盛り、のりで顔を作り、周りに①をかけます。

●ウイナーミイラのサラダ

あらびきウイナー
キャベツ
ホールコーン
黒ごま
スライスチーズ
塩・こしょう
しょうゆ
マヨネーズ

2
120
20
1
2
少々
小1/2
大2

3
180
30
1
3
少々
小3/4
大3

4本
240g
40g
1P
4枚
少々
小1
大4

縦半分に切って熱湯でゆでる
太めの千切り
サッとゆでる

①

① 耐熱容器にキャベツを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分半加熱し、水気を切ってホールコーン、黒ごま、①を加えて混ぜ合わせます。

② スライスチーズを丸形と細切りにし、細切りをウイナーに包帯のように巻き付け、丸型を目玉にし、黒ごまを付け、①とともに皿に盛ります。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ご飯、しょうゆ、マヨネーズ

10/27 (月) ねぎとろ丼

お届け日 **10/27** (月)

おでん風煮物

25 分 562kcal



ちっこいがん

人気のねぎとろ丼は
具をご飯にのせるだけの
超簡単メニューです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいがん	3127	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	3137	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	3147	4 マンマ	3,076 円 (税込 3,322 円)

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	●						
ごぼう天	●		●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3117** 冷凍 30 日

富士水産
ねぎとろ丼
(80g) × 3P

商品価格 **850 円**
(税込) 918 円

九条ねぎ、お揚げ、あわ麸、かすみ麸、もみじ麸、かまぼこ、椎茸、人参が入ってます。



商品番号 **3118** 冷凍 20 日

薬師庵
京の雅きつねうどん
(1P)

小麦・大豆・さば・ゼラチン

商品価格 **698 円**
(税込) 753 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
●ねぎとろ丼 ねぎとろ (80g) 2 小ねぎ 1 刻みのり 1 ご飯 しょうゆ	2 1 1	3 2 2	4P 2本 2P	解凍しておく 小口切り	① 器に盛ったご飯にねぎとろをのせ、小ねぎと刻みのりを散らし、お好みでしょうゆをかけます。
●おでん風煮物 京風がんも 2 ごぼう天 2 大根 200 人参 小1 こんにゃく 120 だし汁 300cc 酒・しょうゆ 各大2 砂糖・みりん 各大1	2 2 200 小1 120 300cc 各大2 各大1	3 3 300 小1 250 450cc 各大3 各大1½	4個 4本 400g 大1本 250g 600cc 各大4 各大2	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①	① 大根はラップで包み、500Wで2～3分加熱します。 ② 鍋に ① を煮立て、 ① 、京風がんも、ごぼう天、人参、こんにゃくを入れて煮ます。

今日のお買い物メモ ご飯、しょうゆ、だしの素、酒、砂糖、みりん

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。)

10/28 (火)

お届け日 **10/27** (月)

ポークチャップ

キャベツの洋風煮・かぼちゃのマヨネーズ和え

30分 499kcal

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		●	●				
ブイヨン	●						



小麦粉を付けて焼くので肉汁を逃さずジューシーに仕上がります。お料理初心者の方でも大丈夫です。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3247	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3217** 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 **3218** 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

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

●ポークチャップ

豚ローステキカツ
(80g) (国産)
玉ねぎ
ミックスベジタブル
塩・こしょう
小麦粉
水
ケチャップ
ウスターソース
サラダ油

2	3	4枚
小1	大1	大1個
80	120	160g
少々	少々	少々
60cc	90cc	120cc
大3	大4½	大6
大1	大1½	大2

筋を切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶす
みじん切り(½使用)

①

- ① フライパンに油を熱してミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうで調味します。
- ② ①のフライパンに油を足し、豚肉を焼き、①とともに皿に盛ります。
- ③ ②のフライパンで玉ねぎを炒め、①を加えて煮立て、②にかけます。

●キャベツの洋風煮

キャベツ
カットベーコン
玉ねぎ
ブイヨン
水
ブイヨン
塩・こしょう

100	150	200g
20	30	40g
	(主菜より)	
1	2	2個
400cc	600cc	800cc
1個分	1½個分	2個分
少々	少々	少々

お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る(½使用)

②

- ① 鍋に②を入れて煮立て、キャベツ、ベーコン、玉ねぎを煮、塩、こしょうで調味します。

●かぼちゃのマヨネーズ和え

かぼちゃ
マヨネーズ
塩・こしょう

⅛	⅙	¼玉
大1½	大2¼	大3
少々	少々	少々

小さめに切る

①

- ① かぼちゃをラップで包み、500Wで約2分半加熱し、粗熱が取れたら①で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、小麦粉、ケチャップ、ウスターソース、サラダ油、マヨネーズ

10/29 (水)

お届け日 10/29 (水)

鯖の塩焼き

小松菜の含め煮・キャベツとわかめのあえ物

30分 284kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3327	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3347	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

【鯖の塩焼きをおいしく作るコツ】
塩をまんべんなく振ると、味にムラが無く、おいしく仕上がります。
塩を上手に振るには、手に塩を持ち、魚の30cm位上で指の間からパラパラを塩を落とすと、まんべんなく振れますよ！

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3317 冷蔵 10日

チリ産他
銀鮭切身
(80g×1切入)

商品価格 298円
(税込) 321円



商品番号 3318 冷蔵 7日

カネテツ
淡路島産玉ねぎの天ぷら
(5枚)

卵・小麦・魚肉すり身

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
●鯖の塩焼き 銀鮭切身 (80g) 塩	2	3	4切	塩をふる	① 魚を焼きます。
●小松菜の含め煮 小松菜 薄揚げ<冷凍> 塩 だし汁 砂糖・薄口しょうゆ 酒	1/3 1/2 150cc 少々 各大1/2 大1	1/2 1 225cc 少々 各大3/4 大1 1/2	3/4 1枚 300cc 少々 各大1 大2	ザク切り 熱湯をかけて油抜きし、短冊切り ①	① 鍋に①を入れて煮立て、小松菜、薄揚げを加えて煮含めます。
●キャベツとわかめのあえ物 キャベツ 生わかめ しょうゆ 酢・ごま油	100 20 小2 各小1	150 30 大1 各小1 1/2	200g 40g 大1 1/3 各小2	太めの千切り 水洗いしてザク切り ②	① 耐熱容器にキャベツ、生わかめを入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分加熱し、②で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、だしの素、砂糖、薄口しょうゆ、酒、しょうゆ、酢、ごま油

10/30 (木)

お届け日 **10/29 (水)**

チキンのカレー煮込み

白身魚フライ・おばけ卵のスパゲティサラダ

30分 771kcal

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
カレーフレーク	●	●	●				
白身魚フライ	●						
卵			●				
ロースハム		●	●				
スパゲティ	●						



HALLOWEEN

電子レンジ
500W
2分
OK!

ゴロゴロ野菜がおいしい、
チキンカレー煮込みです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3447	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 **3417** 冷凍 10日

国産
鶏もも肉角切り
<200g>

商品価格 **298円**
(税込) 321円



濃厚な特製デミグラスソースに包み込まれた
牛肉本来の味が楽しめるハンバーグです。
ふっくらした食感で仕上がった最高の
美味しさをと堪能頂けます。

商品番号 **3418** 冷凍 30日

神戸三田屋
ハンバーグ (デミグラス)
<ハンバーグ 150g> × 2

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

小麦・卵・乳・牛肉
大豆・鶏肉・ゼラチン

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

●チキンのカレー煮込み 鶏もも肉角切り (国産) 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース カレーフレーク サラダ油 塩・こしょう 水	120 小1 小1 3 適量 50 少々 600cc	180 大1 小1 5 適量 75 少々 900cc	240g 大1個 大1本 6個 適量 100g 少々 1200cc	お好みに切る お好みに切る お好みに切る	① 鍋に油を熱し、鶏もも肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、塩、こしょうをふります。 ② 鍋に水を入れて煮立て、柔らかくなるまで煮、カレーフレークを溶き入れ、グリンピースを加えてひと煮します。
●白身魚フライ 白身魚フライ サラダ油	2 2 	3 3 	4個 4個 		① 白身魚フライは170～180℃の油で4～5分揚げます。
●おばけ卵のスパゲティサラダ 卵 ロースハム ミックスベジタブル スパゲティ 味付のり (3枚入) 塩 塩・こしょう マヨネーズ	2 1 20 60 1 少々 大2	3 2 30 90 2 少々 大3	4個 2枚 40g 120g 2P 少々 大4	ゆでて殻をむく 舌の形に切り、残りは小さく切る サッとゆでる 塩を加えた熱湯でゆでる 目の形に切る	① 卵の口の部分をくりぬき、ロースハムをのせ、味付のりの目を付けます。 ② 残りのロースハム、ミックスベジタブル、スパゲティと①を混ぜ合わせて器に盛り、①をのせます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ

10/31 (金)

お届け日 10/29 (水)

あったか蒸ししゃぶ

ジャーマンポテト

25分 466cal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3547	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

野菜もたっぷり食べられる
温しゃぶ。ごまだれと
お好みでポン酢だれの
2種類の味をお楽しみ下さい。

アレルギー物質 を含む食品 ウイナー	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3517 冷蔵 10日

国産
豚ロース薄切り
<150g>

商品価格

450円
(税込) 486円

商品番号 3518 冷蔵 3日

福弥蒲鉾
ほたてカツ
<6個入>

商品価格

428円
(税込) 462円

小麦・えび・卵・乳

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

●あったか蒸ししゃぶ

豚ロース薄切り (国産)	160	240	320g	お好みに切る ザク切り 小房に分ける	
白菜	1/2	1/8	1/2玉		
しめじ	40	60	80g		
食べるごまドレッシング	2	3	4P		
酒	大2	大3	大4	①	
塩・こしょう	少々	少々	少々	② 合わせておく	
ポン酢しょうゆ	大2	大3	大4		
ごま油	小1	小1 1/2	小2		

① 鍋に白菜、しめじ、豚肉の順に入れて①を加え、フタをして全体に火が通るまで中火で蒸し、器に盛ってごまドレッシングと②を添えます。

●ジャーマンポテト

ウイナー	4	6	8本	お好みに切る	
フライドポテト(クリンクル)					
冷凍(70g)	2	3	4P		
玉ねぎ	小1	小1	大1個	くし型切り	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る	
刻みパセリ	1	1	1P		
バター					①
塩・こしょう	少々	少々	少々		
しょうゆ	小2	大1	大1 1/3		

① フライパンにバターを熱し、ウイナー、人参、玉ねぎを炒め、ポテトを加えてサッと炒め、①で調味し、器に盛ってパセリを散らします。

今日のお買い物メモ 酒、塩、こしょう、ポン酢しょうゆ、ごま油、バター、しょうゆ

11/1 (土)

お届け日 **10/31 (金)**

牛肉の卵とじ丼

豚汁

30分 414kcal



ちっこいおかん

卵は最後に入れてあまり火を通さないようにふんわりと仕上げるのがおいしく作るポイント！

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	3627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3647	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)
金のおかん	3628	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	3638	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	3648	4マンマ	3,476円 (税込 3,754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			●				

フラスもっとたべたいんや



紅はるか使用！

商品番号 **3617** 冷蔵 5日
農水フーズ
芋あんまん
<3個>
小麦・乳

商品価格

480円
(税込) 518円



九州産黒豚使用！

商品番号 **3618** 冷蔵 5日
農水フーズ
黒豚肉まん
<3個>
小麦・乳・豚肉・大豆・鶏肉

商品価格

480円
(税込) 518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

●牛肉の卵とじ丼

牛肩ローススライス
(豪州産)
玉ねぎ
小ねぎ
丼のたれ
卵
丼のたれ
水
ご飯

120
小1
1
1
2
1P分
120cc

180
小1
2
2
3
1½P分
180cc

240g
大1個
2本
2P
4個
2P分
240cc

お好みに切る
薄切り
小口切り

- 鍋に丼のたれ、水を入れて煮立て、牛肉と玉ねぎを煮ます。
- 小さめの鍋に①を1人分ずつ入れて煮立て、卵をまわし入れてフタをし、半熟状になったらご飯の上にかけ、小ねぎを散らします。

●豚汁

豚肉切り落とし
(国産)
ごぼう
キャベツ
人参
だし汁
味噌

40
⅓
100
小1
400cc
大2

60
½
150
小1
600cc
大3

80g
½本
200g
小1本
800cc
大4

お好みに切る
ささがきにし、水につける
ザク切り
短冊切り

- 鍋にだし汁、豚肉、ごぼう、キャベツ、人参を入れて煮、味噌を加えて調味します。

今日のお買い物メモ ご飯、だしの素、味噌

11/2 (日)

お届け日 10/31 (金)

アジフライ

小松菜の炒め物・大根のあえ物

30分 377kcal



中身ふっくら衣サクサクの
アジフライです。魚が苦手な
お子様でも食べやすい。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3747	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

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
アジフライ	●		●				
竹輪	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3717 冷蔵 30日

アジフライ
(4枚入)

小麦・卵

商品価格

398円
(税込) 429円

あったら助かる！
夕食に1品追加出来る
簡単電子レンジOK!



商品番号 3718 冷蔵 15日

ふじや食品
家族のだんらん茶碗蒸し
(110g×4P)

卵・えび・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

●アジフライ

アジフライ
キャベツ
人参
サラダ油4
100
小16
150
小18枚
200g
大1本千切り
千切り(1/3使用)

① アジフライは凍ったまま、170～180℃の油で約5分揚げ、キャベツ、人参とともに皿に盛ります。

●小松菜の炒め物

小松菜
竹輪
人参1/3
11/2
1 1/2
(主菜より)3/4
2本ザク切り
お好みに切る
お好みに切る(2/3使用)サラダ油
塩・こしょう
しょうゆ少々
小1少々
小1 1/2少々
小2

①

① フライパンに油を熱し、小松菜、竹輪、人参を炒め、①で調味します。

●大根のあえ物

大根
塩
しょうゆ
ごま油100
大1
少々150
大1 1/2
少々200g
大2
少々

薄いいちょう切り

②

① 大根に塩をふって揉み、水気をしぼって②で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ、ポン酢しょうゆ、ごま油



Cook バリエ



Cook
B

ワカモレ風ポテトサラダ
サルサソースのチキンステーキ

自宅でメキシカン料理♪
カリッと焼いた鶏もも肉に、
サッパリとしたサルサソースを
たっぷりかけて。

メキシコ料理の定番の
『ワカモレ』をサラダ風に
アレンジしました☆

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
ベーコン		●	●				

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	3122	3322	3522	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	3132	3332	3532	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	3142	3342	3542	4 マンマ	3,076 円 (税込 3,322 円)

お届けする材料

2 マンマ

3 マンマ

4 マンマ

下ごしらえ

作り方

● サルサソースのチキンステーキ

鶏もも肉 (120g)
(国産)
トマト
玉ねぎ
レモン果汁
刻みパセリ
塩・こしょう
サラダ油
オリーブ油
レモン果汁
塩・こしょう

2
1
小1
1
適量
少々
大1
1P分
少々

3
1
小1
2
適量
少々
大1½
1½P分
少々

4枚
1個
大1個
2P
適量
少々
大2
2P分
少々

厚みを均等にし、皮目をフォークでつく
みじん切り
みじん切り (½使用)

①

- 鶏肉は両面に塩、こしょうをふり、油を熱したフライパンに皮目を上にしてのせ、フタをして約5分蒸し焼きにします。
- ①を返し、皮目がパリッとするまで再度5分程度蒸し焼きにし、お皿に盛ります。
- トマト、玉ねぎ、①を混ぜ合わせ、②にかけ、パセリを散らします。

● ワカモレ風ポテトサラダ

アボカド
じゃが芋
玉ねぎ
カットベーコン
塩・こしょう
マヨネーズ

½
2
20
少々
大2

1
3
30
少々
大3
(主菜より)

1個
4個
40g
少々
大4

角切り
角切り
スライスして水にさらす (½使用)
細切り

②

- じゃが芋をラップで包み、500Wで2分加熱し、アボカドと②を混ぜ合わせます。
- ベーコンは耐熱皿にのせ、500Wで1分加熱し、カリカリにします。
- 器に玉ねぎと①を盛り、②を散らします。



Cook C

あったか生姜鍋

25 分
312kcal

豚肉の旨味とたっぷりの野菜がおいしいお鍋です。生姜のパワーで体の芯から温まり、冷え予防にもおすすめです。

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	3123	3323	3523	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	3133	3333	3533	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	3143	3343	3543	4 マンマ	3,076 円 (税込 3,322 円)

お届けする材料	2 マンマ	3 マンマ	4 マンマ	下ごしらえ	作り方
● あったか生姜鍋 豚ロース薄切り (国産) 160 絹ごし豆腐 (150g) 2 生姜 適量 えのき茸 100 白菜 1/8 人参 小1 白ねぎ 1/2 糸こんにゃく 100 だし汁 800cc 酒・みりん 大1 1/3 しょうゆ 大2 塩 小2 2/3	240 3 適量 100 1/6 小1 1/2 100 1200cc 大2 大3 小1	320g 4P 適量 200g 1/4玉 小1本 1本 200g 1600cc 大2 2/3 大4 小1 1/3	お好みに切る お好みに切る すりおろす 根本を切り落とす ザク切り 短冊切り 斜め切り 食べやすい長さに切る ①	① 鍋に①を煮立て、豚肉、えのき、白菜、人参、白ねぎ、糸こんにゃくを加えて煮、絹ごし豆腐と生姜を加えて更に煮ます。	

今日のお買い物メモ だしの素、酒、みりん、しょうゆ、塩



Cook
D

レンジでかぼちゃの煮物・白菜の塩昆布和え
かんたん鶏だし茶漬け

食欲のないときでも
食べやすい、
だし茶漬けです。

かぼちゃの煮物はレンジで
簡単に完成！
余熱でしっかりと味が
しみ込むので、冷めても美味しい！

電子レンジ
500W
7分

OK!

25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
塩昆布	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3324	3524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3134	3334	3534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3144	3344	3544	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

● かんたん鶏だし茶漬け

鶏胸肉 (国産) 200
小ねぎ 1
白ごま 1
梅干し 2
酒 大1
砂糖 小1
だし汁 400cc
しょうゆ 小1
ご飯

300
2
1
3
大1½
小1½
600cc
小1½

400g
2本
2P
4個
大2
小2
800cc
小2

皮を取って数カ所穴を開ける
小口切り

①
②

① 耐熱皿に鶏肉と①を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで3分半加熱したら、鶏肉を裏返し、再度3分半中に火が通るまで加熱し、食べやすい大きさにほぐします。

② 器にご飯を盛り、①と梅干をのせ、白ごまと小ねぎを散らし、②をかけます。

● かぼちゃの煮物

かぼちゃ ⅓
インゲン ⅓
だし汁 200cc
砂糖・酒 各小2
しょうゆ 大1

⅓
適量 300cc
各小2 大1

⅓玉 適量 400cc
各小1½ 大2

一口大に切る
お好みに切る

①

① 耐熱容器にかぼちゃ、インゲンの順に入れ、①をまわし入れ、ふんわりとラップをして500Wで7分加熱し、全体を軽く混ぜ合わせます。(かぼちゃが固い場合は加熱を延長して下さい。)

● 白菜の塩昆布和え

白菜 ⅓
塩昆布 4

⅓ ⅓

⅓玉 4g

ザク切り

① 白菜と塩昆布をビニール袋に入れ、手で軽くもみます。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **10/27** (月)

特価!!



小分け真空パックなので
とっても便利で経済的!

商品
番号 **7001** 冷凍
10日

国産
鶏もも肉
(10g カット) <60gx 5P> 真空パック

商品
価格 ~~698~~円
(税込) 753円

商品
価格 **498**円
(税込) 537円



商品
番号 **7002** 冷凍
10日

国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150gx 1枚)

商品
価格 **1,598**円
(税込) 1,725円



商品
番号 **7003** 冷凍
10日

国産
牛肩ロース薄切り
(140g)

商品
価格 **665**円
(税込) 718円



商品
番号 **7004** 冷凍
10日

鹿児島県産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
(200g)

商品
価格 **760**円
(税込) 820円



商品
番号 **7005** 冷凍
10日

京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)

商品
価格 **498**円
(税込) 537円



商品
番号 **7006** 冷凍
10日

国産
豚ローステキカツ
(80gx 2枚)

商品
価格 **498**円
(税込) 537円



商品
番号 **7007** 冷凍
10日

鹿児島県産
茶美豚切り落とし
(200g)

商品
価格 **498**円
(税込) 537円



商品
番号 **7011** 冷蔵
20日

伊藤ハム
ポークピッツ
(標準 21本・2袋)
卵・乳・小麦・豚肉・大豆

商品
価格 ~~400~~円
(税込) 432円

商品
価格 **350**円
(税込) 378円



商品
番号 **7012** 冷蔵
20日

伊藤ハム
サラダチキン (フleen)
(110g)

商品
価格 **298**円
(税込) 321円



商品
番号 **7013** 冷蔵
20日

伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
厚切りハムカツ
(183g)

商品
価格 **398**円
(税込) 429円



商品
番号 **7014** 冷蔵
20日

伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
メンチカツ
(183g)

商品
価格 **398**円
(税込) 429円



商品
番号 **7015** 冷蔵
20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37gx 3連)

商品
価格 **348**円
(税込) 375円



商品
番号 **7016** 冷蔵
20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34gx 3連)

商品
価格 **348**円
(税込) 375円



商品
番号 **7017** 冷蔵
20日

伊藤ハム
ロイヤルポールウインナー
(10本入)

商品
価格 **458**円
(税込) 494円



商品
番号 **7021** 冷凍
10日

国産
あじの開き
(2枚入)

商品
価格 ~~498~~円
(税込) 537円

商品
価格 **398**円
(税込) 429円



商品
番号 **7022** 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 **7023** 冷凍
10日

ノルウェー産他
サバフィーレ
(90gx 2枚)

商品
価格 **398**円
(税込) 429円



商品
番号 **7024** 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 **7025** 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 **7026** 冷蔵
3日

宮崎県産他
しらす干し
(40g)

商品
価格 **398**円
(税込) 429円



商品
番号 **7027** 冷凍
10日

やまや
たらこ
(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 **10/29 (水)**



太陽と海の恵をいっぱい浴びたみかん
甘みと酸味の絶妙なバランス。

商品
番号 **7031**
和歌山県産他
みかん
(S~M) 800g

商品
価格 ~~760円~~
(税込) 820円
商品
価格 **698円**
(税込) 753円



商品
番号 **7032**
大阪府産他
小松菜
(約 150g)

商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **7033**
北海道産他
大根
(1/2 本)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **7034**
熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **7035**
宮崎県産他
ピーマン
(4~5 個入)

商品
価格 **158円**
(税込) 170円



商品
番号 **7036**
愛媛県産他
キウイ (グリーン)
(3 玉)

商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **7037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5 本)

商品
価格 **248円**
(税込) 267円



濃縮豆乳でコクのある
お豆腐に仕上げました。
おろし生姜と特製だれ付

商品
番号 **7041** 冷蔵
15日
紀文
でっかいおぼろ豆腐
おろし生姜と特製たれ付
(1P)
大豆

商品
価格 ~~328円~~
(税込) 354円
商品
価格 **278円**
(税込) 300円



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

商品
価格 **138円**
(税込) 149円



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

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **7044** 冷蔵
3日
高丸食品
絹揚げ
(2 個入)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **7045** 冷蔵
10日
高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品
価格 **170円**
(税込) 183円



商品
番号 **7046** 冷蔵
30日
山大
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **7047** 冷蔵
30日
山大
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



おでんや煮もの、サッと焼いて
そのままでも美味しい。

商品
番号 **7051**
水野蒲鉾
いか太巻き
(3 本)
乳・卵・いか・大豆

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



商品
番号 **7052** 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 **7053** 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 **7054** 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 **7055** 冷蔵
6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx 3 段)

商品
価格 **128円**
(税込) 138円



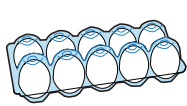
商品
番号 **7056** 冷蔵
6日
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx 3 段)

商品
価格 **128円**
(税込) 138円



商品
番号 **7057** 冷蔵
5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx 3 段)

商品
価格 **128円**
(税込) 138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 **10/27** (月)



商品番号 **7061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
<10個入>
卵

商品価格 **328円**
(税込) 354円



商品番号 **7062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
<10個入>
卵

商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **7063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うずらのたまご
<10個入>
卵

商品価格 **140円**
(税込) 151円



商品番号 **7064** 冷蔵 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 **7065** 冷蔵 15日

紀文
半熟 煮たまご
<2個入>
卵

商品価格 **240円**
(税込) 259円



商品番号 **7071** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牛乳
<1000ml>
乳

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **7072** 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
<900ml>
乳

商品価格 **280円**
(税込) 302円



商品番号 **7073** 冷蔵 60日

カゴメ
グリーンスムージー
<1000ml>
乳

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **7074** 冷蔵 7日

いからが
淡路島牛乳
<1000ml> × 2本
乳

商品価格 **555円**
(税込) 599円



商品番号 **7075** 冷蔵 7日

らくれん
らくれん牛乳
<200ml>
乳

商品価格 **95円**
(税込) 102円



商品番号 **7076** 冷蔵 7日

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

商品価格 **270円**
(税込) 291円



商品番号 **7077** 冷蔵 7日

明治
フルガリアヨーグルト LB81
(スレーン)
<400g>
乳

商品価格 **210円**
(税込) 226円



商品番号 **7078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
<70g × 3>
乳

商品価格 **158円**
(税込) 170円



商品番号 **7079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
<65g × 3>
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **7080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒゼリー
<65g × 3>
フレッシュ・乳・大豆

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **7081** 冷蔵 6日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
<1000ml>
乳

商品価格 **178円**
(税込) 192円



商品番号 **7082** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ牛乳
<900ml>
乳

商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **7083** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラカフェオレ
<900ml>
乳

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **7084** 冷蔵 14日

メグミルク
まろやかクリームコーヒーゼリー
<110g>
乳

商品価格 **145円**
(税込) 156円



商品番号 **7085** 冷蔵 10日

らくれん
スタミンお徳用
<65ml × 10本入>
乳

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **7086** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **7087** 冷蔵 12日

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

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **7088** 冷蔵 12日

明治
低糖・低カロリー飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **7089** 冷蔵 12日

明治
飲む PA-3 ヨーグルト
<112ml> × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **7090** 冷蔵 12日

雪印メグミルク
MBP ドリンク (糖類オフ)
<100g> × 12本
乳

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **7091** 冷蔵 7日

明治
R-1 ヨーグルト
<112g> × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **7092** 冷蔵 7日

明治
スロピオ LG ヨーグルト
<112g> × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **7093** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
<112g> × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **7094** 冷蔵 12日

明治ザバスプロテイン
脂肪0 フルーツミックス
<430ml> × 1本
乳

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **7095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン脂肪0 パナナ
<200ml> × 12本
乳

商品価格 **1,896円**
(税込) 2,047円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **10/27** (月)

商品番号 7111 常温 4日 神戸屋 匠の逸品 もちふわ食パン (4枚切) 商品価格 175円 (税込) 189円	商品番号 7112 常温 4日 神戸屋 匠の逸品 もちふわ食パン (5枚切) 商品価格 175円 (税込) 189円	商品番号 7113 常温 4日 神戸屋 匠の逸品 もちふわ食パン (6枚切) 商品価格 175円 (税込) 189円	商品番号 7114 常温 4日 神戸屋 板チョコデニッシュ (4個入) 商品価格 220円 (税込) 237円	商品番号 7115 常温 4日 神戸屋 果樹園のアッスルデニッシュ (4個入) 商品価格 220円 (税込) 237円
商品番号 7116 常温 4日 ボローニャ ジュニアチョコ (0.75斤) 商品価格 700円 (税込) 756円	商品番号 7117 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 7118 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 7119 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 7120 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 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 100% (5kg) 商品価格 4,780円 (税込) 5,162円	新米 少量の2kg 商品番号 16 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 7131 三井製糖 上白糖 (1kg) 商品価格 325円 (税込) 351円	商品番号 7132 塩事業センター 精製塩 (1kg) 商品価格 198円 (税込) 213円	商品番号 7133 ハナマルキ 無添加 香り熟成こうじみそ (750g) 商品価格 398円 (税込) 429円	商品番号 7134 天眞醤油 こいくち醤油 (1800ml) 商品価格 780円 (税込) 842円	商品番号 7135 天眞醤油 ぽん酢 (1800ml) 商品価格 1,720円 (税込) 1,857円
商品番号 7136 ジェフダスラス 徳用和風だし (かつお風味) (顆粒 500gx 2) 1kg 商品価格 750円 (税込) 810円	商品番号 7137 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 7138 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 7139 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 7140 エバラ 焼肉のたれ (醤油味) (1600g) 商品価格 1,400円 (税込) 1,512円
商品番号 7141 ジェフダ サラダ油 (1500g) 商品価格 758円 (税込) 818円	商品番号 7142 日清オイリオ 香りひき立つごま油 (250g) 商品価格 498円 (税込) 537円	商品番号 7143 ミツカン カンタン酢 (1000ml) 商品価格 558円 (税込) 602円	商品番号 7144 ジェフダスラス みりん風調味料 (1800ml) 商品価格 550円 (税込) 594円	商品番号 7145 ジェフダスラス 料理酒 (1800ml) 商品価格 490円 (税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみご利用の場合は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 **10/27** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **7161** 冷凍 60日 レンジ
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 **7162** 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 23.3g
食塩 2.6g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7163** 冷凍 60日 レンジ
トマトソースのチーズハンバーグ
283kcal 蛋白質 15.2g
脂質 12.5g 炭水化物 27.1g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7164** 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 **7165** 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 25.0g
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7166** 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 33.8g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7167** 冷凍 60日 レンジ
ソースメンチカツ
342kcal 蛋白質 12.2g
脂質 18.9g 炭水化物 30.8g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



うまい！たべたい！
おいでまい！
電子レンジで
約2分！
商品番号 **7171** 常温 90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 **7172** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
にゅうめん
(とろみ醤油・すまし醤油・しょうが鶏だし・五種の野菜)
(4種 × 各1袋)
1箱 商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **7173** 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 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **7174** 常温 1年
ニチレイ
(甘口) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **7175** 常温 1年
ニチレイ
(中辛) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **10/29** (水)



商品番号 **7176** 常温 120日
日清食品
焼そば UFO
(130gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **7177** 常温 120日
日清食品
どん兵衛
(97gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **7178** 常温 120日
日清食品
カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **7179** 常温 120日
日清食品
シーフードヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **7180** 常温 120日
大丸商事
韓国のり〈お徳用〉
(8切6枚 × 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **10/29** (水)



商品番号 **7501**
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



1本あたり **85円**
商品番号 **7502**
サンガリア
ポストニックウォーター
(500ml × 24本)
商品価格 **2,040円**
(税込) 2,203円



商品番号 **7503**
アサヒ
ワンダ金の微糖
(185gx 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **7504**
アサヒ
カルピスウォーター
(350ml × 24本)
商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **7505**
伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L × 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **7506**
伊藤園
茶の間緑茶
(2L × 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **7507**
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

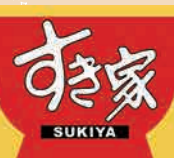
日用雑貨・雑貨

お届け日 **10/27** (月)

商品番号 7401 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 150円 (税込) 165円	商品番号 7402 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml) 商品価格 698円 (税込) 767円	商品番号 7403 花王 液体洗濯用洗剤 (詰替え) アタック抗菌 EX (1590g) 商品価格 798円 (税込) 877円	商品番号 7404 花王 粉末洗濯用洗剤 アタック高活性バイオ EX (900g) 商品価格 450円 (税込) 495円	商品番号 7405 花王 ワイドハイター EX (詰替え) (820ml) 商品価格 498円 (税込) 547円
商品番号 7406 リケンファスロ リケンラップ (30cm x 100m) 商品価格 298円 (税込) 327円	商品番号 7407 HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 398円 (税込) 437円	商品番号 7408 丸富製紙 花束 吸水名人 使いやすい箱入キッチンペーパー (100組 x 3P) 商品価格 458円 (税込) 503円	商品番号 7409 ハウスホールドジャパン ポリ袋スタイルボックス (KB-02) 190x 350x マチ 190mm (100枚入) 商品価格 172円 (税込) 189円	商品番号 7410 ハウスホールドジャパン ポリ袋 (半透明) 45リットル (KH-54) 650x 800mm (50枚入) 商品価格 361円 (税込) 397円
商品番号 7411 nepia Genki! パンツ (Lサイズ (44枚入)) 商品価格 1,250円 (税込) 1,375円	商品番号 7412 nepia Genki! パンツ (Bigサイズ (38枚入)) 商品価格 1,250円 (税込) 1,375円	商品番号 7413 ライフ堂 ふんわりタッチのおしりふき (80枚入 x 3個入) 商品価格 298円 (税込) 327円	商品番号 7414 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 7415 花王 トイレマジックリン (詰替え) 消臭洗浄スプレー (400ml) x 2 商品価格 396円 (税込) 435円
商品番号 7416 大王製紙 ボックスティッシュ エリエールイーナ (150W5P) 商品価格 298円 (税込) 327円	商品番号 7417 大王製紙 シングルトイレットペーパー エルフォーレトイレットティッシュ (54m x 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円	商品番号 7418 大王製紙 ダブルトイレットペーパー エルフォーレトイレットティッシュ (27m x 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円	商品番号 7419 大王製紙 エリエールイーナシングル (100m x 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円	商品番号 7420 大王製紙 エリエールイーナダブル (50m x 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円

お届け日 **10/29** (水)

あのお店の味をこ家庭で
お買得!!



商品番号 **7451**

すき家 牛丼の具

《135g x 5P》

商品価格 ~~2,220円~~
(税込) 2,397円

商品価格

1,490円
(税込) 1,609円

1Pあたり 298円



忙しい時、困った時に
ストックしときましょ!

※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
10/31金

スイートポテトを仕込んだ上にチーズケーキです。
お芋の自然な甘さと香り、爽やかで上品な
チーズのクリーミーな食感をお楽しみ頂けます。

商品
番号 **3191**

鳴門の味屋

鳴門金時チーズケーキ
〈1個箱〉

アレルギー物質	小麦	乳	卵	えび	大豆	かに	豚肉	ゼラチン
冷凍30日	●	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **1,250円**
(税込) 1,350円

自社で養鶏場を持ち、丹精込めて育てたスランド鶏
「九州産銘柄鶏華味鳥」。一羽から数十グラムしか取れない、
希少部位である肩小肉を使用。ご飯と相性抜群です。

商品
番号 **3193**

華味鳥

鶏トロジューシー焼き食べ比べセット
こだわり味噌・塩ごま油にんにく〈各220g〉

アレルギー物質	小麦	卵	乳	鶏肉	大豆	えび	かに
冷凍30日	●	●	●	●	●	●	●

2Pセット (税込) 1,123円

商品
価格 **1,040円**
(税込) 1,123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 **3195**

神戸三田屋

グラタン(自家製ベーコン入り)
〈180g〉

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

ピザの美味しさは生地で決まる「生地を喰らう！」
シリーズです。クリーミーなホワイトソースに、
モッツアレラなど4種のチーズをバランスよく
トッピング♪

2022年度
賞状
250
7冠
達成

商品
番号 **3192**

ピザレボ

生地を喰らう! クワトロフォルマッジ
〈1P・直径約21cm〉

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

商品
価格 **780円**
(税込) 842円

もちり食感ととろ〜りチーズの相性抜群!
もちとチーズが入ったお好み焼きです。

商品
番号 **3194**

千房

お好み焼きもちチーズ
〈2枚〉

アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
冷凍90日	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **980円**
(税込) 1,058円

たっぷりのねぎと牛すじコンにゃくが
醤油だれと絡んで絶品!

商品
番号 **3196**

千房

お好み焼きねぎ焼
〈2枚〉

アレルギー物質	小麦	卵	えび	牛肉	いか	大豆	山芋	りんご	魚卵
冷凍90日	●	●	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **980円**
(税込) 1,058円

大阪王将
OSAKA OISHO

今週のまんま一押し SELECT!

商品
番号 **3197**

大阪王将
大地の恵 餃子

58%
off

(簡易包装) 小麦・ごま・大豆・りんご
60個入

商品
価格

500円
(税込) 540円

肉原料を使用せず、餃子の旨みを追求した逸品。
具材は大豆たん白、キャベツ、ニラ、にんにく、しょうがと
畑から取れるものに限定しました。

商品
価格 **1,200円**