



この号の
ご注文は

6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	6/8 月	6/9 火	6/10 水	6/11 木	6/12 金	6/13 土	6/14 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
6/12金

じっくりふつふつ丁寧に焼き上げ、
風味豊かに仕上げた上質な小倉を
使用したあんぱんです。しっとりふわふわの
米粉ぽんと甘すぎず粒あんの相性は
懐かしく優しいお味に仕上げました。



数量限定



3181 八天堂
極あんぱん

小麦・卵・乳

解凍後
4日

商品
価格

550円
(税込) 594円

八天堂代名詞のくりむぱんを米粉生地で
再現したくりむぱんです。
特殊製法により「ふわもち感」がお楽しみいただける
新食感のくりむぱんです。



3182

八天堂
極くり〜むぱん

小麦・卵
乳・セラチン

解凍後
4日

商品
価格

550円
(税込) 594円

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



おうちで鉄板焼きセット

3183

八天堂
お買得極セット!

〈極あんぱん 2P・
極くり〜むぱん 2P〉

商品
価格

~~1,100円~~
(税込) 1,188円

商品
価格

980円
(税込) 1,058円

解凍後
4日



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	8,400円 (税込 9,070円)	31276	10,080円 (税込 10,884円)	31277	11,760円 (税込 12,698円)
3マンマ	31375	12,600円 (税込 13,605円)	31376	15,120円 (税込 16,326円)	31377	17,640円 (税込 19,047円)
4マンマ	31475	16,800円 (税込 18,140円)	31476	20,160円 (税込 21,768円)	31477	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。

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。



大阪王将天津飯

春雨のあえ物・トマトと胡瓜の胡麻和え

20分 478kcal

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
大阪王将天津飯の具	●	●	●			●	●
ロースハム		●	●				

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	1,760円 (税込 1,900円)
	3139	3239	3339	3439	3539	3639	3739	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3149	3249	3349	3449	3549	3649	3749	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>●大阪王将天津飯</p> <p>大阪王将天津飯の具 ご飯</p>	2	3	4P		① 沸騰したお湯に凍ったままの天津飯の具を袋のまま入れて約7分間加熱し、ご飯にかけます。
<p>●春雨のあえ物</p> <p>緑豆春雨 (30g) ロースハム カットわかめ 白菜 酢 砂糖 しょうゆ ごま油</p>	1 1 2 1/2 大2 大1/2 大1 小1/2	1 1 3 1/2 大3 大3/4 大1 1/2 小3/4	2P 2枚 3g 1/8玉 大4 大1 大2 小1	<p>熱湯でゆで、食べやすい長さに切る 細切り 水で戻し、サッと熱湯に通す ゆでて細目に切ってしぼる</p> <p>① 合わせておく</p>	① 緑豆春雨、ロースハム、カットわかめ、白菜を①で和えます。
<p>●トマトと胡瓜の胡麻和え</p> <p>プチトマト きゅうり すりごま しょうゆ 砂糖</p>	4 1/2 1/2 小1 1/2 小1/2	6 1 1 小2 1/4 小3/4	8個 1本 1P 大1 小1	<p>お好みに切る お好みに切る</p> <p>②</p>	① すりごまと②を混ぜ合わせ、プチトマト、きゅうりと和えます。

今日のお買い物メモ ご飯、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油

6/8 (月)

青椒肉絲 (チンジャオロース)

焼餃子・肉団子スープ

25分 505kcal

お届け日 **6/8** (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
中華オイスターソース	●						
大阪王将大地の恵み餃子	●						
肉団子	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



国産小麦を使用したコシのあるめんには仕上げました。
カレーハウス CoCo Ichiban 監修。

商品番号 **3117** 冷蔵 15日
 名城食品
COCO Ichiban カレーうどん
 (2人前) 商品価格 **398円**
 (税込) 429円
 小麦・乳・ごま・そば・大豆
 鶏肉・豚肉・りんご



商品番号 **3118** 冷蔵 30日
 カネハツ
ポテトサラダ
 (75g) × 2P 商品価格 **300円**
 (税込) 324円
 卵・大豆



簡単チンジャオロース!
たれが付いているので
面倒な味付けも楽々!!
ごはんもがっつり進みます。

グレードアップ
GRADE UP
 金のおかん
 京都府産日吉豚細切り
 (チンジャオロース用)
 ちっこいおかんのお肉を
 京都府産日吉豚に
 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	3127	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3147	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	3128	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	3138	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	3148	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
●青椒肉絲 豚もも細切り (チンジャオロース用) (国産) ピーマン 玉ねぎ 竹の子細切り にんにく 中華オイスターソース しょうゆ 酒 片栗粉 サラダ油又はごま油	140g 2 小1 適量 1 1 少々 大1/2 小1/2	210g 3 小1 適量 1 1 少々 大3/4 小3/4	280g 4個 大1個 適量 1片 2P 少々 大1 小1	しょうゆ、酒を入れ軽くもみ片栗粉をまぶす 細切り 細切り スライス	① フライパンに油を熱し、豚肉、にんにくを強火で炒め、竹の子、ピーマン、玉ねぎを炒めます。 ② ①に火が通れば中火にし、中華オイスターソースを加え、炒めながら全体にからめます。
●焼餃子 大地の恵み餃子 餃子のタレ サラダ油	6 2	9 3	12個 4P		① フライパンに油を熱し、一度火を消して凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけます。 ② カップ1/2弱(80cc)の水を①に入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸します。 ③ フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。
●肉団子スープ 肉団子 人参 干し椎茸 鶏がらスープの素 しょうゆ 水	4 小1 1 小1 小1/2 400cc	6 小1 1 小1 1/2 小3/3 600cc	8個 小1本 2枚 小2 小1 800cc	お好みに切る ぬるま湯で戻し、薄切り ①	① 鍋に①を煮立て、肉団子、人参、干し椎茸を加えて煮ます。

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

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。)

6/9 (火)

若鶏の唐揚げ

かぼちゃサラダ・ミニオムレツ

25分 603kcal

お届け日 6/8 (月)



簡単からあげ揚げのだけ！
鶏胸肉なのに
やわらかジューシー！

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	1,760円 (税込 1,900円)
	3237	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3247	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 3217 冷蔵 10日

国産 鶏胸肉角切り 20g カット <400g>

商品価格 598円
(税込) 645円



食感と風味にこだわった、素材が主役の揚げ物シリーズ。2種類の異なる食感のごぼうが美味しい、ちぎり揚げです。

商品番号 3218 冷蔵 20日

カネテツ 素材揚げシャキッとごぼう <1P>

商品価格 278円
(税込) 300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>●若鶏の唐揚げ</p> <p>鶏胸肉角切り 20g カット (国産) 200 キャベツ 100 しょうゆ 大1 鶏がらスープの素 小1/2 片栗粉 大3 サラダ油 大3</p>	<p>200 100 大1 小1/2 大3</p>	<p>300 150 大1 1/2 小3/4 大3 1/2</p>	<p>400g 200g 大2 小1 大4</p>	<p>①を揉み込んで、片栗粉をつける 千切り ①</p>	<p>① 鶏肉を170～180℃の油で4～6分揚げ、中まで火を通します。 ② ①をお皿に盛り、キャベツを添えます。</p>
<p>●かぼちゃサラダ</p> <p>かぼちゃ 1/8 スライスアーモンド 適量 マヨネーズ 大2 塩 少々</p>	<p>1/8 適量 大2 少々</p>	<p>1/8 適量 大3 少々</p>	<p>1/4玉 適量 大4 少々</p>	<p>一口大に切る ②</p>	<p>① かぼちゃを耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで約3分半加熱し、②を加えて混ぜ合わせます。 ② ①を器に盛り、スライスアーモンドをのせます。</p>
<p>●ミニオムレツ</p> <p>卵 2 ピーマン 1 塩・こしょう 少々 マヨネーズ 小1 サラダ油 小1 ケチャップ 小1</p>	<p>2 1 少々 小1 小1</p>	<p>3 2 少々 小1 1/2</p>	<p>4個 2個 少々 小2</p>	<p>小さく切る ①</p>	<p>① フライパンに油を熱し、ピーマンを炒めて取り出します。 ② 卵を①と②と混ぜ合わせ、油を熱したフライパンに流し入れ、手早くかき混ぜながら端の方から包み込むように焼き、お皿に盛ってケチャップをかけます。</p>

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

6/10 (水)

お届け日 **6/10 (水)**

あさりと竹の子のボンゴレビアンコ

厚揚げのチーズ焼き

20分 641kcal

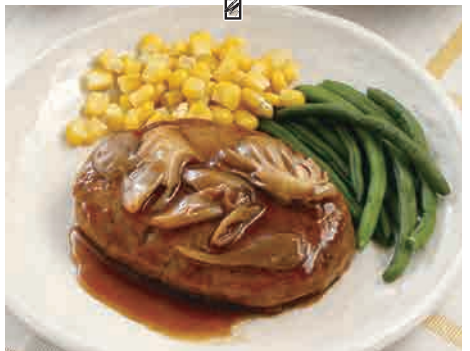
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
スパゲティ	●						
ナチュラルチーズ		●					



あさりと竹の子の香りがよく合うパスタ。
本格的な味が簡単にご家庭で！

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	1,760円 <small>(税込 1,900円)</small>
	3337	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	3347	4マンマ	3,520円 <small>(税込 3,801円)</small>

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3317** 冷蔵 60日

舞茸入り和風ソースのハンバーグ 1個
商品価格 **298円**
(税込) 321円
小麦・乳・大豆・牛肉
豚肉・鶏肉・りんご



おやつや小腹がすいた時に
写真はイメージです。
商品番号 **3318** 冷蔵 7日
農フーズ トーストピッツア (4枚)
商品価格 **498円**
(税込) 537円
小麦・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
●あさりと竹の子のボンゴレビアンコ ムキアサリ 40 竹の子 60 小松菜 ¼ にんにく 1 スパゲティ 200 刻みパセリ 適量 塩・こしょう 少々 しょうゆ 小2 オリーブ油	60 90 ⅓ 2 300 適量 少々 小3	80g 120g ½フ 2片 400g 適量 少々 小4	お好みに切る ザク切り みじん切り 塩を加えた熱湯でゆで、水気を切る (2/3使用) ①	<ol style="list-style-type: none"> ① オリーブ油を熱したフライパンで、にんにく、ムキアサリ、竹の子、小松菜を炒め、④で調味します。 ② ①にスパゲティを加えて混ぜ合わせ、パセリをふりかけます。 	
●厚揚げのチーズ焼き 厚揚げ三角 2 スライスチーズ 2 刻みパセリ 塩・こしょう 少々 ケチャップ 適量	3 3 (主菜より) 少々 適量	4個 4枚 少々 適量	半分の厚さに切る (1/3使用)	<ol style="list-style-type: none"> ① 厚揚げに塩、こしょうをふり、ケチャップを塗ってチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、お好みで、刻みパセリをふります。 	

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、しょうゆ、オリーブ油、ケチャップ

6/11 (木)

牛肉とれんこんの甘辛炒め

ぶっかけ素麺

25分 566kcal

お届け日 **6/10 (水)**

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
素麺	●						



甘い味付けで、ご飯がすすむこと間違いなし！
牛肉と歯応え抜群の蓮根を合わせた一品。

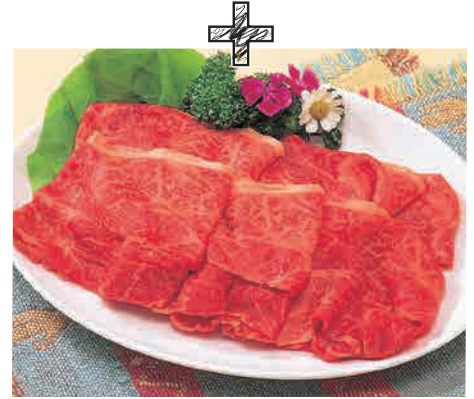
グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

国産
牛肩ローススライス

ちっこいおかんのお肉を
ローススライスに
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	3427	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3447	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	3428	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	3438	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	3448	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3417** 冷凍 10日

国産
牛肩ローススライス
<150g>

商品価格 **798円**
(税込) 861円



サクサク衣の中にホタテの旨みを凝縮した本物のホタテ顔負けのおつまみにもお弁当にもぴったりな揚げ物です。

商品番号 **3418** 冷蔵 5日

カネテツ
ほぼホタテフライ
<5個>

商品価格 **298円**
(税込) 321円

卵・えび・かに・小麦

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>●牛肉とれんこんの甘辛炒め</p> <p>牛肉切り落とし (国産) 140g れんこん薄切り 60g にんにくの芽 60g しょうゆ・酒・みりん 各2大 砂糖 大1 ごま油 大1</p>	<p>210g 90g 90g 各3大 大1½</p>	<p>280g 120g 120g 各4大 大2</p>	<p>お好みに切る</p> <p>①</p>	<p>① フライパンにごま油を熱し、牛肉、れんこん、にんにくの芽を炒め、①で調味します。</p>
<p>●ぶっかけ素麺</p> <p>素麺 2 小ねぎ 2 生姜 適量 麺つゆストレート 2</p>	<p>3 3 適量 3</p>	<p>4束 4本 適量 4P</p>	<p>熱湯でゆで、流水で洗い、水気を切る 小口切り すりおろす</p>	<p>① 素麺を器に入れ、生姜、小ねぎをのせ、麺つゆをかけます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ごま油

6/12 (金)

お届け日 **6/10 (水)**

鮭のグリルシーズニング

じゃがバター・マカロニスープ

25分 437kcal

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
グリルシーズニング	●						
マカロニ (ストレート)	●						
ブイヨン	●						



まぶすだけで簡単！
スパイシーでおいしい。
グリルシーズニングは
お肉料理だけでなく
魚ともよく合います。

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	1,760円 (税込 1,900円)
	3537	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3547	4マンマ	3,520円 (税込 3,801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 **3517** 冷蔵 60日
梅の花 中華風湯葉あん <1P>
 小麦・乳・えび 大豆・鶏肉・豚肉
 商品価格 **550円**
 (税込) 594円



夕食にフラス1品！
野菜とお肉の旨味をもちもち皮で包みました。

商品番号 **3518** 冷蔵 6日
マルシン 宇都宮 野菜餃子 <14粒入>
 乳・小麦・ごま 大豆・鶏肉・豚肉
 商品価格 **328円**
 (税込) 354円

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●鮭のグリルシーズニング 銀鮭 (80g) 2 3 4切 グリルシーズニング 1 2 2P しめじ 60 90 120g 塩・こしょう 少々 少々 少々 バター サラダ油				グリルシーズニングをまぶす 小房に分ける	① フライパンにバターを熱して魚を焼きます。 ② フライパンに油を熱してしめじを炒め、塩、こしょうで調味し、 ① に添えます。
●じゃがバター じゃが芋 (L) 2 3 4個 バター 塩・こしょう				輪切り	① 耐熱容器にじゃが芋を入れ、ラップをかけて500Wで約2分30秒加熱します。 ② ① をアルミホイルにのせ、塩、こしょうをふり、バターをのせてトースターで焼きます。
●マカロニスープ マカロニ (ストレート) 20 30 40g ミックスベジタブル 40 60 80g ブイヨン 1 2 2個 バター 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					① 鍋にバターを熱し、ミックスベジタブルを炒め、 ① を加えて煮立て、マカロニを加えて柔らかくなるまで煮、塩、こしょうで味を調えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、バター、サラダ油

6/13 (土)

簡単パエリア

お届け日 **6/12 (金)**

20分 622kcal



パエリアの素が付いて便利
ご家庭で本格的な味が楽しめる。

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	1,760円 <small>(税込 1,900円)</small>
	3637	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	3647	4マンマ	3,520円 <small>(税込 3,801円)</small>

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
パエリアの素						●	
個食バター		●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3617** 冷蔵 60日

骨なしビッグチキン
(2個入)
小麦・卵

商品価格 **540円**
(税込) 583円



つるりとなめらか食感！
夕食の一品に。

商品番号 **3618** 冷蔵 3日

ふじや食品
大陸肉ワンタン
しょうゆ味 (8個入)

商品価格 **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

●簡単パエリア

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
ムキエビ (大)	60	90	120g	解凍する
ムキアサリ	40	60	80g	解凍する
ツボ抜きイカカット	40	60	80g	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る
ピーマン	1	1	2個	お好みに切る
プチトマト	2	3	4個	半分に切る
パエリアの素	1	2	2P	
個食バター	1	1	1個	
お米	2合	3合	3合	洗って水気をきる
パエリアの素	2/3P	1P	1P	
水	400cc	600cc	600cc	①

- フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、米を入れ、米が透き通るくらいまで炒めた後、①を加えてよく混ぜます。
- 全体を平らにならし、魚介類、野菜をのせ、ふたをして弱火で12~13分加熱し、火を止めて5分ほど蒸らします。

6/14 (日)

お届け日 **6/12 (金)**

アジフライ

じゃが芋とアスパラの粒マスタード炒め・ツナマヨきゅうり

25分 673kcal

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	●		●				



今晚のおかずは、サクサクのアジフライはいかがですか？
大人も子供も大好き！
定番メニュー

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	1,760円 (税込 1,900円)
	3737	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3747	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

フラスもっとたべたいんや



おつまみ、夕食の一品にそのまま食べれる。

商品番号 **3717** 冷蔵 30日

カネハツ つくだに村
まぐろ昆布
(110g)
小麦・大豆・ごま

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **3718** 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

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
●アジフライ アジフライ キャベツ サラダ油	4 100	6 150	8枚 200g	千切り	① アジフライは凍ったまま、約175℃の油で5分程度揚げ、キャベツを添えます。
●じゃが芋とアスパラの粒マスタード炒め じゃが芋 アスパラガス あらびきマスタード サラダ油 塩・こしょう マヨネーズ あらびきマスタード	3 4 1 少々 大1 1P分	4 6 2 少々 大1½ 1½P分	6個 8本 2P 少々 大2 2P分	皮をむいて一口大に切り、水につける お好みに切る	① じゃが芋は500Wで約3分加熱します。 ② 油を熱したフライパンで、 ① とアスパラを炒め、塩、こしょうをふり、 ③ を加えて炒め合わせます。
●ツナマヨきゅうり きゅうり ツナ缶 塩 マヨネーズ	1 1 大1	2 1 大1½	2本 1缶 大2	小口切りにして塩をふる	① きゅうりを軽くもんでしぼり、水気をきいたらツナとマヨネーズを加えて混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ

\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

父の日晩酌セット



フライパンで屋台のイカ焼き

やみつきキャベツ

レンジで月見つくね

梅と塩昆布のだし茶漬け

30分
879kcal

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	●						
照り焼きのたれ	●						
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3121	3321	3521	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	3131	3331	3531	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	3141	3341	3541	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

● 梅と塩昆布のだし茶漬け
梅干し 2
塩昆布 4
大葉 2
だし汁 200cc
ご飯 300cc

3マンマ 4マンマ
3 4個
6 8g
3 4枚
300cc 400cc

① 器にご飯を盛り、梅干し、塩昆布、大葉を盛り、だし汁をかけます。

● レンジで月見つくね
鶏ミンチ(国産) 200
白ネギ ¼
照り焼きのたれ 1
卵 2
小麦粉 大1
塩 少々

3マンマ 4マンマ
300 400g
½ ½本
1 2P
3 4個
大1½ 大2
少々 少々

みじん切り
卵黄を取り出しておく

① ボウルに鶏ミンチ、白ネギ、①を加えてよくこね、小判形に整えます。
② ①を耐熱皿に並べ照り焼きのたれを均等にかけ、ふんわりとラップをして、500Wで5分加熱します。
③ ②のラップをはずしてたれをからめ、お皿に盛り、卵黄を添えます。

● やみつきキャベツ
キャベツ 100
白ごま ½
ごま油・鶏がらスープの素 小1

3マンマ 4マンマ
150 200g
1 1P
小1½ 小2

食べやすい大きさにちぎる
◎

① キャベツをお好みの量の白ごまと◎で和え、しんなりしたら器に盛ります。

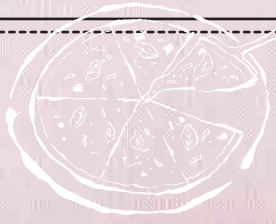
● フライパンで屋台のイカ焼き
ツボ抜きイカ 2
しょうゆ・みりん 大2
サラダ油 大3
マヨネーズ 大4
七味唐辛子 大4

3マンマ 4マンマ
3 4杯
大3 大4

1cm間隔で切れ目を入れ、①に漬ける
◎

① 油を熱したフライパンでイカを焼き、漬け汁をからめて器に盛り、お好みでマヨネーズと七味唐辛子を添えます。

今日のお買い物メモ だし汁、梅干し、塩昆布、大葉、だし汁、ご飯、鶏ミンチ(国産)、白ネギ、照り焼きのたれ、卵、小麦粉、塩、みじん切り、卵黄、キャベツ、白ごま、ごま油、鶏がらスープの素、しょうゆ、みりん、サラダ油、マヨネーズ、七味唐辛子



Cook バリエ



Cook B えびとブロッコリーの塩炒め 冷製鶏スープ素麺



夏の定番の素麺をいつもとちよっと違う食べ方で。

25分
456kcal

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
素麺	●						
ムキエビ (大)						●	

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	3122	3322	3522	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3132	3332	3532	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3142	3342	3542	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
● 冷製鶏スープ素麺	素麺 2 鶏胸肉 (国産) 160 白ネギ 1/3 にんにく 1 生姜 適量 みつば 2 赤唐辛子 1 塩・こしょう 少々 ごま油 大2 酒 小1/2 塩 小1 鶏がらスープの素 600cc 水	3 240 1/2 1 適量 3 1 少々 大3 小3/4 小1 1/2 900cc	4束 320g 1/2本 2片 適量 4本 1本 少々 大4 小1 小2 1200cc	ゆでて水洗いする ゆでやすい大きさに切る 小口切り 薄切り 薄切り ザク切り 水につけて種を取り、小口切り	① 鍋にごま油を熱し、白ネギ、にんにく、生姜、赤唐辛子を加えてサッと炒め、塩、こしょうで調味し、①を加えてひと煮立ちさせます。 ② ①のスープで鶏胸肉をゆでて取り出し、スープは冷蔵庫等で冷やし、鶏胸肉はほぐしておきます。 ③ 器に素麺と、スープを入れ、鶏胸肉をのせ、みつばを散らします。
● えびとブロッコリーの塩炒め	ムキエビ (大) 60 ブロッコリー 1/2 酒 小2 塩・こしょう 少々 サラダ油	90 1/2 大1 少々	120g 1株 大1 1/3 少々	背ワタを取る お好みに切り、500Wで1分加熱	① フライパンに油を熱し、ムキエビとブロッコリーを炒めて②で調味します。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ごま油、酒、鶏がらスープの素、サラダ油



Cook C
もずくの酢の物
タコライス



タコライスは、メキシコ料理の「タコス」の具と「ライス」を合わせたもので人気の沖縄料理のひとつです。

20分 651kcal
スパイシーな挽肉で食欲 up!
暑い日にぴったり!

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
プロセスシュレッドチーズ		●					
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商番号	3123	3323	3523	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3133	3333	3533	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3143	3343	3543	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
● タコライス 合挽肉 (国産) 100 プロセスシュレッドチーズ 40 玉ねぎ 小1 ミニトマト 4 レタス ¼ にんにく 1 卵 2 カレー粉 4 カレー粉 4 塩・こしょう 少々 ケチャップ 大2 ウスターソース 大1 しょうゆ 大½ サラダ油 ご飯	150 60 大1 6 ¼ 1 3 6 6 少々 大3 大1½ 大¾	200g 80g 大1個 8個 ½玉 2片 4個 8g 8g 少々 大4 大2 大1	みじん切り(¾使用) お好みに切る 食べやすい大きさにちぎる みじん切り 目玉焼きにする ①	① フライパンに油を熱し、玉ねぎとにんにくを炒め、香りが立ったら挽肉を加えて炒め、①を加えて全体に味をなじませます。 ② 器にご飯を盛り、レタス、チーズ、①、トマトの順にのせ、最後に目玉焼きをのせます。	
● もずく酢の物 もずく 2 玉ねぎ	3 <主菜より>	4P	薄切り(⅓使用)	① もずくと玉ねぎを混ぜ合わせ、器に盛ります。	

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



Cook D
おうちで鉄板焼きセット



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	●						

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	3124	3324	3524	2マンマ	2,290円 (税込 2,473円)
	3134	3334	3534	3マンマ	3,435円 (税込 3,709円)
	3144	3344	3544	4マンマ	4,580円 (税込 4,946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
●おうちで鉄板焼きセット <豚バラと夏野菜のBBQ> 豚バラ肉薄切り (1.5mm) (国産) ししとう プチトマト 塩・こしょう	200 4 4 少々	300 6 6 少々	400g 8本 8個 少々		① 竹串1本に豚肉を食べやすい大きさに折り重ねて、串に刺し、ししとうを刺して塩、こしょうをふって焼きます。 (トマトもししとうと同様に刺します。)
特撰あらびきウインナー (90g) ツボ抜きイカ <カット> カットコーン ピーマン キャベツ 玉ねぎ 焼肉のたれ 串 サラダ油	1 40 1 1 120 小1 2 8	1 60 2 2 180 大1 3 12	2P 80g 2個 2個 240g 大1個 4P 16本	お好みに切って串に刺す 輪切り サッとゆでる お好みに切る お好みに切る お好みに切る	鉄板に油を熱して材料を焼き、焼肉のたれを添えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **6/8** (月)

特価!!



商品番号 **7001** 冷凍10日
国産
鶏もも肉
(10g カット) <60gx 5P> トレーパック

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 **1,798**円
(税込) 1,941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 **850**円
(税込) 918円



商品番号 **7004** 冷凍10日
鹿児島産
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 **7005** 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 **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
鹿児島産
茶美豚切り落とし
(200g)

商品価格 **598**円
(税込) 645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 (フレーン)
(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
ロイヤルポールウィンナー
(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 **598**円
(税込) 645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・こんにやく・練り物

お届け日 **6/10** (水)

あると便利な常備野菜！
玉ねぎとじゃが芋をセットにしました。



商品番号 **7031**

淡路島産・北海道産
玉ねぎ・じゃが芋(男爵)セット
(各約 800g) 合計 1.6kg

商品価格 **980円**
(税込) 1,058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 **498円**
(税込) 537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



商品番号 **7041**

冷蔵4日

マルツネ
生しぼり絹ごしとうふ
(200gx 2)
大豆

商品価格 ~~258円~~
(税込) 278円
商品価格 **198円**
(税込) 213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
国産絹ごし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **7046**

冷蔵30日

山大
板こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **7047**

冷蔵30日

山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円

しなやかでフリットとした弾力のある
噛めば噛むほどに旨味が広がる食感！



商品番号 **7051**

冷蔵7日

カネテツ
鯛入りミニ太ちくわ
(5本)

卵・小麦・大豆・魚肉

商品価格 ~~258円~~
(税込) 321円
商品価格 **228円**
(税込) 246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

堀川
サラダアラスカ
(10本入)

商品価格 **158円**
(税込) 170円



商品番号 **7055**

冷蔵6日

タカノフーズ
おかめ納豆 極小粒カッス3
(30gx 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

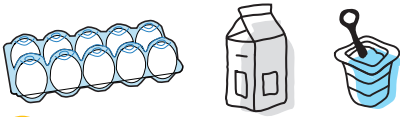


商品番号 **7057**

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 **6/8** (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 **220**円
(税込) 237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)
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 **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
牧场の朝ヨーグルト
(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
まるやかクリームコーヒゼリー
(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)
(低カロリー)
(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 **6/8** (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
果樹園のアップルデニッシュ
(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



商品番号 **7131**

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 **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 **特価!**
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**

天真醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **7135**

天真醤油
ほん酢
(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 500g x 2)
1kg

商品価格 **750**円
(税込) 810円

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

商品番号 **7137**

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 **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**

日清オイルオ
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



商品番号 **7146**

ジェフダベージュック
胡麻クリーミードレッシング
(1L)

商品価格 **880**円
(税込) 950円



商品番号 **7147**

ジェフダベージュック
シーザーサラダドレッシング
(1L)

商品価格 **880**円
(税込) 950円



商品番号 **7148**

ジェフダベージュック
青じそノンオイルドレッシング
(1L)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **7149**

ジェフダ
フレンチドレッシング
ホワイト
(1L)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **7150**

ジェフダ
フレンチドレッシング
赤ライト
(1L)

商品価格 **780**円
(税込) 842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 **6/8 (月)**

電子レンジで簡単！ ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **7161** 冷凍60日 レンジ

赤魚の煮付け

297kcal 蛋白質 14.0g
脂質 13.7g 炭水化物 28.2g
食塩 2.4g

商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **7162** 冷凍60日 レンジ

和風カツの卵とじ

275kcal 脂質 14g
蛋白質 13.4g 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

285kcal 脂質 12.5g
蛋白質 15.2g 炭水化物 27.5g
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 脂質 14.1g
蛋白質 10.5g 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

529kcal 脂質 20.5g
蛋白質 11.9g 炭水化物 23.6g
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 脂質 24.8g
蛋白質 14.7g 炭水化物 33.9g
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

たらのムニエルホワイトソース

273kcal 脂質 13.5g
蛋白質 15.5g 炭水化物 21.1g
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！

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
にゆうめん
(とろみ醤油・すまし醤油・
まろやかだし・五種の野菜)
(4種×各1袋)
1箱

特価

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

特価

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 **6/10 (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
カッスヌードル
(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 **6/10 (水)**

商品番号 **7501**

サンガリア
つぶみオレンジ
(190gx 30本入)

1本あたり
98円

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円

商品価格 **2,940円**
(税込) 3,175円

1本あたり
95円

商品番号 **7502**

サンガリア
ポストニックウォーター
(500mlx 24本)

商品価格 **2,280円**
(税込) 2,462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
(350mlx 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
(2Lx 6本)

商品価格 **1,188円**
(税込) 1,283円

商品番号 **7506**

伊藤園
お〜いお茶 PUREGREEN
(2Lx 6本)

商品価格 **1,188円**
(税込) 1,283円

商品番号 **7507**

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 **6/8** (月)

<p>商品番号 7401 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 198円 (税込) 213円</p>	<p>商品番号 7402 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml) 商品価格 758円 (税込) 818円</p>	<p>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 850円 (税込) 918円</p>	<p>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 550円 (税込) 594円</p>	<p>商品番号 7405 花王 ワイドハイター EX (詰替え) (820ml) 商品価格 550円 (税込) 594円</p>
<p>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 598円 (税込) 645円</p>	<p>商品番号 7407 HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 598円 (税込) 645円</p>	<p>商品番号 7408 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 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 298円 (税込) 321円</p>	<p>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 550円 (税込) 594円</p>
<p>商品番号 7411 nepia Genki! パンツ (Lサイズ (44枚入)) 商品価格 1,480円 (税込) 1,598円</p>	<p>商品番号 7412 nepia Genki! パンツ (Bigサイズ (38枚入)) 商品価格 1,480円 (税込) 1,598円</p>	<p>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</p>	<p>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 850円 (税込) 918円</p>	<p>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 458円 (税込) 494円</p>
<p>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 358円 (税込) 386円</p>	<p>商品番号 7417 大王製紙 シングルトイレットペーパー エルフォーレティッシュ (54枚 x 12R) 商品価格 550円 (税込) 594円</p>	<p>商品番号 7418 大王製紙 ダブルトイレットペーパー エルフォーレティッシュ (27枚 x 12R) 商品価格 550円 (税込) 594円</p>	<p>商品番号 7419 大王製紙 エリエールイーナシングル (100枚 x 12R) 商品価格 850円 (税込) 918円</p>	<p>商品番号 7420 大王製紙 エリエールイーナダブル (50枚 x 12R) 商品価格 850円 (税込) 918円</p>

お届け日 **6/10** (水)

おすすめ人気商品!

ジューシーで歯ごたえのある食感に仕上げました。
味の決め手は隠し味に練りこまれたクリームチーズ。
別添えの赤ワイン仕立てのデミグラスソースをかけて
お召し上がり下さい。

初代料理長西健一自慢の
仕上がりです。

商品番号 **7451**

金谷ホテルベーカリー

ハンバーグステーキ

〈ソース付き〉
1P150g

冷凍
30日

商品
価格

790円

(税込) 853円



金谷ホテルベーカリー

「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
6/12金

大阪ほんまもんの味
食べてみて～

「冷凍お好み焼き」
ランキング
NO.1
獲得!

商品番号 **3191** ゆかり

生クリームをたっぷり使用した白どけの良い、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 **3192** 丸福珈琲

お好み焼き 海鮮焼 (いか・ほたて)
〈1P〉オリジナルソース付

商品価格 **650円**
(税込) 702円

アレルギー物質	小麦	乳	卵	いか	りんご	かき	豚肉	ゼラチン
	●		●	●	●			

こだわり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〉

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,350円

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

秋川牧園自慢の鶏肉の旨みを
しっかりと味わえ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。

商品番号 **3193** 秋川牧園

長崎ちゃんぽん

お鍋1つでカンタン調理! 具材付きで長崎の味がすくに楽しめます。

商品番号 **3194** みろくに

チキンライス
〈450g 袋〉

商品価格 **580円**
(税込) 626円

アレルギー物質	小麦	卵	乳	さば	大豆	鶏肉	豚肉
						●	

長崎ちゃんぽん
〈麺 140g. 具 175g. スープ 35g〉

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円

アレルギー物質	小麦	えび	大豆	鶏肉	いか	豚肉	ごま
	●	●	●	●	●	●	●

兵庫県宝塚駅すぐにある創作お好み焼きの
お店「宝塚いるは」のオムそばです。
タカラジェンヌ御用達の名店。

商品番号 **3195** 宝塚いるは

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 **3196** 一風堂

オムそばめし
〈1P〉

商品価格 **750円**
(税込) 810円

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

赤丸・白丸ラーメンセット
〈2P〉

商品価格 **996円**
(税込) 1,075円

アレルギー物質	小麦	卵	ゼラチン	さば	大豆	鶏肉	豚肉
	●	●	●	●	●	●	●

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **3197**

尾鷹名水
熊野古道水
(500ml) × 24本

40%
off

商品価格 **1,440円**
(税込) 1,555円

1本
60円

商品価格 **2,400円**
(税込) 2,592円

