



この号の
ご注文は

3月2日月

までにお願ひします。

メニュー日

3/9 3/10 3/11 3/12 3/13 3/14 3/15
月 火 水 木 金 土 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
休業日

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

今週の
めっちゃうまいやん ★

RR RIHGA ROYAL HOTEL

お届け日
3/13金



ふんわりもちもちのナポリ風ピザクラフトに
ホエー豚のベーコン、北海道モツツアレチーズ、
イタリア産トマト、ブラックオリーブを
トッピングした、彩り鮮やかな
バジルソースの定番ピッツァです。

2181



イタリア「ナポリ」の元祖といわれる
ピッツァ生地を再現。蒸で焼いたよもな
ふんわりでもちもちとした食感。
ホエー豚の
角切り
ベーコン
ブラック
オリーブ
北海道産
ナチュラル
チーズ
バジルソース
バジルを使用し、オリーブオイル、ホエー豚、ナチュラルチーズ等を粉砕したソース



リーガロイヤルホテル

ピッツァジェノベーゼ ★

〈1P・210g〉

商品
価格

850円
(税込) 918円

ロイヤルホテルシェフ監修のもと、ピッツァ発祥の地
イタリアのナポリ風のピッツァ生地には、海老の旨味が
凝縮された風味豊かなアメリカソースを贅沢に
使用し、海老と貝柱にドライトマトとオリーブを
トッピングしたシーフードピザです。



2182

リーガロイヤルホテル

海老と貝柱の

アメリカソースピッツァ ★

〈1P・222g〉

商品
価格

850円
(税込) 918円



今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ

P.10



Cook
A

春野菜のペペロンチーノ
スチーマーソースのチキンソテー

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 18,140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。

※プラスももっとたべたいんやは、単品だけでもご注文ご利用頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー (お茶碗1杯 165g=約270kcal)
※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

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

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

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



豚肉とにんにくの芽の炒め物

蒸しシューマイ・じゃがバターコーン

30分 503kcal

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
焼売	●		●				

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	2,640円 (税込 2,851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

<p>●豚肉とにんにくの芽の炒め物</p> <p>豚ローススライス (国産) 140g にんにくの芽 100g 人参 小1 玉ねぎ 小1 しょうゆ・酒 各大1 サラダ油 大1 ケチャップ 小1 ウスターソース 小1 塩・こしょう 少々</p>	<p>210g 150g 小1 小1 各大1½ 大1½ 小1½ 少々</p>	<p>280g 200g 大1本 大1個 各大2 大2 小2 少々</p>	<p>一口大に切り、①につける お好みに切る 細切り 細切り ① ②</p>	<p>① フライパンに油を熱し、豚肉、にんにくの芽、人参、玉ねぎを炒め、②で調味します。</p>
<p>●蒸しシューマイ</p> <p>焼売 4個</p>	<p>6個</p>	<p>8個</p>		<p>① 耐熱皿に焼売を並べ、ふんわりとラップをかけて500Wで1分半加熱します。</p>
<p>●じゃがバターコーン</p> <p>じゃが芋 2個 ホールコーン 40g 塩・こしょう 少々 しょうゆ 小1 バター 大¾</p>	<p>3個 60g 少々 小1½ 大1</p>	<p>4個 80g 少々 小2 大1½</p>	<p>角切り ①</p>	<p>① 耐熱ボウルにじゃが芋とコーンを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分半加熱し、①を加えて混ぜ合わせます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、バター

3/9 (月)

お届け日 **3/9 (月)**

MEGA ハンバーグ

キャベツの温サラダ・コーンポタージュ
40分 414kcal

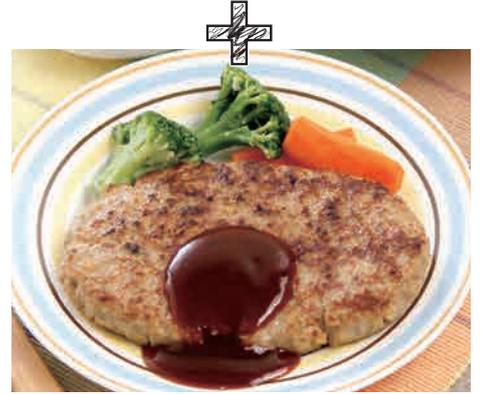
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
MEGA ハンバーグ	●	●	●				
ハンバーグソース	●						
コーンポタージュ	●	●					



ボリューム満点のハンバーグはマンマオリジナル商品です☆

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)
ちっこいおかん	2137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
ちっこいおかん	2147	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 **2117** 冷蔵 30日

メガハンバーグ
<220g × 1個>
小麦・乳・卵

商品価格 **358円**
(税込) 386円



がっつりおいしい！
おかずの一品に

商品番号 **2118** 冷蔵 5日

マルシンフーズ
宇都宮肉餃子
<14個入>
小麦・乳

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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●MEGA ハンバーグ MEGA ハンバーグ (220g) ハンバーグソース ブロッコリー (冷凍) 人参カット (冷凍) サラダ油	2 2 4 4	3 3 6 6	4個 4P 8個 8個	熱湯でさっとゆでる 熱湯でさっとゆでる	① ハンバーグは油を熱したフライパンで両面を蒸し焼きにし、ハンバーグソースをかけ、人参、ブロッコリーを添えます。
●キャベツの温サラダ キャベツ ケチャップ・マヨネーズ	100 各大1	150 各大1½	200g 各大2	ザク切り ④合わせておく	① 耐熱ボウルにキャベツを入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分半加熱し、④をかけます。
●コーンポタージュ コーンポタージュ	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 サラダ油、ケチャップ、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。)

3/10 (火)

レンジで肉じゃが

お豆腐の田楽・ご飯がすすむごぼう和え

20分 626kcal

お届け日 **3/9 (月)**



電子レンジ
500W
2分
OK!

電子レンジ
500W
8~10分
OK!

肉じゃがはレンジで調理するから短時間でできて煮崩れもなし。

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	2,640円 (税込 2,851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



人気の柿の葉寿司!!

商品番号 **2217** 冷凍 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



ふりふり海老と梅の花の湯葉、生麩を豆板醬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 **2218** 冷凍 60日
梅の花
海老と湯葉と生麩のチリソース
<1P>

商品価格 **550円**
(税込) 594円
小麦・大豆・さば・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
●レンジで肉じゃが 牛肩ローススライス (豪州産) じゃが芋 (L) 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ・砂糖・酒 みりん	100 2 小1 小1 60cc 各大2 大1	150 3 小1 小1 90cc 各大3 大1½	200g 4個 大1個 大1本 120cc 各大4 大2	お好みに切る 一口大に切る くし型切り 乱切り ①	① 耐熱容器に牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参の順に入れ、①をかけ、ふんわりとラップをして500Wで8~10分加熱します。(材料に火が通っていない場合は加熱を延長して下さい) ② ①をよく混ぜてから冷まし、食べる前に温めて下さい。(冷ますことで味がしみ込みます。)
●お豆腐の田楽 木綿豆腐 (150g) 田楽味噌	2 2	3 3	4P 4P	お好みに切り、水気を切る	① フライパンを熱して豆腐を焼き、田楽味噌をのせます。
●ご飯がすすむごぼう和え ごぼう 青じそ 酢 マヨネーズ しょうゆ	½ 1 大2 小1	½ 1 大2 小1	1本 2枚 大4 小2	細切りにし、酢水につける 千切り ②	① 耐熱ボウルにごぼうを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、水気を切って②で和え、青じそをのせます。

今日のお買い物メモ だしの素、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、酢、マヨネーズ

3/11 (水)

お届け日 **3/11 (水)**

さわらのごま醤油焼き

豚肉の炒め煮・白菜の昆布漬け

30分 419kcal



プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2317** 冷凍 10日

韓国産他
さわら切身
<80g> × 1切

商品価格 **250円**
(税込) 270円

いつでも
お得!



商品番号 **2318** 常温 90日

アマノフーズ
いつものお味噌汁
減塩5種セット
<5種各2個> 計10食
(なす・とうふ・なめこ・赤だし・根菜)

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円

さわらはしょうゆとみりんの
うま味だれて美味しさUP

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2327	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
ちっこいおかん	2337	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
ちっこいおかん	2347	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

<p>● さわらのごま醤油焼き さわら切身 (80g) 白ごま しょうゆ・みりん 酒</p>	2 適量 各大2 大1	3 適量 各大3 大1½	4切 適量 各大4 大2	白ごまと①に漬けておく ①	① 魚を焼きます。
<p>● 豚肉の炒め煮 豚肉切り落とし (国産) こんにゃく 玉ねぎ 小ねぎ サラダ油 だし汁 しょうゆ 砂糖・みりん</p>	60 120 小1 2 200cc 大1½ 各大¾	90 250 小1 3 300cc 大2¼ 各大1	120g 250g 大1個 4本 400cc 大3 各大1½	お好みに切って500Wで2分加熱 お好みに切る 小口切り ②	① 鍋に油を熱し、豚肉、こんにゃく、玉ねぎを炒め、②を入れて煮、器に盛って小ねぎを散らします。
<p>● 白菜の昆布漬け 白菜 刻み昆布 塩 砂糖 酢 塩 だし汁</p>	½ 5 大1 大1½ 少々 大½	½ 5 大1½ 大2¼ 少々 大¾	½玉 5g 大1½ 大2¼ 少々 大¾	ザク切りにし、塩をふって揉む ③ 合わせておく	① 白菜をしぼり、刻み昆布とともに③に漬け込みます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、酒、サラダ油、だしの素、砂糖、塩、酢

3/12 (木)

季節の天ぷら

お届け日 **3/11 (水)**

40分 432kcal

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
のばし海老						●	
天ぷら粉	●		●				



フラスももっとたべたいんや



商品番号 **2417** 冷凍 10日
 国産 鶏ささ身 (5本入)

特売! 商品価格 ~~398円~~ (税込) 429円
 商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **2418** 冷凍 10日
 ペルー産他 いか短冊 (45g×3枚入)

商品価格 **598円** (税込) 645円

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	2,640円 (税込 2,851円)
	2447	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

●季節の天ぷら

のばし海老	4	6	8尾	お好みに切る
若ごぼう	1	1	2本	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
なすび	1	1	2本	
かぼちゃ	1/8	1/8	1/4玉	お好みに切る
天ぷら粉	150	225	300g	すりおろす
天つゆ	2	3	4P	
大根	100	150	200g	
天ぷら粉	150g	225g	300g	
冷水	220cc	330cc	440cc	④
サラダ油				

- ① 若ごぼうの根は包丁でひげ根を取り、ささがきにし、葉はザク切りにして20分程度水にさらします。
- ② 若ごぼうの葉軸は3~4cmの長さに切り、水にさらします。
- ③ 海老、玉ねぎ、なすび、かぼちゃ、インゲン、②を①の衣をつけて油で揚げ、残った④と①を混ぜ合わせて揚げ、かき揚げにします。
- ④ ③に天つゆと大根おろしを添えます。

春を告げる野菜、八尾の若ごぼうを天ぷらに



3/13 (金)

お届け日 **3/11 (水)**

オン玉豚丼

揚げと野菜のみそ汁

20分 431kcal



温泉卵の作り方

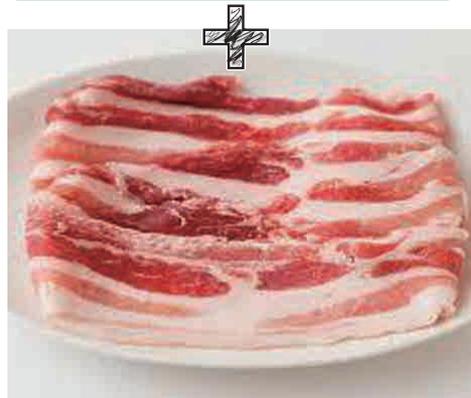
1. 鍋に水500ml入れます。
2. 沸騰したら火を止めて水150ml追加し、生卵を入れます。
3. フタをして12~13分放置します。
4. 出来上がり! (卵の大きさと時間前後します。)

甘辛いたれと豚肉はご飯によく合う!
2品だけけどボリュームあるメニューです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2527	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2537	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2547	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
井のたれ	●						
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2517** 冷凍 10日

国産
豚バラスライス
(150g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円

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
黒酢あんが絡めました。



商品番号 **2518** 冷凍 60日

梅の花長州鶏湯葉唐揚げと
彩り野菜の黒酢あん
(1P)

商品価格 **550円**
(税込) 594円

小麦・大豆・牛肉・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

●オン玉豚丼

豚ローススライス (国産)	160	240	320g	お好みに切り①に漬込む 温泉卵を作る
卵	2	3	4個	
砂糖	大1	大1½	大2	
しょうゆ	大3	大4½	大6	
みりん・酒 ご飯	各大¾	各大1	各大1½	

① フライパンに油を熱して豚肉を焦がさないように焼き、ご飯にのせて温泉卵をのせます。

●揚げと野菜のみそ汁

薄揚げ (冷凍)	½	½	½枚	油ぬぎして、短冊切り ザク切り お好みに切る お好みに切る
小松菜	¼	⅓	½ワ	
大根	100	150	200g	
人参	小1	小1	大1本	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌 七味唐辛子	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げ、小松菜、大根、人参、を加えて煮、柔らかくなったら味噌を溶き入れ、お好みに七味唐辛子をかけます。

3/14 (土)

目玉のっけナポリタン

水菜のごまマヨサラダ・北海塩バタースープ

30分 670kcal

お届け日 **3/13 (金)**

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	●						
ベーコン		●	●				
卵			●				



ちっこいおかん

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	2,640円 (税込 2,851円)
	2647	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

昔懐かしいシンプルな味付けのナポリタンです。大人も子どもも大好きな味！

フラスもっとたべたいんや



そのまま食べれる

商品番号 **2617** 冷蔵 10日
 ヤマザキ 北海道男爵のポテトサラダ <110g> ×2P
 卵・大豆 **300円**
 (税込) 324円



切らずに使える簡単便利！
 塩分25%カットで体に優しい。

商品番号 **2618** 冷蔵 50日
 ニッスイ 切らずに使えるサラダチキン 減塩 <100g>
 小麦・卵・乳・鶏肉 **198円**
 (税込) 213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

<p>●目玉のっけナポリタン</p> <p>スパゲティ 160 240 320g カットベーコン 20 30 40g 玉ねぎ 小1 小1 大1個 ピーマン 1 1 2個 卵 2 3 4個 塩 少々 塩・こしょう 少々 ケチャップ 大4 サラダ油 大6 大8</p>	<p>塩を加えた熱湯でゆでる お好みに切る お好みに切る お好みに切る 目玉焼きにする</p>	<p>① 油を熱したフライパンでベーコン、玉ねぎ、ピーマンを炒めます。 ② ①にスパゲティを加えて更に炒め、①で調味します。 ③ ②を器に盛り、目玉焼きをのせます。</p>
<p>●水菜のごまマヨサラダ</p> <p>水菜 1 1 2ワ すりごま 適量 適量 適量 マヨネーズ 大2 大3 大4 しょうゆ 小1/2 小3/4 小1</p>	<p>ザク切り</p>	<p>① 水菜とすりごまを㊸で和えます。</p>
<p>●北海塩バタースープ</p> <p>じゃが芋 1 2 2個 ミックスベジタブル 60 90 120g 水 400cc 600cc 800cc 酒・みりん 各大2/3 各大1 各大1/3 鶏がらスープの素 小1/2 小2/3 小1 塩 少々 少々 少々 バター 適量 適量 適量</p>	<p>角切り</p>	<p>① 鍋に㊸を煮立て、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて煮、器に盛ってバターをのせます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ケチャップ、サラダ油、マヨネーズ、しょうゆ、酒、みりん、鶏がらスープの素、バター

3/15 (日)

お届け日 **3/13 (金)**

鶏肉のみぞれ煮

にら玉炒め・春雨の酢の物

30分 619kcal



大根おろしてさっぱりと！
煮汁まで美味しいひと品です。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2727	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2737	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2747	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
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2717** 冷凍 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 **2718** 冷凍 60日
 築地銀だこ 焼きそば <250g>
 小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉 豚肉・りんご・ゼラチン
 商品価格 **498円**
 (税込) 537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
●鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉角切り (国産) 240g 大根 100g 小ねぎ 1本 しょうゆ・酒 各大2 片栗粉 各大2 サラダ油 各大1 だし汁 100cc 砂糖・酒 各大1 しょうゆ・みりん 各大2 塩 少々	360g 150g 2本 各大3 150cc 各大1½ 各大3 少々	480g 200g 2本 各大4 200cc 各大2 各大4 少々	①に漬ける すりおろす 小口切り ① ②	① 鶏もも肉は水気をふいて、片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面こんがりとするまで揚げ焼きにします。 ② 鍋に②を煮立て、①と大根おろしを加えてひと煮し、器に盛って小ねぎを散らします。	
●にら玉炒め にら 20g 卵 2 ごま油 少々 塩・こしょう 少々	30g 3 少々	40g 4個 少々	ザク切り 溶きほぐす	① フライパンにごま油を熱してにらを炒め、卵を流し入れて炒め合わせ、塩、こしょうで調味します。	
●春雨の酢の物 緑豆春雨 (30g) 1 カットわかめ 2 砂糖 大¾ 塩 少々 酢 大1½	1 3 大1 少々 大2¼	2P 3g 大1¼ 少々 大3	熱湯でゆでて水気を切る 水で戻し、サッと熱湯に通す ① 合わせておく	① 春雨、カットわかめを①で和えます。	

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

＼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

春野菜のペペロンチーノ

フチトマソースのチキンソテー

春

メニュー
Spring

春を感じられる旬の
菜の花のペスタです。
副菜はカリッと焼いた
鶏もも肉に、サッパリ
としたソースがマッチ☆



30分
764kcal

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		●	●				
スパゲティ	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2121	2321	2521	2マンマ	1,890円 (税込 2,041円)
	2131	2331	2531	3マンマ	2,835円 (税込 3,061円)
	2141	2341	2541	4マンマ	3,780円 (税込 4,082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

● 春野菜のペペロンチーノ

菜の花	60	90	120g
にんにく	1	1	2片
玉ねぎ	小1	小1	大1個
竹の子	適量	適量	適量
赤唐辛子	1	1	1本
カットベーコン	30	45	60g
スパゲティ	160	240	320g

塩			
オリーブ油			
塩・こしょう	少々	少々	少々
しょうゆ	小1	小1½	小2

ザク切り
薄切り
薄切り(⅔使用)
お好みに切る
水につけて種を取り、お好みに切る
お好みに切る
塩を加えた熱湯でゆでる

①

① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを加えて香りが立つまで炒め、菜の花、玉ねぎ、竹の子、ベーコン、赤唐辛子を加えて更に炒め、スパゲティと①を加えて炒め合わせます。

● スチトマソースのチキンソテー

鶏もも肉 (120g) (国産)	2	3	4枚
プチトマト	6	9	12個
玉ねぎ		〈主菜より〉	
レモン果汁	2	3	4P
塩・こしょう	少々	少々	少々
サラダ油			
オリーブ油	大1	大1½	大2
レモン果汁	適量	適量	適量
塩・こしょう	少々	少々	少々

厚みを均等にし、皮目をフォークでつく
小さく切る
みじん切り(⅓使用)

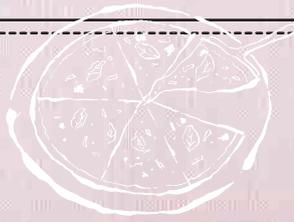
②

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。

② 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。

③ プチトマト、玉ねぎ、②を混ぜ合わせ、②にかけます。

今日のお買い物メモ 塩、オリーブ油、こしょう、しょうゆ、サラダ油



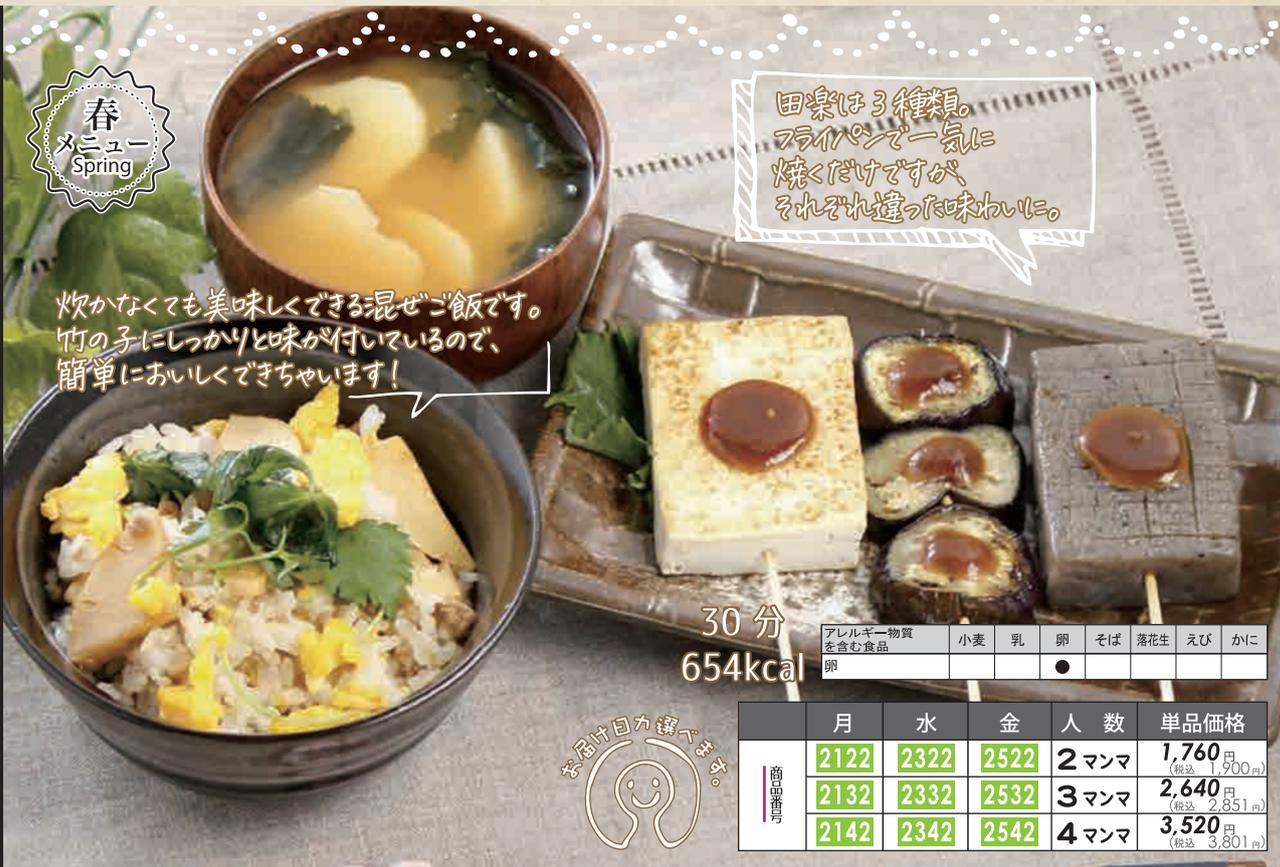
Cook バリエ



Cook B

春
メニュー
Spring

田楽の三種盛り・じゃが芋とわかめの味噌汁
筍のませご飯



炊かなくても美味しくできる混ぜご飯です。竹の子にしっかりと味が付いているので、簡単においしくできちゃいます！

田楽は3種類。フライパンで一気に焼くだけですが、それぞれ違った味わい。

30分
654kcal

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			●				



商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	2122	2322	2522	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2132	2332	2532	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2142	2342	2542	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
● 筍のませご飯 鶏ミンチ (国産) 60 竹の子 (乱切り) 60 卵 1 三つ葉 2 砂糖・塩 少々 サラダ油 少々 しょうゆ・みりん 各大1½ 砂糖・和風だしの素 各小1 酒 大1 ご飯 2膳分	90 90 2 3 少々 少々 各大2¼ 各小1½ 大1½ 3膳分	120g 120g 2個 4本 少々 各大3 各小2 大2 4膳分	お好みに切る 溶きほぐして①と合わせておく ザク切り ① ②	① フライパンに油を熱し、卵を流し入れて炒り卵にし、取り出します。 ② フライパンに油を足し、鶏ミンチ、竹の子を炒め、①で調味し、①と三つ葉とともにご飯に加えて混ぜ合わせます。	
● 田楽の三種盛り 木綿豆腐 (150g) 1 こんにゃく 120 なすび 1 青じそ 2 田楽味噌 2 ごま油 2	2 250 2 3 3	2P 250g 2本 4枚 4P	お好みに切る 表面に切りこみを入れ、お好みに切る 2cm幅に切る	① フライパンにごま油を熱し、豆腐、こんにゃく、なすびを両面こんがり焼き、青じそを添えて田楽味噌をかけます。	
● じゃが芋とわかめの味噌汁 じゃが芋 1 カットわかめ 2 だし汁 400cc 味噌 大2	2 3 600cc 大3	2個 3g 800cc 大4	お好みに切る 水で戻す	① 鍋にだし汁を煮立て、じゃが芋を加えて煮、わかめを加えてひと煮し、味噌を溶き入れます。	

今日のお買い物メモ 砂糖、塩、サラダ油、しょうゆ、みりん、和風だしの素、酒、ご飯、ごま油、だしの素、味噌



ホットプレートで簡単調理！
野菜がたっぷりなのがいい。
玉ねぎでれでモリモリ食べれます。
シメに中華そばで。

15分
647kcal

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
中華麺	●		●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2123	2323	2523	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2133	2333	2533	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2143	2343	2543	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
●野菜たっぷり蒸ししゃぶ					<ol style="list-style-type: none"> ホットプレートに太もやし、キャベツ、人参、カットコーンを並べ、豚肉を広げてのせ、塩こしょうをふります。 ①に水を加え、フタをして7~8分加熱します。 玉ねぎ、にんにくを①と混ぜ合わせ、②にかけます。 シメに中華麺を加えてサッと炒めます。
豚ロースしゃぶしゃぶ用(国産)	160	240	320g	お好みに切る	
太もやし	100	150	200g		
キャベツ	100	150	200g	乱切り	
人参	小1	小1	大1本	千切り	
カットコーン	1	2	2個	お好みに切る	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	すりおろす	
にんにく	1	1	2片	すりおろす	
中華麺	1	2	2玉		
塩・こしょう	少々	少々	少々		
水	80cc	120cc	160cc		
しょうゆ	大3	大4½	大6		
酢	大2	大3	大4	①	
砂糖	小2	大1	大1½		

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、しょうゆ、酢、砂糖



Cook バリエ



Cook D
チーズスンドゥブチゲ
牛肉のナムル風サラダ

牛肉とナムルのボリュームのある
サラダです。
パリッと手軽にできて、つついお箸が
止まらなくなるおいしさです!

包丁
1回で完成
メニュー

チーズスンドゥブチゲは
包丁なしで完成!



20分
520kcal

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	●						
白菜キムチ (40g)	●					●	
豆板醤	●						
卵			●				
スライスチーズ		●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2124	2324	2524	2マンマ	1,890円 (税込 2,041円)
	2134	2334	2534	3マンマ	2,835円 (税込 3,061円)
	2144	2344	2544	4マンマ	3,780円 (税込 4,082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

●牛肉ナムル風サラダ

牛肩ローススライス (豪州産)	140	210	280g
太もやし	100	150	200g
にら (ザク切り)	40	60	80g
焼肉のたれ	2	3	4P
刻みのり	1	1	2P
しょうゆ	大1	大1½	大2
ごま油	大½	大¾	大1
鶏がらスープの素	小1	小1½	小2
ごま油			

お好みに切って焼肉のたれにつける
カット済み

①

① 耐熱容器に太もやしとにらを入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分半加熱し、①を混ぜ合わせ、お皿に盛ります。

② フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、①の上に盛り、刻みのりを散らします。

●チーズスンドゥブチゲ

絹ごし豆腐 (150g)	2	3	4P
白菜キムチ (40g)	2	3	4P
豆板醤	2	3	4P
卵	2	3	4個
スライスチーズ	2	3	4枚
水	400cc	600cc	800cc
味噌・鶏がらスープの素	各小1	各小1½	各小2
豆板醤	2P分	3P分	4P分

水気を切って食べやすい大きさにちぎる

②

① 鍋に②を煮立て、絹ごし豆腐、白菜キムチを加えて煮、器に盛って卵を落とし、チーズを散らします。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **3/9** (月)

特価!!



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

商品価格 ~~1,380円~~
(税込) 1,490円
商品価格 **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
(150gx 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
(80gx 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
(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
商品価格 **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 **6013** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン (ハース)
(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 **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・ゼラチン

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
(35gx 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
(32gx 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
(71gx 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 **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
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **6022** 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 **6023** 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 **6024** 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 **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 **3/11** (水)



甘味と酸味のバランスが良い濃厚な味わい
さちのか

商品番号 **6031**

長崎県産他
いちご・さちのか他
1パック

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



冷やして、温めても美味しい
なめらか食感!

商品番号 **6041**

冷蔵
15日

マルツネ
大豆そのまま豆腐
(100g x 2)
大豆

商品価格 ~~258円~~
(税込) 278円
228円
(税込) 246円



商品番号 **6042**

冷蔵
3日

高丸食品
手揚げ風 京あげ
(1枚入)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **6043**

冷蔵
3日

高丸食品
三角厚揚げ
(4個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **6044**

冷蔵
3日

高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **6045**

冷蔵
10日

高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **6046**

冷蔵
30日

山大
板こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **6047**

冷蔵
30日

山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



フリッとしなやかさつま揚げ
サッと焼いて、更に美味しい。

商品番号 **6051**

冷蔵
2日

一正蒲鉾
さつま揚
(4枚)
卵・小麦・大豆

商品価格 ~~298円~~
(税込) 324円
258円
(税込) 278円



商品番号 **6052**

冷蔵
5日

カネツツデリカフーズ
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

カネツツデリカフーズ
蒲鉾 (赤)
(80g)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



いろいろなサラダや
お料理に...

商品番号 **6054**

冷蔵
10日

カネツツ
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
(45gx 3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



たまごかけご飯の
ような味わい!

商品番号 **6056**

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 **6057**

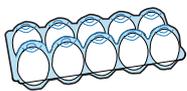
冷蔵
5日

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

※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 **2/9** (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



商品番号 **6074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
(1000ml) x 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
ス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 x 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 x 3)
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **6080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒーゼリー
(65g x 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
スタミンお得意
(65ml x 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) x 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6087** 冷蔵 12日

ブルーベリーミックス
明治
ブルーベリーミックス飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) x 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) x 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) x 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) x 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) x 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) x 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) x 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) x 1本
乳

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **6095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン脂肪0バナナ
(200ml) x 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 **3/9** (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
あげぱん番長連合
(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
Bo-LoGNE
ポローニャ
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
Bo-LoGNE
ポローニャ
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
Bo-LoGNE
ポローニャ
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
Bo-LoGNE
ポローニャ
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
Bo-LoGNE
ポローニャ
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%複数産原料米)



商品番号 **02**
マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円

新潟県佐渡産こしひかり



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
(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
ミルクークイーン
(2kg)
商品価格 **2,980円**
(税込) 3,218円



商品番号 **6131**
三井製糖 スフーン印
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
ほん酢
(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 500g x 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(税込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 **3/9 (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
カレイのねぎ塩焼き
266kcal 蛋白質 18.6g
総量 10.6g 食塩相当量 23.8g
食塩 1.8g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6162** 冷凍 60日 レンジ
サバのカレーマヨ焼き
52kcal 総量 14.2g
総量 18.9g 食塩相当量 25.7g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6163** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグ玉葱ソース
301kcal 総量 2.3g
総量 14.0g 食塩相当量 30.1g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6164** 冷凍 60日 レンジ
みそカツ
297kcal 総量 12.0g
総量 15.5g 食塩相当量 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 総量 15.0g
総量 30.0g 食塩相当量 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 総量 11.0g
総量 19.0g 食塩相当量 27.8g
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
鶏つくねのやみつみ味噌だれ
517kcal 総量 9.7g
総量 14.6g 食塩相当量 32.7g
食塩 2.5g
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
約2分!

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
にゆうめん
(とろみ醤油・すまし柚子
まろやかだし・五種の野菜)
(4種 x 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・貝柱
たらこ・具付)
(4種 x 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
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
レストラン用ビーフカレー
(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 **3/11 (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
韓国のお徳用
(8切6枚 x 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **3/11 (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
(350ml x 24本)

商品価格 **3,360円**
(税込)
商品価格 **2,520円**
(税込)

商品番号 **6502**
FANTA
コココーラボトラーズ
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**
WONDA
金の微糖
(185gx 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円

商品番号 **6504**
Coca-Cola
コココーラボトラーズ
コココーラ
(350ml x 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
(2L x 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
(2L x 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)
(2L x 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 **3/9 (月)**

 <p>商品番号 6401 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 150円 (税込) 165円</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>
 <p>商品番号 6406 リケンファスロ リケンラッス (30cm x 100m) 商品価格 298円 (税込) 327円</p>	 <p>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</p>	<p>リニューアル!</p>  <p>商品番号 6408 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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>
 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>
 <p>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</p>	 <p>商品番号 6417 大王製紙 シングルトイレトペーパー 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</p>	 <p>商品番号 6418 大王製紙 ダブルトイレトペーパー 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</p>	<p>通常ロールの2倍巻なので大変お買得!! ロール交換も半分でOK!</p>  <p>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</p>	 <p>商品番号 6420 大王製紙 エリエールイーナダブル (50m x 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円</p>

お届け日 **3/11 (水)**



NARUTO NO IMOYA
Naruto Kintoki Sweets Collection



商品番号 **6451**

鳴門金時いも餅
〈3個箱〉x 2

鳴門金時風味たっぷりのお餅で
北海道産の小豆を使用した餡を
贅沢に包み上品に仕上げました。



冷凍
90日

商品
価格

980円

乳・大豆

(税込) 1,058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。 **19**

「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
3/13 金



オリジナルケチャップ付き
電子レンジ対応で簡単！

★★★★
うちで食べても
ふわふわ巻き！

商品
番号 **2191**

ポムの樹

ポムの樹のオムライスポムオム
(230g 袋)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	さば	大豆	鶏肉	豚肉
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **480**円
(税込) 518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上の
美味しさを堪能頂けます。

商品
番号 **2192**

神戸三田屋

ハンバーグ (デミグラス)
(ハンバーグ 150g) × 2袋

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	牛肉	鶏肉	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **1,200**円
(税込) 1,296円



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 **2193**

千房

お好み焼き豚玉
(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 **1,196**円
(税込) 1,291円



三輪から伝統と革新に
満ちたそうめんを
お届け致します。

お湯を注いで電子レンジにかけるだけで
簡単に本格にゅうめんがお楽しみいただけます。
具材 (えび・ねぎ・玉子)、つゆ、七味付です。

商品
番号 **2194**

三輪山本

にゅうめん
(1袋)

常温 90日	アレルギー物質	小麦	卵	えび	大豆	ごま
		●	●	●	●	●

商品
価格 **598**円
(税込) 645円



新宿中村屋のシェフがレストランの味に
こだわって仕上げたグラタン！
クリーミーなベシャメルソースに4種のチーズが
一層味わい深く仕上げています。

商品
番号 **2195**

新宿中村屋

4種のチーズと海老のライスグラタン
230g 袋

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

商品
価格 **680**円
(税込) 734円



三輪から伝統と革新に
満ちたそうめんを
お届け致します。

お湯を注いで電子レンジにかけるだけで
簡単に本格梅にゅうめんがお楽しみいただけます。
具材 (南高梅梅干し・とろろ昆布・ねぎ)、つゆ、七味付です。

商品
番号 **2196**

三輪山本

梅にゅうめん
(1袋)

常温 90日	アレルギー物質	小麦	卵	えび	大豆	ごま
		●	●	●	●	●

商品
価格 **598**円
(税込) 645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
(税込) 2,980円

商品
価格 **1,260**円
(税込) 1,360円

6本
1ケース以内

