

2026
vol.529-2

1/26 ~ 2/1



この号の
ご注文は

1月19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	1/26 月	1/27 火	1/28 水	1/29 木	1/30 金	1/31 土	2/1 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
1/30 金

喜神菜館

あんかけ焼きそば

野菜や豚肉など七つの食材の甘味と旨味が凝縮された、広東風の優しい味わい。
解凍後も麺に絡み付き、熱々のとろ〜りとした餡をお楽しみいただけます。

一度食べたらクセになる美味しさ！



電子レンジ
600W 約8分

4181

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

サクサク豚の竜田揚げタワー
半熟味付玉子どんぶり

きらく喜神菜館名物
あんかけ焼きそば

〈460g パック〉

小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉

冷凍
90日

商品
価格

1,180 円
(税込) 1,274 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
注文
出来
ん
で
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	41275	8,400円 (税込 9,070円)	41276	10,080円 (税込 10,884円)	41277	11,760円 (税込 12,698円)
3マンマ	41375	12,600円 (税込 13,605円)	41376	15,120円 (税込 16,326円)	41377	17,640円 (税込 19,047円)
4マンマ	41475	16,800円 (税込 18,140円)	41476	20,160円 (税込 21,768円)	41477	23,520円 (税込 25,396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。

オイスターソースのコクといかの
香ばしさが良く合い、ご飯がすすみます。

ご利用方法

1日分からご利用頂けます。

人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



●フリーチェンジメニューはコースでご利用の場合
各曜日のメニューと変更出来ます。

●または単品でも追加が出来ます。



金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの
食材の一部がグレードアップします。

✦ スラスももっとたべたいんや、単品だけでもご注文頂けます。

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

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

※ご用意いただく調味料は、(今日のお買い物メモ)にてご確認することが出来ます。

※天候不順、天災等で予告無く料理内容、材料が代替商品に変更となる
場合がございます。

ムキイカのオイスターソース炒め

鶏ささ身のワタンスープ

25分 372kcal

アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
中華オイスターソース	●						
ワタンスープ	●						
フイヨン	●						
卵			●				

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	4129	4229	4329	4429	4529	4629	4729	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4139	4239	4339	4439	4539	4639	4739	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4149	4249	4349	4449	4549	4649	4749	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

●ムキイカのオイスターソース炒め
ムキイカ短冊 (カット)
キャベツ
人参
中華オイスターソース
サラダ油
塩・こしょう

40
100
小1
1
少々

60
150
小1
1
少々

80g
200g
大1本
2P
少々

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、ムキイカ、キャベツ、人参を炒め、①で調味します。

●鶏ささ身のワタンスープ
鶏ささ身
(国産)
ワタンスープ
緑豆春雨 (30g)
キクラゲ
人参
フイヨン
小ねぎ
卵
酒
水
フイヨン
しょうゆ・酒
塩・ごま油

2
4
1
適量
1
1
1
1
600cc
1個分
各小1/2
各小1/2

3
6
1
適量
適量
2
2
2
1
900cc
11/2個分
各小1
各小1/4

4本
8個
2P
適量
適量
2
2
2
2
1200cc
2個分
各小1
各小1

筋を取ってお好みに切り、酒をふる
ぬるま湯で戻す
お好みに切る(1/2使用)
小口切り
溶きほぐす
②
①

① 鍋に②を煮立て、鶏ささ身、ワタンスープ、緑豆春雨、キクラゲ、人参を加えて煮、①で調味します。
② ①に卵を流し入れてひと煮し、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、酒、しょうゆ、ごま油

1/26 (月)

お届け日 **1/26 (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		●	●				
フィッシュ	●						



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	4127	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4147	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

プラスもっとたべたいんや



フォンドボーとボルドー産赤ワインを使用し、パイ生地と絡めて美味しくなるように濃厚でコクのあるビーフシチューに仕上げました。



商品番号 **4117** 冷蔵 10日

伊藤ハム
ビーフシチューパイ
(150g・1P)

小麦・卵・乳・牛肉・大豆
鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格

298円
(税込) 321円

ゴロっとした鶏肉の具材感が楽しめるクリームシチューです。



商品番号 **4118** 冷蔵 10日

伊藤ハム
若鶏のクリームシチューパイ
(150g・1P)

小麦・卵・乳・牛肉
大豆・鶏肉・ゼラチン

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

●ポークチャップ

豚ローステキカツ (80g) (国産)	2	3	4枚
玉ねぎ	小1	大1	大1個
ミックスベジタブル	80	120	160g
塩・こしょう	少々	少々	少々
小麦粉			
水	60cc	90cc	120cc
ケチャップ	大3	大4½	大6
ウスターソース	大1	大1½	大2
サラダ油			

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	100	150	200g
カットベーコン	20	30	40g
玉ねぎ		〈主菜より〉	
ブイヨン	1	2	2個
水	400cc	600cc	800cc
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分
塩・こしょう	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	⅓	⅓	⅓玉
マヨネーズ	大1½	大2¼	大3
塩・こしょう	少々	少々	少々

小さめに切る

③

- 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③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

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。)

1/27 (火)

お届け日 **1/26 (月)**

鶏肉とれんこんの黒酢たれ

もやしとオクラの中華和え・焼売

20分 530kcal

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
黒酢ソース	●						
ひとくち焼売	●	●	●				



プラスもっとたべたいんや



フリッと食感、ジュワッと旨み
味がしみやすいので煮物に
ぴったりです。

商品番号 **4217**

冷蔵
4日

一正
お魚がんも

〈4個〉

卵・小麦・大豆・ごま

商品
価格

298円
(税込) 321円

黒豚を100%使った
食べ応えある大粒焼売！



商品番号 **4218**

冷蔵
4日

ドリームフーズ
あらびき肉焼売

〈30g×8粒〉

小麦・大豆・豚肉・鶏肉

商品
価格

298円
(税込) 321円

しゃきしゃきれんこんと
やわらかジューシーな
鶏肉が黒酢のたれとよく合う
ご飯がすすむメニューです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4227	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4237	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4247	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

●鶏肉とれんこんの黒酢だれ 鶏もも肉角切り (国産) れんこん厚切り 玉ねぎ ピーマン 黒酢ソース 塩・こしょう	200 4 小1 1 1	300 6 小1 2 1	400g 8個 大1個 2個 2P	塩、こしょうをして片栗粉をまぶす 乱切り 乱切り	① フライパンに油を熱し鶏肉を両面焼き、れんこん、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒め合わせ、フタをして蒸し焼きにし、火が通ったらソースを加えてからめます。
●もやしとオクラの中華和え 太もやし オクラ (冷凍) 塩 ごま油	100 2 少々 小1/4	150 3 少々 小1/3	200g 4本 少々 小1/2	小口切り ①	① オクラ、もやしを耐熱容器に入れ、レンジで(2人分約1分半)加熱して①で調味します。
●焼売 ひとくち焼売 しょうゆ	4	6	8個		① 焼売は凍ったまま、耐熱皿にのせ、少量の水をかけてふんわりラップをし500Wで3分加熱します。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ごま油、しょうゆ

1/28 (水)

お届け日 **1/28 (水)**

牛肉と厚揚げの炒め物

鶏ささ身の蒲焼き・人参とインゲンの味噌汁

30分 516kcal

旨辛い味付けでご飯がすすみます。

牛肉と厚揚げでボリュームたっぷりなひと品。

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	4327	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4337	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4347	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	4328	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	4338	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	4348	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

フラスもっとたべたいんや



湯葉に豚肉・木耳・青梗菜・椎茸に海老も入ったたっぷり具材を温めてご飯にかけるだけで手軽に湯葉入り中華丼が出来上がります。



商品番号 **4317**

冷凍 180日

梅の花
中華風中華あん
(1P)

小麦・乳・えび
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格

550円
(税込) 594円



商品番号 **4318**

冷蔵 5日

伏見たことキャベツの寄せ揚
(3枚)

卵・小麦

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

●牛肉と厚揚げの炒め物

牛肩ローススライス (豪州産)
玉ねぎ
人参
小松菜
厚揚げ三角
生姜
酒・しょうゆ
塩
しょうゆ
砂糖・味噌
サラダ油

100
小1
小1
1/4
2
適量
各大1/2
少々
大1
小1

150
大1
小1
1/3
3
適量
各大3/4
少々
大1 1/2
小1 1/2

200g
大1個
大1本
1/2束
4個
適量
各大1
少々
大2
小2

お好みに切って①につける
お好みに切る
お好みに切る (3/5使用)
ザク切り
サッと熱湯をかけてお好みに切る
みじん切り
①
②

① フライパンに油を熱し、生姜、牛肉を炒め、玉ねぎ、人参、小松菜、厚揚げを加えて更に炒め、②で調味します。

●鶏ささ身の蒲焼き

鶏ささ身 (国産)
小麦粉
砂糖・みりん
しょうゆ
サラダ油

4
各大1/2
大1

6
各大3/4
大1 1/2

8本
各大1
大2

筋を取って厚みを均等にする
①

① ささ身に軽く小麦粉をまぶします。
② フライパンに油を熱して①を焼き、①を加えてからめます。

●人参とインゲンの味噌汁

人参
インゲン
だし汁
味噌

20
400cc
大2

〈主菜より〉
30
600cc
大3

40g
800cc
大4

短冊切り (1/3使用)
お好みに切る

① 鍋にだし汁を煮立て、人参、インゲンを加えて煮、味噌を溶き入れます。

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

1/29 (木)

お届け日) 1/28 (水)

ハムカツ&カレーコロッケ

ひじき煮・玉ねぎのおかかポン酢かけ

30分 516kcal



昔懐かしハムカツと
カレーコロッケは、冷めてもおいしい！
ソースをたっぷりかけて召し上がれ。
大人にも子供にも人気。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4427	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4447	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
ハムカツ	●	●	●				
カレーコロッケ	●	●	●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4417 冷凍 30日

ハムカツ&カレーコロッケ
<各2個>

小麦・乳・卵

商品価格

498円
(税込) 537円



そのまま
食べれる

商品番号 4418 冷蔵 30日

カネハツ
ハムマカロニサラダ
<95g> × 2P

小麦・卵・乳・大豆・鶏肉
豚肉・りんご・ごま

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

●ハムカツ&カレーコロッケ ハムカツ カレーコロッケ キャベツ サラダ油 お好みでとんかつソース・マヨネーズ	2	3	4個	千切り	① 170℃の油でハムカツは5～6分、カレーコロッケは3～4分、どちらも凍ったまま揚げ、キャベツを添えます。
●ひじき煮 ひじき 人参 薄揚げ(冷凍) グリーンピース サラダ油 だし汁 砂糖・酒・みりん しょうゆ	10 小1 1/2 適量 140cc 各大3/4 大1	15 小1 1/2 適量 210cc 各大1 大1 1/2	20g 大1本 1枚 適量 280cc 各大1 1/2 大2	サツと洗い、水で戻して水気を切る 短冊切り(1/2使用) 熱湯をかけて油抜きし、短冊切り ①	① 鍋に油を熱してひじき、人参、薄揚げを炒め、①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。
●玉ねぎのおかかポン酢かけ 玉ねぎ 人参 かつおパック ポン酢しょうゆ	小1 1	大1 <副菜より> 1	大1個 2P	薄切りにし、水にさらして水気を切る 千切りにし、塩でもみ、水洗いしてしぼる(1/2使用) ① 玉ねぎ、人参にかつお節をのせ、ポン酢しょうゆをかけます。	

今日のお買い物メモ サラダ油、とんかつソース、マヨネーズ、だしの素、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、ポン酢しょうゆ

1/30 (金)

お届け日 1/28 (水)

鶏と野菜の鍋焼きうどん

きゅうりの昆布もみ

25分 327kcal

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
うどん	●						
うどんだし	●						
かまぼこスライス	●		●				
卵			●				
塩昆布	●						



寒い日にぴったりの
熱々鍋焼きうどんです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4527	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4537	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4547	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 4517 冷凍 10日

ノルウェー産他
ししやも

〈160g〉子持ち有無混合

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 4518 冷蔵 30日

フジミツ

チーズ・サラミちくわ〈ツインパック〉

チーズ 卵・乳・大豆

商品価格

398円
(税込) 429円

サラミ

卵・乳・牛肉・ゼラチン
大豆・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

●鶏と野菜の鍋焼きうどん

鶏もも肉角切り

(国産)

うどん

うどんだし

かまぼこスライス

白菜

白ねぎ

人参

卵

80

2

2

4

1/10

1/2

小1

2

120

3

3

6

1/8

1/2

小1

3

160g

4玉

4P

8枚

1/8玉

1本

小1本

4個

お好みに切る

ザク切り

斜め切り

お好みに切る

① 鍋にうどんだしを入れて煮立て、鶏もも肉、白菜、白ねぎ、人参を煮ます。

② ①にうどんを加えてひと煮し、卵を落とし入れて火を止め、蓋をしてしばらく蒸らし、卵を半熟状にし、かまぼこをのせます。

●きゅうりの昆布もみ

きゅうり

塩昆布

ごま油

1/2

4

少々

1

6

少々

1本

8g

少々

お好みに切る

① ポリ袋等にきゅうり、塩昆布、ごま油を入れ、軽くもみます。

今日のお買い物メモ ごま油

1/31 (土)

お届け日 **1/30 (金)**

鮭のごま照り焼き

根菜の田舎風煮・塩昆布あえ

35分 394kcal



鮭とごまの香ばしさが
マッチ！
主菜と副菜のバランスが
よく、お野菜もたっぷり！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4627	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4637	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4647	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617**

冷蔵
7日

カネテツ
なんこつ入り鶏つくね串
(3串)

卵・小麦

商品
価格

238円
(税込) 257円



商品番号 **4618**

冷蔵
90日

かね貞
磯辺揚げ
(5本)

小麦・大豆

商品
価格

238円
(税込) 257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

●鮭のごま照り焼き

銀鮭 (60g)
白ねぎ
すりごま
塩・こしょう
ごま油
酒
しょうゆ
みりん

2
1 1/3
1
少々
大1/2
大2
大1 1/3
大1 1/3

3
1 1/2
1
少々
大2 2/3
大3
大2
大2

4切
1 1/2本
2P
少々
大1
大4
大2 2/3
大2 2/3

塩、こしょうをふって、水気をふく
ぶつ切り
①と合わせておく

①

① フライパンにごま油を熱し魚、白ねぎを焼き、①を加えてからめ、お皿に盛ります。

●根菜の田舎風煮

鶏もも肉角切り 10g (国産)
ごぼう
大根
人参
だし汁
砂糖
しょうゆ
みりん

60
1/3
100
小1
170cc
大1 1/3
大1 2/3
大1

90
1/2
150
小1
220cc
大2
大2 1/2
大1 1/2

120g
1/2本
200g
大1本
300cc
大2 2/3
大3 1/3
大2

小さめに切る
皮をむき乱切りにし、水につける
乱切り
乱切り

②

① 鍋に②、ごぼう、大根、人参を入れて煮立て、鶏肉を加えフタをして中火で煮る。

●塩昆布あえ

きゅうり
水菜
塩昆布
ごま油

1/2
1/2
4
少々

1
1/2
6
少々

1本
17
8g
少々

短冊切りにして、塩をつけてみじほる
ザク切り

① きゅうり、水菜、塩昆布、ごま油をポリ袋に入れてもんで、器に盛ります。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ごま油、酒、しょうゆ、みりん、だしの素、砂糖

2/1 (日)

お届け日 1/30 (金)

コリコリなん骨つくね丼

豆苗の油揚げのシャキシャキサラダ・もち麴の味噌汁

25分 506kcal

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
なん骨つくね	●		●				

フラスもっとたべたいんや



弾力がちがう！
夕食の一品やお弁当にも



商品番号 4717 冷蔵 4日

寿隆蒲鉾
たい入天

〈2P〉
小麦・卵・大豆

商品価格
258円
(税込) 278円



商品番号 4718 冷蔵 4日

紀文
サンドはんぺん 3種のチーズクリーム
〈4個入〉×2P

小麦・卵・乳・大豆・やまいも

商品価格
258円
(税込) 278円

温泉卵の作り方

1. 鍋に水500ml入れます。
2. 沸騰したら火を止めて水150ml追加し、生卵を入れます。
3. フタをして12〜13分放置します。
4. 出来上がり！(卵の大きさで時間前後します。)

ササッと電子レンジで
なんこつつくね丼が出来ちゃう
こりこりしたなんこつの食感が
たまらない！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4727	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4737	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4747	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

●コリコリなん骨つくね丼

なん骨つくね
卵
刻みのり
しょうゆ
酒
みりん
砂糖

4
2
2
大1
大1
大1
大1

6
3
3
大1½
大1½
大1½
大1½

8個
4個
4P
大2
大2
大2
大2

電子レンジ500W約2分(2個)縦半分に切る
温泉卵を作る

① 混ぜ合わせる

① フライパンに油を熱して、なん骨つくねを焼き、①を加えて絡め、少し汁気がなくなるまで煮つめます。

② 丼にご飯を入れ、なん骨つくね、温泉卵をのせ刻みのりをかけます。

●豆苗の油揚げのシャキシャキサラダ

豆苗
薄揚げ(冷凍)
サラダ油又はオリーブオイル
しょうゆ
酢
塩、こしょう

½
½
大1
小1
大1
適量

1
1
大1
小1½
大1½
適量

1P
1枚
大1
小2
大2
適量

長さを3等分に切る

② 混ぜ合わせる

① 薄揚げをトースターで焼き、短冊きりにする

② ①、豆苗を、②をであえる

●もち麴の味噌汁

もち麴
だし汁
味噌

4
200cc
大2

6
300cc
大2

8個
400cc
大2

水につけて、しぼる

① 鍋にだし汁を煮立て、もち麴を加えて煮、味噌を溶き入れます。

＼選べる／ Cook バリエ

わが家のきまぐれ Cooking

料理がもっと楽しくなる！
いつもとちょっとちがった
バリエーション豊富な
メニューをお届け。

Cook
A

半熟味付玉子どんぶり サクサク豚の竜田揚げタワー



味付玉子は
半熟に仕上げるため、
ゆで時間が重要☆

カラッと揚げた豚肉がとにかくおいしい！
オニオンスライス、ポン酢を合わせることで
さっぱりと食べられます♪タワー状に
積んだ迫力満点の見た目は、おもてなしにも
ぴったり！

30分
670kcal

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			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4121	4321	4521	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4131	4331	4531	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4141	4341	4541	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

●サクサク豚の竜田揚げ

豚ローススライス
(国産)
玉ねぎ
サニーレタス
にんにく
しょうゆ・酒
片栗粉
サラダ油
ポン酢しょうゆ

200
小1
適量
1
各1

300
小1
適量
1
各1½

400g
大1個
適量
2片
各2

お好みに切って①とにんにくを揉みこむ
スライスして水にさらす
食べやすい大きさにちぎる
すりおろす
①

① 豚肉の水気を切り、片栗粉をまんべんなくまぶし、
フライパンに鍋底から1cm程のサラダ油を入れ、中火
に熱し、きつね色になるまで揚げ焼きします。

② ①の油を切り、玉ねぎ、サニーレタスとともに皿
に盛り、ポン酢しょうゆをかけます。

●半熟味付玉子どんぶり

卵
小ねぎ
刻みのり
しょうゆ
みりん
だし汁
ご飯

2
1
1
大3
大2
100cc

3
2
1
大4½
大3
150cc

4個
2本
1P
大6
大4
200cc

小口切り
②

① 鍋の半分くらいまで水を入れて沸騰させ、卵をそ
と入れ、フタをして7分加熱し、すぐに冷水にとって殻
をむきます。

② ポリ袋に②と①を入れ、冷蔵庫に入れて20分程度
寝かせ、ご飯の上にのせ、小ねぎと刻みのりを散らし
ます。



Cook バリエ



Cook
B

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のだんだん
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



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4122	4322	4522	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4132	4332	4532	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4142	4342	4542	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

160
1/6
2

240
1/4
3

320g
1/3玉
4本

小口切り(1/3使用)

- 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様に敷き、交互に繰り返します。
- 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下さい。)

● 牛ねぎチャーハン
牛ミンチ (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
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(1/3使用)

①

- 耐熱容器に牛ミンチ、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。
- ①をラップをせずに500Wで3分加熱し、小ねぎを加えてさっくり混ぜます。(牛ミンチに火が通っていない場合は加熱を延長して下さい。)



Cook C

タイ風チムチュム鍋

20分 512kcal

チムチュム (Jim Jum) とは? 「チム」も「チュム」も、『ちょっと浸す』という意味。つまりチムチュムとは、スープにちょっとくぐらせて〜、タレをちょいっとつけて〜、あとはパクっというちゃって〜! という、何ともお気楽な料理なのです。

	月	水	金	人数	単品価格
4123	4323	4523	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)	
4133	4333	4533	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)	
4143	4343	4543	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
●タイ風チムチュム鍋 無頭エビ 4 6 8尾 お好みに切る 鶏胸肉 (国産) 200 300 400g お好みに切る 木綿豆腐 (150g) 2 3 4P お好みに切る 緑豆春雨 (30g) 1 2 2P しめじ 50 100 100g 小房に分ける 白菜 1/6 1/8 1/6玉 ザク切り にら 20 30 40g ザク切り 赤唐辛子 1 1 1本 水につけて種を取り、お好みに切る にんにく 1 1 2片 すりおろす レモン果汁 1 2 2P しょうゆ 大3 大4 1/2 大6 砂糖 小2 大1 大1 1/3 ① レモン果汁 1P分 1 1/2P分 2P分 水 800cc 1200cc 1600cc 鶏がらスープの素・砂糖 各大1 各大1 1/2 ② しょうゆ・ごま油 各小1 各小1 1/2					① にんにくと①を混ぜ合わせ、たれを作ります。 ② 鍋に②を煮立て、残りの材料を入れて煮、①につけてお召し上がり下さい。

今日のお買い物メモ しょうゆ、砂糖、鶏がらスープの素、ごま油



Cook D
豆苗と人参のごま炒め
フライパンでつくるバター pasta



フライパンひとつで完成する、ワンパン料理です。洗い物も少なく済んで、お手軽! 風味豊かなバターしょうゆと食感のいい豆苗がおいしい和風パスタです。

35 分
517kcal

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
スパゲティ	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4124	4324	4524	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4134	4334	4534	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4144	4344	4544	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
●きのこツナのつゆバターパスタ スパゲティ ツナ缶 しめじ 小ねぎ 刻みのり 水 しょうゆ 砂糖・顆粒和風だし バター	140 1 40 1 1 600cc 大2 各小1 大1	210 1 60 2 1 900cc 大3 各小1½ 大1½	280g 2缶 80g 2本 2P 1200cc 大4 各小2 大2	小房に分ける 小口切り ①	① フライパンに①を入れて煮立て、沸騰したらしめじ、ツナ、半分に折ったスパゲティを入れ、中火で煮込み、スパゲティに火が通ったら火から下ろし、バターを加えて混ぜ合わせます。 ② ①を器に盛り、小ねぎとのりを散らします。
●豆苗と人参のごま炒め 豆苗 人参 鶏ミンチ（国産） 白ごま ごま油 塩・こしょう しょうゆ	1 小1 60 適量 少々 小1	1 小1 90 適量 少々 小1½	1P 大1本 120g 適量 少々 小2	ザク切り 細切り ②	① フライパンにごま油を熱し、鶏ミンチ→人参→豆苗の順に炒め、②で調味し、白ごまを散らします。

今日のお買い物メモ しょうゆ、砂糖、顆粒和風だし、バター、ごま油、塩、こしょう



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **1/26** (月)

特価!!



商品番号 **8001** 冷凍10日
国産
豚ローススライス
(60g) × 5P

商品価格 ~~880円~~ (税込) 950円
商品価格 **750円** (税込) 810円



商品番号 **8002** 冷凍10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150g × 1枚)
商品価格 **1,798円** (税込) 1,941円



商品番号 **8003** 冷凍10日
国産
鶏ささみ
(5本入)
商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8004** 冷凍10日
鹿児島県産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
(200g)
商品価格 **898円** (税込) 969円



商品番号 **8005** 冷凍10日
京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)
商品価格 **698円** (税込) 753円



商品番号 **8006** 冷凍10日
国産
豚ローステカツ味噌漬
(80g × 4枚)
商品価格 **850円** (税込) 918円



商品番号 **8007** 冷凍10日
国産
鶏もも肉角切り (真空)
(300g)
商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **8011** 冷蔵20日
伊藤ハム
まるごと美味しいフランクフルト
(285g)
小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格 ~~500円~~ (税込) 540円
商品価格 **428円** (税込) 462円



商品番号 **8012** 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 **8013** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (ハーフ)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆・ゼラチン
商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **8014** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (瀬戸内レモン)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆・ゼラチン
商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **8015** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37g × 3連)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **348円** (税込) 375円



商品番号 **8016** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34g × 3連)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **348円** (税込) 375円



商品番号 **8017** 冷蔵20日
伊藤ハム
チーズイン
(71g × 2P)
乳・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン
商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8021** 冷凍10日
宮城県産他
カジキ西京漬
(80g × 3切)
小麦・大豆

商品価格 ~~650円~~ (税込) 702円
商品価格 **598円** (税込) 645円



商品番号 **8022** 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 **8023** 冷凍10日
ノルウェー産他
サバフィール
(90g × 2枚)
商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8024** 冷凍10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70g × 3切)
商品価格 **798円** (税込) 861円



商品番号 **8025** 冷凍10日
ノルウェー産他
ししゃも
(150g)
子持ち / 有無混合
商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8026** 冷蔵3日
宮城県産他
しらす干し
(40g)
商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8027** 冷凍10日
やまや
辛子明太子
(50g)
商品価格 **298円** (税込) 321円

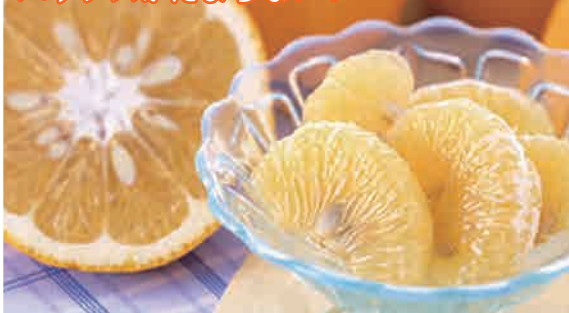


「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにゃく・練り物

お届け日 **1/28** (水)

甘いだけじゃない、スッキリした酸味にほのかな苦味が特徴です。
「ズリッ、パリッ」とした食感と味のバランスがたまらない！



商品番号 **8031**
和歌山県産他
はっさく
(L〜2L・2〜3個入)

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



商品番号 **8032**
大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **8033**
兵庫県産他
玉ねぎ
M (500g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8034**
熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8035**
徳島県産他
なすび
(5本入)

商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **8036**
愛媛県産他
キウイ (グリーン)
(3玉)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8037**
フィリピン産他
バナナ
(3〜5本)

商品価格 ~~248円~~
(税込) 213円

特売!

小分けで2回分、便利な使い切りサイズ



商品番号 **8041** 冷蔵4日
マルツネ
生しぼり絹ごしとうふ
(200gx2)
大豆

商品価格 ~~180円~~
(税込) 194円
商品価格 **160円**
(税込) 172円



商品番号 **8042** 冷蔵3日
高丸食品
手揚げ風 京あげ
(1枚入)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **8043** 冷蔵3日
高丸食品
三角厚揚げ
(4個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



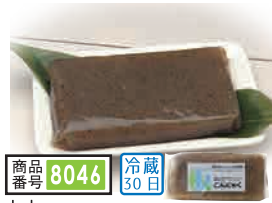
商品番号 **8044** 冷蔵3日
高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **8045** 冷蔵10日
高丸食品
国産絹ごし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **8046** 冷蔵30日
山太
板こんにゃく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **8047** 冷蔵30日
山太
糸こんにゃく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



おでんやお鍋に
そのままでも美味しい。

商品番号 **8051** 冷蔵5日
伏見蒲鉾
おじゃがまる
(6個入)
卵・小麦・大豆

商品価格 ~~298円~~
(税込) 321円
商品価格 **258円**
(税込) 278円



商品番号 **8052** 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 **8053** 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 **8054** 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 **8055** 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 **8056** 冷蔵6日
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円

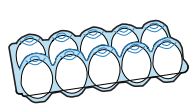


商品番号 **8057** 冷蔵5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3段)

商品価格 **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 **1/26** (月)



商品番号 **8061** 冷蔵 8日
香川県産他
白たまご
(10個入)
卵

商品価格 **328円**
(税込) 354円



商品番号 **8062** 冷蔵 8日
鹿児島県産他
薩摩赤玉
(10個入)
卵

商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **8063** 冷蔵 8日
愛知県産他
うすらのたまご
(10個入)
卵

商品価格 **140円**
(税込) 151円



商品番号 **8064** 冷蔵 8日
温泉卵 (だし付)
(3個入)
卵

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **8065** 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 **8071** 冷蔵 7日
雪印メグミルク
牛乳
(1000ml)
乳

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **8072** 冷蔵 10日
明治
おいしい牛乳
(900ml)
乳

商品価格 **280円**
(税込) 302円



商品番号 **8073** 冷蔵 60日
カゴメ
グリーンスムージー
(1000ml)
スムージー

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **8074** 冷蔵 7日
いかるが
淡路島牛乳
(1000ml) × 2本
乳

商品価格 **555円**
(税込) 599円



商品番号 **8075** 冷蔵 7日
らくれん
らくれん牛乳
(200ml)
乳

商品価格 **95円**
(税込) 102円



商品番号 **8076** 冷蔵 7日
らくれん
ごくごくのむヨーグルト
(たっぷりカルシウム+ビタミンD)
(900g)
ヨーグルト

商品価格 **270円**
(税込) 291円



商品番号 **8077** 冷蔵 7日
明治
スルガリヤヨーグルト LB81
(スレーン)
(400g)
ヨーグルト

商品価格 **210円**
(税込) 226円



商品番号 **8078** 冷蔵 7日
雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
(70g × 3)
ヨーグルト

商品価格 **158円**
(税込) 170円



商品番号 **8079** 冷蔵 7日
タケヤ
3連スリン
(65g × 3)
乳・乳・ゼラチン

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **8080** 冷蔵 7日
タケヤ
3連コーヒゼリー
(65g × 3)
フレッシュ・乳・大豆

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **8081** 冷蔵 6日
雪印メグミルク
雪印コーヒー
(1000ml)
乳

商品価格 **178円**
(税込) 192円



商品番号 **8082** 冷蔵 7日
大山乳業
白バラ牛乳
(900ml)
乳

商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **8083** 冷蔵 7日
大山乳業
白バラカフェオレ
(900ml)
乳

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **8084** 冷蔵 14日
メグミルク
まろやかクリームコーヒーゼリー
(110g)
ゼリー

商品価格 **145円**
(税込) 156円



商品番号 **8085** 冷蔵 10日
らくれん
スタミンお徳用
(65ml × 10本入)
ヨーグルト

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **8086** 冷蔵 12日
明治
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本
ヨーグルト

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **8087** 冷蔵 12日
明治
ブルーベリーミックス飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本
ヨーグルト

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **8088** 冷蔵 12日
明治
低糖・低カロリー飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本
ヨーグルト

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **8089** 冷蔵 12日
明治
飲む PA-3 ヨーグルト
(112ml) × 12本
ヨーグルト

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **8090** 冷蔵 14日
雪印メグミルク
MBP ドリンク
(100g) × 12本
(糖類オフ、低カロリー)

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **8091** 冷蔵 7日
明治
R-1 ヨーグルト
(112g) × 6個
ヨーグルト

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **8092** 冷蔵 7日
明治
スロピオ LG ヨーグルト
(112g) × 6個
ヨーグルト

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **8093** 冷蔵 7日
明治
PA-3 ヨーグルト
(112g) × 6個
ヨーグルト

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **8094** 冷蔵 12日
明治
ザバスプロテイン
脂肪0 フルーツミックス
(450ml) × 1本
プロテイン

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **8095** 常温 60日
明治
ザバスプロテイン脂肪0 パナナ
(200ml) × 12本
プロテイン

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 **1/26** (月)

 商品番号 8111 常温 4日 神戸屋 匠の逸品 もちふわ食パン (4枚切) 商品価格 175円 (税込) 189円	 商品番号 8112 常温 4日 神戸屋 匠の逸品 もちふわ食パン (5枚切) 商品価格 175円 (税込) 189円	 商品番号 8113 常温 4日 神戸屋 匠の逸品 もちふわ食パン (6枚切) 商品価格 175円 (税込) 189円	 商品番号 8114 常温 4日 神戸屋 あげぱん番長連合 (4個入) 商品価格 220円 (税込) 237円	 商品番号 8115 常温 4日 神戸屋 スチハムマヨ (6個入) 商品価格 220円 (税込) 237円
 商品番号 8116 常温 4日 ボローニャ ジュニアメースル (0.75斤) 商品価格 700円 (税込) 756円	 商品番号 8117 常温 4日 ボローニャ ジュニアチョコ (0.75斤) 商品価格 700円 (税込) 756円	 商品番号 8118 常温 4日 ボローニャ くるみデニッシュ (1.5斤) 商品価格 1,400円 (税込) 1,512円	 商品番号 8119 常温 4日 ボローニャ スレーンデニッシュ (1.5斤) 商品価格 1,100円 (税込) 1,188円	 商品番号 8120 常温 4日 ボローニャ スレーンデニッシュ (3斤) 商品価格 1,700円 (税込) 1,836円

 商品番号 02 国内産 100%複数原料米 特選米 マンマダイミシング マンマ特選米 (5kg) 商品価格 3,980円 (税込) 4,298円	 商品番号 07 新潟県佐渡産こしひかり 朱鷺と暮らす郷 (2kg) 商品価格 3,250円 (税込) 3,510円	 商品番号 08 新潟県産 魚沼産こしひかり (2kg) 商品価格 3,580円 (税込) 3,866円	 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	 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 8131 スプーン印 三井製糖 上白糖 (1kg) 商品価格 325円 (税込) 351円	 商品番号 8132 塩事業センター 精製塩 (1kg) 商品価格 198円 (税込) 213円	 商品番号 8133 ハナマルキ 無添加 香り熟成こうじみそ (750g) 商品価格 458円 (税込) 494円	 商品番号 8134 天眞醤油 こいくち醤油 (1800ml) 商品価格 780円 (税込) 842円	 商品番号 8135 天眞醤油 ぽん酢 (1800ml) 商品価格 1,720円 (税込) 1,857円
 商品番号 8136 ジェフダスラス 徳用和風だし (かつお風味) (500gx 2) 1kg 商品価格 750円 (税込) 810円	 商品番号 8137 うどん 煮物 おでん 炊き込み御飯 天つゆ そうめんつゆなど オタフク 万能だし (1800ml) 商品価格 1,050円 (税込) 1,134円	 商品番号 8138 味の素 マヨネーズライトタイプ (1kg) 商品価格 780円 (税込) 842円	 商品番号 8139 キッコマン デルモンテチャップ (1kg) 商品価格 480円 (税込) 518円	 商品番号 8140 エバラ 焼肉のたれ (醤油味) (1600g) 商品価格 1,400円 (税込) 1,512円

 商品番号 8141 ジェフダ サラダ油 (1500g) 商品価格 758円 (税込) 818円	 商品番号 8142 日清オイリオ 香りひき立つごま油 (250g) 商品価格 498円 (税込) 537円	 商品番号 8143 ミツカン カンタン酢 (1000ml) 商品価格 558円 (税込) 602円	 商品番号 8144 ジェフダスラス みりん風調味料 (1800ml) 商品価格 550円 (税込) 594円	 商品番号 8145 ジェフダスラス 料理酒 (1800ml) 商品価格 490円 (税込) 539円
--	--	--	---	---

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済み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 **1/26** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **8161** 冷凍 60日 レンジ

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 27.8g
食塩 2.4g

商品価格 **650**円
(税込) 702円



商品番号 **8162** 冷凍 60日 レンジ

サバのカレーマヨ焼き

320kcal 蛋白質 14.2g
脂質 18.9g 炭水化物 25.7g
食塩 2.2g

商品価格 **650**円
(税込) 702円



商品番号 **8163** 冷凍 60日 レンジ

ハンバーグ玉葱ソース

301kcal 蛋白質 2.3g
脂質 14.0g 炭水化物 30.1g
食塩 2.5g

商品価格 **650**円
(税込) 702円



商品番号 **8164** 冷凍 60日 レンジ

みそカツ

297kcal 蛋白質 12.6g
脂質 15.5g 炭水化物 24.3g
食塩 2.0g

商品価格 **650**円
(税込) 702円



商品番号 **8165** 冷凍 60日 レンジ

チキン南蛮宮崎風

519kcal 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 **8166** 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 23.3g
食塩 2.4g

商品価格 **650**円
(税込) 702円



商品番号 **8167** 冷凍 60日 レンジ

鶏つくねのやみつき味噌だれ

317kcal 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 **8171** 常温 180日

JA 香川
おいでまい
(180gx 3P)

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **8172** 常温 5ヶ月

アマノフーズ
にゅうめん
(くろみ醤油・すまし柚子
まろやか湯だし・五種の野菜)
(4種 × 各1袋) 1箱

商品価格 **1,150**円
(税込) 1,242円



商品番号 **8173** 常温 5ヶ月

アマノフーズ
海鮮雑炊
(かに・さけ
たちこ・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 **8174** 常温 1年

ニチレイ
(甘口) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)

商品価格 **680**円
(税込) 734円



商品番号 **8175** 常温 1年

ニチレイ
(中辛) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)

商品価格 **680**円
(税込) 734円

お届け日 **1/28** (水)



商品番号 **8176** 常温 120日

日清食品
焼そば UFO
(130gx 12個)

商品価格 **2,480**円
(税込) 2,678円



商品番号 **8177** 常温 120日

日清食品
カップヌードル
(85gx 20個)

商品価格 **3,980**円
(税込) 4,298円



商品番号 **8178** 常温 120日

日清食品
シーフードヌードル
(85gx 20個)

商品価格 **3,980**円
(税込) 4,298円



商品番号 **8179** 常温 120日

日清食品
どん兵衛
(97gx 12個)

商品価格 **2,480**円
(税込) 2,678円



商品番号 **8180** 常温 120日

大丸商事
韓国のにくお徳用
(8切6枚 × 12袋詰)

商品価格 **498**円
(税込) 537円

お届け日 **1/28** (水)

古くから愛されてきた瓶ラムネの風味
そのまま引き継ぐ懐かしい味。



商品番号 **8501**

サンガリア
ラムネ
(190gx 30本入)

商品価格 **3,000**円
(税込) 3,240円

商品価格 **1,800**円
(税込) 1,944円



商品番号 **8502**

サンガリア
つぶみオレンジ
(190gx 30本)

商品価格 **2,400**円
(税込) 2,592円



商品番号 **8503**

アサヒ
ワンダ金の微糖
(185gx 30本)

商品価格 **2,670**円
(税込) 2,883円



商品番号 **8504**

コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350ml × 24本)

商品価格 **2,280**円
(税込) 2,462円



商品番号 **8505**

伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L × 6本)

商品価格 **1,068**円
(税込) 1,153円



商品番号 **8506**

伊藤園
茶の間緑茶
(2L × 6本)

商品価格 **1,068**円
(税込) 1,153円



商品番号 **8507**

尾鷹路
熊野古道の水(鉱水)
(2L × 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 **1/26** (月)

商品
番号 **8401**

花王
キュキュット
(240ml)

商品
価格 **150** 円
(税込) 165 円

商品
番号 **8402**

花王
キュキュット (詰替え)
(1380ml)

商品
価格 **698** 円
(税込) 767 円

商品
番号 **8403**

花王
液体洗濯用洗剤 (詰替え)
アタック抗菌 EX
(1590g)

商品
価格 **798** 円
(税込) 877 円

商品
番号 **8404**

花王
粉末洗濯用洗剤
アタック高活性バイオ EX
(900g)

商品
価格 **550** 円
(税込) 594 円

商品
番号 **8405**

花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(820ml)

商品
価格 **498** 円
(税込) 547 円

商品
番号 **8406**

リケンファスロ
リケンラップ
(30cm x 100m)

商品
価格 **298** 円
(税込) 327 円

商品
番号 **8407**

HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品
価格 **398** 円
(税込) 437 円

商品
番号 **8408**

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 **8409**

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

商品
価格 **172** 円
(税込) 189 円

商品
番号 **8410**

ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45 リットル
(KH-54)650 x 800mm
(50 枚入)

商品
価格 **361** 円
(税込) 397 円

商品
番号 **8411**

nepia
Genki! パンツ
(L サイズ (44 枚入))

商品
価格 **1,250** 円
(税込) 1,375 円

商品
番号 **8412**

nepia
Genki! パンツ
(Big サイズ (38 枚入))

商品
価格 **1,250** 円
(税込) 1,375 円

商品
番号 **8413**

ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80 枚入 x 3 個入)

商品
価格 **298** 円
(税込) 327 円

商品
番号 **8414**

P & G
レノア
リフレッシュグリーンの香り
(840ml)

商品
価格 **798** 円
(税込) 877 円

商品
番号 **8415**

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

商品
価格 **396** 円
(税込) 435 円

商品
番号 **8416**

大王製紙
ボックスティッシュ
エリエールイーナ
(150W5P)

商品
価格 **298** 円
(税込) 327 円

商品
番号 **8417**

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

商品
価格 **498** 円
(税込) 547 円

商品
番号 **8418**

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

商品
価格 **498** 円
(税込) 547 円

商品
番号 **8419**

大王製紙
エリエールイーナシングル
(100m x 12R)

商品
価格 **780** 円
(税込) 858 円

商品
番号 **8420**

大王製紙
エリエールイーナダブル
(50m x 12R)

商品
価格 **780** 円
(税込) 858 円

お届け日 **1/28** (水)



商品
番号 **8451**

新宿中村屋
蟹のライスグラタン
(200g)

商品
価格 **680** 円
(税込) 734 円



商品
番号 **8452**

新宿中村屋
エビのペンネグラタン
(220g)

商品
価格 **680** 円
(税込) 734 円



商品
番号 **8453**

新宿中村屋
4種のチーズと海老のライスグラタン
(230g)

商品
価格 **680** 円
(税込) 734 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
1/30金



パネトーネ種を使用したバター風味のパイ生地には
シナモン風味を効かせたアップルパイダイス入りの
ジャムを包んで焼き上げました。

商品
番号 4191

コモ

賞味期限長〜ゆ〜!

アップルパイ
〈70g〉×3個

常温 40日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	りんご	大豆	鶏肉	かに
		●	●	●	●	●		

商品
価格 650円
(税込) 702円

コシともちり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。

商品
番号 4192

Oliveto



生パスタ新カルボナーラ
〈260g〉

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

商品
価格 458円
(税込) 494円

生クリームをたっぷり使用した口どけの良い、とろけるプリンに
苦みのきいたオリジナルキャラメルソースを加えた本格派の
カスタードプリンです。老舗珈琲店ならではの素朴で
どこか懐かしい味わいは、つい手が伸びてしまう美味しさ!



商品
番号 4193

丸福珈琲

こだわりの珈琲店の名物プリン
なめらかクリーミー&香ばしソース〈6P〉

冷蔵 10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 1,200円
(税込) 1,296円

えび2尾、かぼちゃ、ししとうの
天ぷらと野菜のかき揚げに特製の
つゆをかけた丼です。

商品
番号 4194

奈良コープ

天ぷら丼
〈280g〉×2P

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	そば	大豆	えび	大豆	豚肉	ごま
		●	●	●	●	●	●	

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に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



商品
番号 4195

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

本格的な味わいを再現するため、数種類の
豚骨エキスをブレンドした一風堂ラーメンセット
2種類の味をお楽しみください。

商品
番号 4196

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

大阪
王将

今週のまんま一押 SELECT!

商品
番号 4197

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

1食120円

冷凍
60日

な、なんと半額!

商品
価格 2,400円
(税込) 2,592円

商品
価格 1,200円
(税込) 1,296円

業務用まとめ10P
(箱入)