

2025
vol.526-1

12/8 ~ 12/14



この号の
ご注文は

12月1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

12/8
月

12/9
火

12/10
水

12/11
木

12/12
金

12/13
土

12/14
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

お届け日
12/12金



Yamachi MARCHE
ヤマイチ マルシェ

お楽しみください。

重ねてはさんでも、
おうちカフェの味を

そのまま食べても、
ジャムやシロップをかけても

本格的なスフレパンケーキです。

ふんわりなめらかな口あたりが特徴の

国産小麦「白金鶴」を使用した

おうちカフェの
パンケーキ

※写真はイメージです。

今回のおすすめ

ミールキット!

Cook バリエ



Cook
B

ラグビーボールのオムそば
ささみとチンゲン菜の香味だれ・豆腐の味噌汁

1181

おうちカフェの
パンケーキ

〈4個〉

小麦・卵・乳・大豆

商品
価格

900円

(税込) 972円



manmadining

ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ＊ダイニング

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



献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます

コースでのご注文ならめっちゃお得！

	商品番号	5 (月～金) 日間コース	商品番号	6 (月～土) 日間コース	商品番号	7 (月～日) 日間コース
2マンマ	11275	8,400円 (税込 9,070円)	11276	10,080円 (税込 10,884円)	11277	11,760円 (税込 12,698円)
3マンマ	11375	12,600円 (税込 13,605円)	11376	15,120円 (税込 16,326円)	11377	17,640円 (税込 19,047円)
4マンマ	11475	16,800円 (税込 18,140円)	11476	20,160円 (税込 21,768円)	11477	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。



牛肉のうま味が豆腐に染みて、ごはんがすすむ味わい！

肉豆腐

もやし炒め・大根の塩昆布漬け

30 分 404kcal

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	●						

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	1129	1229	1329	1429	1529	1629	1729	2 マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1139	1239	1339	1439	1539	1639	1739	3 マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1149	1249	1349	1449	1549	1649	1749	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

●肉豆腐

牛肩ローススライス (豪州産)	120	180	240g	お好みに切る
木綿豆腐 (150g)	1	2	2P	角切り
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る
小ねぎ	2	3	4本	小口切り
だし汁	150cc	225cc	300cc	
砂糖	大1½	大2¼	大3	①
しょうゆ	大2	大3	大4	
みりん	大1	大1½	大2	

① 鍋に①を煮立て、牛肉、豆腐、玉ねぎを加えて煮、おろし際に小ねぎを加えてひと煮します。

●もやし炒め

太もやし	100	150	200g	小房に分ける
しめじ	40	60	80g	
にんにくの芽	40	60	80g	
サラダ油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	②
しょうゆ	小2	大1	大1½	

① フライパンに油を熱し、しめじ、もやし、にんにくの芽を炒め、②で調味します。

●大根の塩昆布漬け

大根	100	150	200g	薄切り
塩昆布	4	6	8g	

① 大根、塩昆布を合わせ、しばらく漬けておきます。

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

12/8 (月)

お届け日 12/8 (月)

豚肉のステーキソースがけ

かぼちゃのサラダ・コンソメスープ

25分 449kcal

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
ステーキソース	●						
ビーフコンソメスープ	●	●					

プラスもっとたべたいんや



秋川牧園の鶏ひき肉と、国産じゃがいもを使用した何個でも食べなくなるコロッケです。



商品番号 **1117** 冷凍 30日
秋川牧園
コロッケ
<5個入>
鶏肉・大豆・小麦

商品価格 **598円**
(税込) 645円

秋川牧園自慢の鶏肉の旨みをしっかりと味ゆる様にお米と鶏がらスープで炊き上げ、トマトの甘みをいかした。



玉子でぐるんでオムライスもおすすめ♪

商品番号 **1118** 冷凍 30日
秋川牧園
チキンライス
<450g>
鶏肉

商品価格 **580円**
(税込) 626円



豚肉をささっと焼くだけの簡単料理。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1127	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1137	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1147	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
●豚肉のステーキソースがけ 豚ローススライス (国産) ステーキソース ミックスベジタブル サラダ油 バター 塩・こしょう	160 2 60 少々	240 3 90 少々	320g 4P 120g 少々	お好みに切り、塩、こしょうをふる	① フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうをふって取り出します。 ② ①のフライパンに油を熱して豚肉を焼き、器に盛ってステーキソースをかけ、①を添えます。
●かぼちゃのサラダ かぼちゃ きゅうり 塩・こしょう マヨネーズ	1/8 1 少々 大2	1/6 1 少々 大3	1/4玉 1本 少々 大4	一口大に切る 小口切り ①	① かぼちゃはラップで包み、500Wで3分加熱し、潰します。(かぼちゃが硬い場合は加熱を延長して下さい) ② ①に①ときゅうりを加え、混ぜ合わせます。
●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、マヨネーズ

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。)

12/9 (火)

長崎皿うどん

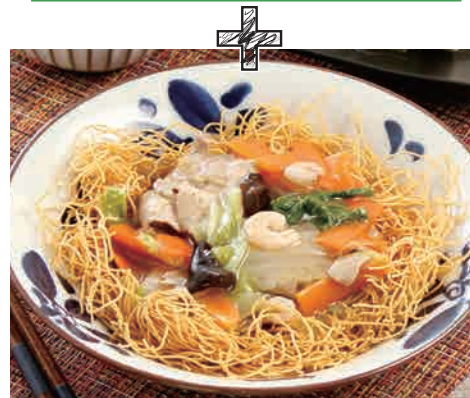
中華風豆腐・わかめスープ

25分 545kcal

お届け日 12/8 (月)

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						●	
皿うどん (調味料付)	●	●				●	
わかめスープ	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1217 常温 10日

皿うどん (調味料付)
(1個)商品価格 150円
(税込) 162円

小腹が空いた時、夕食の一品に



商品番号 1218 冷凍 60日

吉野家
牛丼の具
(120g) × 2P

小麦・牛肉・大豆・りんご

商品価格 799円
(税込) 862円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1227	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1237	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1247	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

たっぷりの野菜を使用した
簡単皿うどんです。
野菜だけでなく、豚肉・えびを
入れることで、より旨味がプラスに。

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

●長崎皿うどん

豚肉切り落とし (国産)	40	60	80g	お好みに切る
ムキエビ	40	60	80g	背ワタを取る
白菜	1/4	1/3	1/2玉	ザク切り
人参	小1	小1	大1本	短冊切り
キクラゲ	適量	適量	適量	ぬるま湯で戻す
皿うどん	2	3	4P	
中華白湯のたれ	1	1	2P	

① ムキエビ、豚肉、白菜、人参、キクラゲをフライパンで炒め、中華白湯を加えて、トロリとなるまで加熱し、皿に入れた揚げ麵にかけます。

●中華風豆腐

絹こし豆腐 (150g)	2	3	4P	お好みに切る
小ねぎ	2	3	4本	小口切り
白ごま	適量	適量	適量	
塩	少々	少々	少々	
ごま油	小2	大1	大1 1/3	①
しょうゆ				

① 豆腐の上に①をもみ込んだねぎと白ごまをのせ、お好みでしょうゆをかけます。

●わかめスープ

わかめスープ	2	3	4P	
--------	---	---	----	--

① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。

12/10 (水)

お届け日 12/10 (水)

さわらの味噌漬焼き

厚揚げのあっさり煮・ピリ辛こんにゃく

35分 282kcal



白身の魚はくずれやすいので、身を返すときはフライ返しを使うとくずれずに楽に返せます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1327	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1337	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1347	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

プラスもっとたべたいんや



人気の柿の葉寿司!!



商品番号 1317 冷蔵 30日

奈良コープ産業
柿の葉寿司
〈鯖・鮭 / 各3個〉

商品価格

650円
(税込) 702円

商品番号 1318 冷蔵 5日

伏見蒲鉾
たこぼっくり
〈6個入〉

卵・小麦・大豆

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

●さわらの味噌漬焼き
さわらの味噌漬け
(80g)

2

3

4切

① 魚は味噌を落とし焼きます。

●厚揚げのあっさり煮

厚揚げ三角

舞茸

白菜

玉ねぎ

人参

だし汁

塩

しょうゆ

みりん

2

30

1/6

小1

小1

170cc

小1/4

小1/2

大1/2

3

45

1/8

小1

小1

220cc

小1/3

小2/3

大2/3

4個

60g

1/6玉

大1個

小1本

300cc

小1/2

小1

大1

お好みに切る
根元を切って小房に分ける
ザク切り
くし形切り
半月切り

①

① 鍋に①、厚揚げ、舞茸、白菜、玉ねぎ、人参を入れて煮ます。

●ピリ辛こんにゃく

こんにゃく

だし汁

酒

しょうゆ

サラダ油

七味唐辛子

120

大2

大2/3

大2/3

大2/3

250

大3

大1

大1

250g

大4

大1 1/3

大1 1/3

ちぎってゆでる

②

① 鍋に油を熱して、こんにゃくを炒め、②を加えて炒りつけ、お好みで七味唐辛子をふります。

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

12/11 (木) 牛肉の中華炒め

かにシューマイ・春雨スープ

お届け日 **12/10(水)** 25分 498kcal

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
かに入リシューマイ	●		●				●
卵			●				



プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1417** 冷凍 10日
豪州産 牛肩ローススライス (150g)
商品価格 **598円** (税込) 645円



商品番号 **1418** 冷凍 90日
大阪王将 餃子 6個(タレ付)×5Pセット
商品価格 **990円** (税込) 1,069円
商品価格 **500円** (税込) 540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
●牛肉の中華炒め 牛肩ローススライス (豪州産) キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 しょうゆ・酒 ごま油 塩・こしょう しょうゆ	120 100 1 小1 小1 各大1/2 少々 大1	180 150 1 大1 小1 各大3/4 少々 大1 1/2	240g 200g 2個 大1個 大1本 各大1 少々 大2	①に漬ける ザク切り お好みに切る お好みに切る お好みに切る (3/5使用) ① ②	① フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、人参を加えて炒め、②で調味します。
●かにシューマイ かに入リシューマイ	6	9	12個		① シューマイは凍ったまま耐熱皿にのせて少量の水をかけ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。
●春雨スープ 緑豆春雨キューブ カットわかめ 卵 人参 水 しょうゆ・鶏がらスープの素 ごま油	2 2 1 1 400cc 各小1 適量	3 3 1 1 600cc 各小1 1/2 適量	4個 3g 2個 細切り (1/3使用) 800cc 各小2 適量	① ①	① 鍋に①を煮立て、緑豆春雨、カットわかめ、人参を加えて煮、卵を流し入れてひと煮し、ごま油を加えます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、ごま油、塩、こしょう、鶏がらスープの素

12/12 (金)

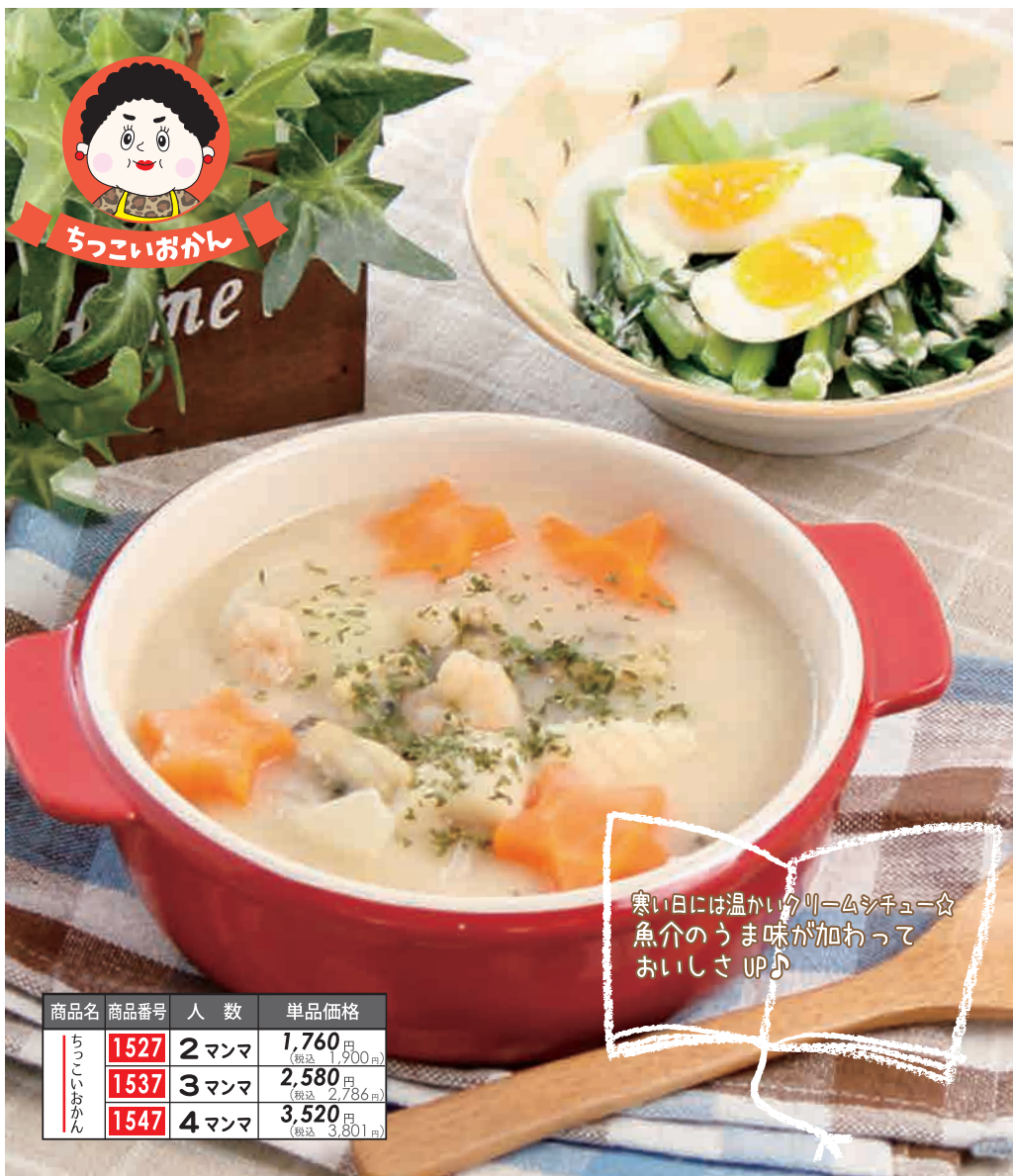
お届け日 **12/10 (水)**

シーフードクリームシチュー

小松菜と卵のサラダ

30分 485kcal

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 (大)						●	
クリームシチューの素	●	●					
卵			●				



寒い日には温かいクリームシチュー☆
魚介のうま味が加わって
おいしさUP♪

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1527	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1537	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1547	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1517** 冷蔵 10日

ふじや食品 Cup Style
北海道ミルクの濃厚グラタン
海老とチーズ (100g×2) 商品価格 **298円**
(税込) 321円
えび・小麦・乳・さば
大豆・鶏肉・ゼラチン



商品番号 **1518** 常温 20日

フジナチュラルフーズ
4種のチーズブレッド
(1P) 商品価格 **528円**
(税込) 570円
小麦・乳・卵

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

●シーフードクリームシチュー

セットパック	ムキアサリ	20	30	40g
	ムキエビ (大)	40	60	80g
	ムキイカ (カット)	40	60	80g
	じゃが芋	2	3	4個
	人参	小1	小1	大1本
	玉ねぎ	小1	小1	大1個
クリームシチューの素		50	75	100g
刻みパセリ		適量	適量	適量
	サラダ油			
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	水	600cc	900cc	1200cc

① 鍋に油を熱して材料を炒め、塩、こしょうをふり、水を加えて軟らかく煮、クリームシチューの素を加えて煮込み、パセリを散らします。

●小松菜と卵のサラダ

小松菜	1/3	1/2	2/3ワ
卵	1	2	2個
塩			
マヨネーズ	大2	大3	大4
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1

① 小松菜、ゆで卵を器に盛り、①をかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ、しょうゆ

12/13 ($\pm$)

お届け日 **12/12(金)**

油淋鷄

五目ビーフンスープ。

35 分 508kcal



ちっぴいおかん



商品名	商品番号	人 数	単品価格
ちっこいおかん	1627	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1637	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1647	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

鶏肉は中しっとりジューシー
外はカリッと美味しい。

フラスもっとたべたいんや



商番品 1617 冷凍 10 日

国産
鶏もも肉角切り
(200g)

商品
價格

298 円
(税込) 321 円

フリッとむきえびを
もっちり皮に包みました。



商品番 1618

みまつ食品
むきえび焼売
〈8個入〉

商 品 格 價

398 円
(税込) 429 円

えび・小麦・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●油淋鶏 鶏もも肉角切り (国産) 白ねぎ 生姜 レタス又サニーレタス 酒 しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 酢 しょうゆ ごま油	200 $\frac{1}{2}$ 適量 適量 大 $\frac{2}{3}$ 大 $\frac{2}{3}$ 適量 大1 大 $1\frac{1}{2}$ 大 $1\frac{1}{3}$ 小1	300 $\frac{1}{2}$ 適量 適量 大1 大1 適量 大 $1\frac{1}{2}$ 大 $1\frac{1}{2}$ 大2 大 $\frac{1}{2}$	400g $\frac{1}{2}$ 本 適量 適量 大 $1\frac{1}{3}$ 大 $1\frac{1}{3}$ 適量 大2 大2 大 $2\frac{2}{3}$ 大 $\frac{2}{3}$	①につけて、片栗粉をまぶす みじん切り みじん切り 手でちぎる ① ② 合わせておく	① フライパンに多めの油を熱し、鶏肉を揚げ焼きし、レタス又はサニーレタスと共に器に盛り、②をかける。
●五目ビーフンスープ にら カニスティック ビーファン 竹の子千切り (冷凍) キクラゲ 水 鶏がらスープの素 しょうゆ こしょう	20 2 30 20 適量 500cc 大 $\frac{2}{3}$ 小 $\frac{1}{2}$ 少々	30 3 45 30 適量 750cc 大1 小 $\frac{2}{3}$ 少々	40g 4本 60g 40g 適量 1000cc 大 $1\frac{1}{3}$ 小1 少々	ザク切り 半分に切ってほぐす 薄切り めるま湯につける ① ②	① 鍋に①を煮立て、竹の子、カニスティック、にら、きくらげ、ビーファンを加えて煮、火が通れば、②で調味します。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、砂糖、酢、ごま油、鶏がらスープの素、こしょう

12/14 (日)

お届け日 12/12 (金)

有頭えびフライ

きのこの煮物・じゃが芋の味噌汁

25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
有頭えびフライ	●		●			●	
タルタルソース			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1717 冷凍 30日

有頭エビフライ
(3尾入)

小麦・卵・えび

商品価格

368円
(税込) 397円国産黒豚のコクと旨みが決めて！
冷めても美味しい、お弁当に最適。

商品番号 1718 冷蔵 4日

ドリームフーズ
黒豚しゅうまい
(25個入)

小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま

商品価格

398円
(税込) 429円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1727	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1737	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1747	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

●有頭えびフライ

有頭えびフライ
キャベツ
タルタルソース
サラダ油

4

100

2

6

150

3

8尾

200g

4P

千切り

① えびフライは凍ったまま、170～180℃の油で6～7分揚げてお皿に盛り、キャベツを添えてタルタルソースをかけます。

●きのこの煮物

えのき茸
しめじ
玉ねぎ
だし汁
砂糖・酒
しょうゆ

40

40

小1

150cc

各大1/2

大1

60

60

大1

225cc

各大3/4

大1 1/2

80g

80g

大1個

300cc

各大1

大2

根元を切る
小房に分ける
細切り

①

① 鍋に①を入れて煮立て、えのき茸、しめじ、玉ねぎを加えて煮ます。

●じゃが芋の味噌汁

じゃが芋
みつば
だし汁
味噌

1

2

400cc

大2

2

3

600cc

大3

2個

4本

800cc

大4

半月切り
ザク切り

① 鍋にじゃが芋、だし汁を入れて煮、味噌を溶き入れ、みつばを加えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、味噌



Cook バリエ



Cook
B

ささみとチンゲン菜の香味だれ・豆腐の味噌汁
ラグビーボールのオムそば

ラグビーボールの形の
可愛いオムそばです。

高タンパクで
スタミナが
つく1品!

30分
756kcal

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
焼きそば麺	●		●				
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1122	1322	1522	2マンマ	1,880円 (税込 2,030円)
	1132	1332	1532	3マンマ	2,820円 (税込 3,045円)
	1142	1342	1542	4マンマ	3,760円 (税込 4,060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

● ラグビーボールのオムそば

豚肉切り落とし (国産)
焼きそば麺 (冷凍)
キャベツ
卵
サラダ油
塩・こしょう
ウスターソース
トンカツソース
マヨネーズ

40g
2
100g
2
少々
大2
大3
少々
大3
大4½
少々
大4
大6

お好みに切る
ザク切り
溶きほぐす

①混ぜ合わせ、少量残しておく

- 1 フライパンに油を熱して豚肉を炒め、キャベツを加えて更に炒め、焼きそば麺をほぐし入れてさっと炒め、塩、こしょうと①で調味します。
- 2 フライパンに油を熱し、卵を流し入れて薄焼き卵を作り、①を包み、残りの①を塗ってマヨネーズでボールの縫い目を描きます。

● ささみとチンゲン菜の香味だれ

鶏ささ身 (国産)
チンゲン菜
白ねぎ
にんにく
酒
砂糖
しょうゆ
酢・砂糖・ごま油

4
1
⅓
1
大1
小1
大2
各大1
6
2
⅓
1
大1½
小1½
大3
各大1½
8本
2株
⅓本
2片
大2
小2
大4
各大2

筋を取ってそぎ切り
お好みに切る
みじん切り
みじん切り

◎
①

- 1 耐熱皿に鶏ささ身、チンゲン菜、◎を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで3分半加熱します。
- 2 ①白ねぎ、にんにく、①を混ぜ合わせ、①にかけます。

● 豆腐の味噌汁

絹こし豆腐 (150g)
カットわかめ
だし汁
味噌

1
2
400cc
大2
1
3
600cc
大3
1P
3g
800cc
大4

角切り
水で戻す

- 1 鍋にだし汁を煮立て、豆腐とわかめを入れて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ウスターソース、トンカツソース、マヨネーズ、酒、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、だしの素、味噌



Cook C

わかめスープ
おうちでサムギョフサル

家族みんなで
サムギョフサル

15分
533kcal

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
白菜キムチ	●					●	
わかめスープ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1123	1323	1523	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	1133	1333	1533	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	1143	1343	1543	4マンマ	3,960円 (税込 4,276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
● おうちでサムギョフサル 豚バラスライス (国産) 240 白菜キムチ (40g) 2 太もやし 100 レタスまたはサンチュ 2/3 にんにく 1 韓国のに 8 塩・こしょう 少々 ごま油 少々	360 3 150 1 2 12 少々	480g 4P 200g 1株 2片 16枚 少々	お好みに切る 1枚ごとにちぎる 薄切り		① フライパンまたはホットプレートにごま油を熱し、豚肉、もやし、にんにくを炒め、塩、こしょうで調味します。 ② ①をお好みのキムチや韓国のにと共にレタスで包みます。
● わかめスープ わかめスープ 2	3	4P			① わかめスープは1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ごま油



Cook D

たこ焼き器でアヒージョしよう！

たこ焼き器で簡単パーティー気分！
 親子でもお友達同士でも楽しめます♪

20 分

433kcal

お召し上がりください。

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
ミニフランスパン	●	●					

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	1124	1324	1524	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	1134	1334	1534	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	1144	1344	1544	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● たこ焼き器でアヒージョしよう！ 鶏もも肉角切り(国産) 200 ズッキーニ 1/2 エリンギ 1 プチトマト 4 ホールコーン 20 にんにく 1/2 赤唐辛子 1 ミニフランスパン 1 オリーブ油 100cc 塩 小1/3 こしょう 少々	300 1 2 6 30 1 1 2 150cc 小1/2 少々	400g 1本 2本 8個 40g 1玉 2本 2本 200cc 小2/3 少々	小さく切る 小さく切る 小さく切る みじん切り 水につけて種を取り、小口切り お好みに切る ①	① にんにくと赤唐辛子を①と混ぜ合わせ、たこ焼き器一つ一つの穴に深さの1/3程度まで入れ、加熱します。 ② 油がぐつぐつしてきたら各穴に一つずつ具材を入れ、具材を時々返しながら加熱します。 ③ 具材に火が通ったら、お好みにフランスパンに乗せてお召し上がりください。	



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **12/8** (月)

特価!!



商品番号 **5001** 冷蔵 10日
国産
鶏胸肉
(500g)

商品価格 ~~598円~~
(税込) 645円
商品価格 **470円**
(税込) 507円



商品番号 **5002** 冷凍 10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150gx 1枚)
商品価格 **1,798円**
(税込) 1,941円



商品番号 **5003** 冷凍 10日
国産
牛肩ロース薄切り
(140g)
商品価格 **850円**
(税込) 918円



商品番号 **5004** 冷凍 10日
鹿児島県産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
(200g)
商品価格 **898円**
(税込) 969円



商品番号 **5005** 冷凍 10日
京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)
商品価格 **698円**
(税込) 753円



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



商品番号 **5007** 冷凍 10日
鹿児島県産
茶豚豚切り落とし
(200g)
商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **5011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
チーズイン
(71gx 2P) JAN490123-490850(2B)
乳・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン

商品価格 ~~400円~~
(税込) 432円
商品価格 **350円**
(税込) 378円



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



商品番号 **5013** 冷蔵 20日
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
厚切りハムカツ
(183g)
卵・乳・小麦・小麦
豚肉・大豆
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5014** 冷蔵 20日
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
メンチカツ
(183g)
卵・乳・小麦・小麦
豚肉・大豆
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5015** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37gx 3連)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **5016** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34gx 3連)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **5017** 冷蔵 20日
伊藤ハム
ロイヤルポールウインナー
(10本入)
卵・乳・小麦・牛肉
豚肉・大豆
商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **5021** 冷凍 10日
アラスカ産
赤魚味噌漬
(60gx 2切)
小麦・大豆

商品価格 ~~498円~~
(税込) 537円
商品価格 **450円**
(税込) 486円



商品番号 **5022** 冷凍 10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60gx 2切)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



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



商品番号 **5024** 冷凍 10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70gx 3切)
商品価格 **798円**
(税込) 861円



商品番号 **5025** 冷凍 10日
ノルウエー産他
ししゃも
(150g)
子持ち / 有無混合
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5026** 冷蔵 3日
宮崎県産他
しらす干し
(40g)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5027** 冷凍 10日
やまや
たらこ
(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 **12/10** (水)



太陽いっぱいに浴びたりんごは
毎日食べたい果物です。

商品
番号 **5031**
青森県産他
ふじりんご
(2玉)

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



商品
番号 **5032**

大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **5033**

北海道産他
大根
(1/2本)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **5034**

熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **5035**

北海道産他
メークイン
(800g)

商品
価格 **598円**
(税込) 645円



商品
番号 **5036**

群馬県産他
キャベツ
(1/4玉)

商品
価格 **120円**
(税込) 129円



商品
番号 **5037**

フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品
価格 ~~348円~~
198円
(税込) 213円

特売!



野菜たっぷり、大豆の旨味たっぷりに
仕上げたがんもはサッとトースターで
焼いてお醤油をかけても美味しい!

商品
番号 **5041** 冷蔵
4日
京禅庵
京がんも
(2個入)
大豆

商品
価格 ~~258円~~
(税込) 278円
198円
(税込) 213円



商品
番号 **5042** 冷蔵
3日

高丸食品
手揚げ風 京あげ
(1枚入)

商品
価格 **138円**
(税込) 149円



商品
番号 **5043** 冷蔵
3日

高丸食品
三角厚揚げ
(4個入)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **5044** 冷蔵
3日

高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **5045** 冷蔵
10日

高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品
価格 **170円**
(税込) 183円



商品
番号 **5046** 冷蔵
30日

山太
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **5047** 冷蔵
30日

山太
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



おでんの具材に最適!
太めのごぼうが入って
食べごたえある一品。

商品
番号 **5051** 冷蔵
3日
ニッスイ
ごぼう巻
(3本入)
大豆

商品
価格 ~~298円~~
(税込) 321円
228円
(税込) 246円



商品
番号 **5052** 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 **5053** 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 **5054** 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 **5055** 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 **5056** 冷蔵
6日

ミツカン 金のつふ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

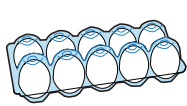
商品
価格 **128円**
(税込) 138円



商品
番号 **5057** 冷蔵
5日

タコノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3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 **12/8** (月)



商品番号 **5061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
<10個入>
卵

商品価格 **328**円
(税込) 354円



商品番号 **5062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
<10個入>
卵

商品価格 **358**円
(税込) 386円



商品番号 **5063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うずらのたまご
<10個入>
卵

商品価格 **140**円
(税込) 151円



商品番号 **5064** 冷蔵 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 **5065** 冷蔵 15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 **5071** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牛乳
<1000ml>
乳

商品価格 **278**円
(税込) 300円



商品番号 **5072** 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
<900ml>
乳

商品価格 **280**円
(税込) 302円



商品番号 **5073** 冷蔵 60日

カゴメ
グリーンスムージー
<1000ml>
乳

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **5074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
<1000ml> × 2本
乳

商品価格 **555**円
(税込) 599円



商品番号 **5075** 冷蔵 7日

らくれん
らくれん牛乳
<200ml>
乳

商品価格 **95**円
(税込) 102円



商品番号 **5076** 冷蔵 7日

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

商品価格 **270**円
(税込) 291円



商品番号 **5077** 冷蔵 7日

明治
フルガリアヨーグルト LB81
(スレーン)
<400g>
乳

商品価格 **210**円
(税込) 226円



商品番号 **5078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
<70g × 3>
乳

商品価格 **158**円
(税込) 170円



商品番号 **5079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
<65g × 3>
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **149**円
(税込) 160円



商品番号 **5080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒーゼリー
<65g × 3>
フレッシュ・乳・大豆

商品価格 **149**円
(税込) 160円



商品番号 **5081** 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
<1000ml>
乳

商品価格 **178**円
(税込) 192円



商品番号 **5082** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ牛乳
<900ml>
乳

商品価格 **530**円
(税込) 572円



商品番号 **5083** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラカフェオレ
<900ml>
乳

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **5084** 冷蔵 14日

メグミルク
まろやかクリームコーヒーゼリー
<110g>
乳

商品価格 **145**円
(税込) 156円



商品番号 **5085** 冷蔵 60日

らくれん
スタミンお徳用
<65ml × 10本入>
乳

商品価格 **250**円
(税込) 270円



商品番号 **5086** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> × 12本
乳

商品価格 **1,680**円
(税込) 1,814円



商品番号 **5087** 冷蔵 12日

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

商品価格 **1,680**円
(税込) 1,814円



商品番号 **5088** 冷蔵 12日

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

商品価格 **1,680**円
(税込) 1,814円



商品番号 **5089** 冷蔵 12日

明治
飲む PA-3 ヨーグルト
<112ml> × 12本
乳

商品価格 **1,680**円
(税込) 1,814円



商品番号 **5090** 冷蔵 14日

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

商品価格 **1,656**円
(税込) 1,788円



商品番号 **5091** 冷蔵 7日

明治
R-1 ヨーグルト
<112g> × 6個
乳

商品価格 **840**円
(税込) 907円



商品番号 **5092** 冷蔵 7日

明治
スロピオ LG ヨーグルト
<112g> × 6個
乳

商品価格 **840**円
(税込) 907円



商品番号 **5093** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
<112g> × 6個
乳

商品価格 **840**円
(税込) 907円



商品番号 **5094** 冷蔵 12日

明治ザバスプロテイン
脂肪0フルーツミックス
<430ml> × 1本
乳

商品価格 **225**円
(税込) 243円



商品番号 **5095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン脂肪0バナナ
<200ml> × 12本
乳

商品価格 **1,896**円
(税込) 2,047円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **12/8** (月)



商品番号 **5111** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(4枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **5112** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(5枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **5113** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(6枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **5114** 常温
4日
神戸屋
板チョコデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **5115** 常温
4日
神戸屋
果樹園のアッスルデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **5116** 常温
4日
ボローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)

商品価格 **700**円
(税込) 756円



商品番号 **5117** 常温
4日
ボローニャ
メーフルデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,250**円
(税込) 1,350円



商品番号 **5118** 常温
4日
ボローニャ
クルミデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円



商品番号 **5119** 常温
4日
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,100**円
(税込) 1,188円



商品番号 **5120** 常温
4日
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(3斤)

商品価格 **1,700**円
(税込) 1,836円

人気 No.1
(国内産・100%複数原料米)



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



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



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



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



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 **5131**
三井製糖
スプーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **325**円
(税込) 351円



商品番号 **5132**
塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品価格 **198**円
(税込) 213円



商品番号 **5133**
ハナマル無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **5134**
天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **5135**
天眞醤油
ぽん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720**円
(税込) 1,857円



商品番号 **5136**
ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500gx 2)
1kg

商品価格 **750**円
(税込) 810円



商品番号 **5137**
うどん
煮物
おでん
炊き込み御飯
天つゆ
そうめんつゆなど
オタフク
万能だし
(1800ml)

商品価格 **1,050**円
(税込) 1,134円



商品番号 **5138**
味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **5139**
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 **5140**
エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円



商品番号 **5141**
ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758**円
(税込) 818円



商品番号 **5142**
日清オйл
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **5143**
ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **558**円
(税込) 602円



商品番号 **5144**
ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **5145**
ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

商品価格 **490**円
(税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **12/8** (月)

電子レンジで簡単！ ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **5161** 冷凍 60日 レンジ
タラフライのタルタルソース
338kcal 蛋白質 11.5g
脂質 19.2g 炭水化物 29.5g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5162** 冷凍 60日 レンジ
和風カツの卵とし
275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 25.5g
食塩 2.6g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5163** 冷凍 60日 レンジ
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 **5164** 冷凍 60日 レンジ
エビカツ
306kcal 蛋白質 10.5g
脂質 14.1g 炭水化物 33.9g
食塩 1.8g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5165** 冷凍 60日 レンジ
牛肉のスタミナ炒め
329kcal 蛋白質 11.9g
脂質 20.5g 炭水化物 25.5g
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



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



商品番号 **5167** 冷凍 60日 レンジ
白身魚のすりおろし野菜ソース
293kcal 蛋白質 15.5g
脂質 13.5g 炭水化物 27.0g
食塩 2.1g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



うまい！たべたい！
おいでまい！
新登場！
電子レンジで
お弁当！
商品番号 **5171** 常温 180
JA香川
おいでまい
(180gx 3P)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5172** 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 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **5173** 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 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **5174** 常温 1年
ニチレイ
(甘口) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **5175** 常温 1年
ニチレイ
(中辛) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **12/10** (水)



商品番号 **5176** 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 **5177** 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 **5178** 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 **5179** 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 **5180** 常温 120日
大丸商事
韓国のり〈お徳用〉
(8切6枚×12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **12/10** (水)



商品番号 **5501**
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 **5502**
アサヒ
カルピスウォーター
(350mlx 24本)
商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **5503**
アサヒ
ワンダ金の微糖
(185gx 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **5504**
コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350mlx 24本)
商品価格 **2,280円**
(税込) 2,462円



商品番号 **5505**
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 **5506**
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 **5507**
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 **12/8** (月)

商品番号 **5401**



花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **5402**



花王
キュキュット (詰替え)
(1380ml)

商品価格 **698円**
(税込) 767円

商品番号 **5403**



花王
液体洗濯用洗剤 (詰替え)
アタック抗菌 EX
(1590g)

商品価格 **798円**
(税込) 877円

商品番号 **5404**



花王
粉末洗濯用洗剤
アタック高活性バイオ EX
(900g)

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **5405**



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 **5406**



リケンファスロ
リケンラップ
(30cm x 100m)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5407**



HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **5408**



クレシア
スコッティキッチンタオル
(75組 x 3箱)

商品価格 **398円**
(税込) 429円

商品番号 **5409**



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

商品価格 **172円**
(税込) 189円

商品番号 **5410**



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

商品価格 **361円**
(税込) 397円

商品番号 **5411**



nepia
Genki! パンツ
(Lサイズ (44枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円

商品番号 **5412**



nepia
Genki! パンツ
(Bigサイズ (38枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円

商品番号 **5413**



ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80枚入 x 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5414**



P&G
レノア
リフレッシュグリーンの香り
(840ml)

商品価格 **798円**
(税込) 877円

商品番号 **5415**



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

商品価格 **396円**
(税込) 435円

商品番号 **5416**



大王製紙
ボックスティッシュ
エリエールイーナ
(150W5P)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5417**



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

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **5418**



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

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **5419**



大王製紙
エリエールイーナシングル
(100mx 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

商品番号 **5420**



大王製紙
エリエールイーナダブル
(50mx 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **12/10** (水)



人気の店梅の花の味をご家庭でも！

ふんわり食感の豆腐ハンバーグと
三種の豆をトマトソースで味い深く
仕上げました。
お子様からお年寄りまで喜ばれる一品。

湯葉の衣で揚げた長州鶏の
唐揚げと蓮根、パプリカ、
さつま芋の彩り野菜を黒酢あん
で絡めました。

ぷりぷり海老と梅の花の湯葉、
生麩を豆板醤を効かせたソースで
ピリッとスパイシーに仕上げました。
ごはんがすすむ一品です。

商品番号 **5451**

三種の豆の
トマト煮込み豆腐ハンバーグ
(1P)

小麦・大豆
牛肉・豚肉

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **5452**

長州鶏湯葉唐揚げと
彩り野菜の黒酢あん
(1P)

小麦・卵
えび・大豆

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **5453**

海老と湯葉と
生麩のチリソース
(1P)

小麦・大豆
さば・鶏肉

商品価格 **550円**
(税込) 594円

「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
12/12金



国産ホタテ水煮と干し貝柱を使用し、じゅわっと焦がし醤油の風味はまるで、ホタテの浜焼きのようです。お好みでバターを追い添えて濃厚な食べ方もオススメです。

商品番号 **1191**

パイヤーおすすめ!

澤田食品

ゴロっと北海ホタテの焦がし醤油ふりかけ
<55g>

常温 30日	アレルギー物質	卵	小麦	かに	ごま	そば	大豆	鶏肉	豚肉	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **1192**

一風堂

赤丸・白丸ラーメンセット
<2P>

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

商品価格 **996円**
(税込) 1,075円

日本の食文化に欠かせない「だし」こだわりのたこ焼き粉に、鰹だしをたっぷり入れ生地しっかり味がつくことで冷めても美味しいたこ焼きです。

外はカリッ!中はトロッ!
他ではまね出来ない食感

電子レンジ
500W
約4分

商品番号 **1193**

くれおーる

たこ焼き (大粒)
<6個入>

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	卵	そば	大豆	りんご	そば	えび	かに
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **650円**
(税込) 702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 **1194**

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
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **680円**
(税込) 734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 **1195**

千房

お好み焼きもちチーズ
<2枚>

冷凍 90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 **980円**
(税込) 1,058円

生ふりかけのパイオニアであるサワダが
お届けする「本当にリッチで美味しい!」
和牛の王様である神戸牛のプレミアムな
ふりかけです。

商品番号 **1196**

澤田食品

ギュウッと神戸ビーフ旨味ステーキふりかけ
<55g>

常温 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	りんご	牛肉	ごま	大豆	りんご
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **680円**
(税込) 734円

大阪王将
OSAKA OHSHO

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **1197**

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**