



メニュー日	6/29 月	6/30 火	7/1 水	7/2 木	7/3 金	7/4 土	7/5 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

マ 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

お届け日
7/3 金

萩屋ケイちゃん

アレンジメニューで使い道いろいろ～
カット済み味付け鶏肉 飛驒の味

2181

2182

CURRY HOUSE
CoCo 荻番屋監修

2183

一番人気!

2184



萩屋ケイちゃん

(しょうゆ味) × 2P
230g 真空 **商品価格 980円**
冷凍90日 (税込) 1,058円

萩屋ケイちゃん

(とび辛スパイス) × 2P
230g 真空 **商品価格 980円**
冷凍90日 (税込) 1,058円

萩屋ケイちゃん

(みそ味) × 2P
230g 真空 **商品価格 980円**
冷凍90日 (税込) 1,058円

萩屋ケイちゃん

(ピリ辛みそ味) × 2P
230g 真空 **商品価格 980円**
冷凍90日 (税込) 1,058円

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook A

簡単! ちくわ天の冷しすたうどん
月見とろろごはん



2185

萩屋ケイちゃん
(塩味) × 2P
230g 真空 **商品価格 980円**
冷凍90日 (税込) 1,058円



2186

萩屋ケイちゃん
(幻のコショウ味) × 2P
230g 真空 **商品価格 980円**
冷凍90日 (税込) 1,058円

世界の山ちゃん監修



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

- 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。



疲れの出やすい蒸し暑い季節は、
疲労回復効果のある豚肉が◎。

豚肉の生姜焼き

ひじきの煮物・平天の味噌汁

30分 532kcal

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
平天	●		●				

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

●豚肉の生姜焼き

豚ローススライス (国産)	150	225	300g	お好みに切り、生姜と④に漬ける 千切り ④
おろし生姜	1	2	2P	
キャベツ	100	150	200g	
しょうゆ・酒・みりん サラダ油	各大1	各大1½	各大2	

① 油を熱したフライパンで豚肉を焼き、火が通れば漬け汁をからめて焼き上げ、お皿に盛ってキャベツを添えます。

●ひじきの煮物

ひじき	5	10	10g	◎
薄揚げ (冷凍)	½	½	1枚	
グリーンピース	適量	適量	適量	
だし汁	100cc	150cc	200cc	
砂糖・みりん	各大1	各大1½	各大2	
しょうゆ	大1½	大2¼	大3	
サラダ油				

① 鍋に油を熱し、ひじきと薄揚げを炒め、◎を加えて煮たら、おろし際にグリーンピースを加えて一煮します。

●平天の味噌汁

平天	1	2	2枚	お好みに切る 小口切り
小ねぎ	1	2	2本	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、平天を加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎをちらします。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、サラダ油、だしの素、砂糖、味噌

6/29 (月)

豚もも肉の甘辛焼き

和風サラダ・オクラの味噌汁

お届け日 **6/29** (月)

25分 372kcal



甘辛いメインには
あっさりサラダに限定します。

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)
	2137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	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



お弁当や夕食の一品に

商品番号 **2117** 冷凍 10日

野村佃煮
京揚げと湯葉のひじき煮
<130g>

商品価格 **298円**
(税込) 321円

小麦・大豆



ふっくらもっちり
お出汁がきいた五目豆。

商品番号 **2118** 冷蔵 60日

野村佃煮
京都産もっちり大豆の五目豆
<150g>

商品価格 **298円**
(税込) 321円

小麦・大豆

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
●豚もも肉の甘辛焼き 豚もも肉 (塊) (国産) レタス (小) しょうゆ・みりん サラダ油 小麦粉	180 1/2 各大1/2	270 1/2 各大2/4	360g 1玉 各大3	そぎ切りにして軽くたたき、②に漬けておく 食べやすく手でちぎり、冷水に放して水気を切る ①	① 豚肉は汁気をふいて小麦粉を軽くまぶし、油を熱したフライパンで両面を焼きます。 ② ①に豚肉の漬け汁を加えてサッとからめ、器に盛ってレタスを添えます。
●和風サラダ きゅうり トマト カットわかめ 塩 ドレッシング	1 1 2	2 1 3	2本 2個 3g	塩をふって板ずりし、水洗いしてお好みに切る お好みに切る 水で戻し、サッと熱湯に通す	① 器にきゅうり、トマト、わかめを盛り、ドレッシングをかけます。
●オクラの味噌汁 刻みオクラ だし汁 味噌	40 400cc 大2	60 600cc 大3	80g 800cc 大4		① 鍋にだし汁を煮立て、オクラを加えて煮、味噌を溶き入れます。

6/30 (火)

トマトソースハンバーグ

ゆでキャベツとカリカリベーコンのサラダ・かぼちゃスープ

25分 659kcal

お届け日 **6/29** (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
トマトソース DE ハンバーグ	●	●	●				
ベーコン		●	●				
パイオン	●						



『ゆでキャベツ』と
言いつつレンジです。

電子レンジ
500W
3分

OK!

お湯ポチャで簡単!

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2217** 冷凍 60日

MCC
トマトソース DE ハンバーグ
<1P> 商品価格 **298円**
(税込) 321円

小麦・乳・卵



商品番号 **2218** 冷凍 60日

ヤヨイサンフーズ Oliveto
スパゲティ・ミートソース
<280g> 商品価格 **298円**
(税込) 321円

小麦・乳・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● トマトソースハンバーグ トマトソース DE ハンバーグ じゃが芋 サラダ油 塩・こしょう	2 2 少々	3 3 少々	4個 4個 少々	皮付きのままラップに包んでレンジで約3分加熱し、輪切り	① トマトソースDEハンバーグは袋を空けずに冷凍のまま、沸騰したお湯で約16～17分湯煎します。 ② 油を熱したフライパンでじゃが芋を焼き、塩、こしょうで調味して ① に添えます。
● ゆでキャベツとベーコンのサラダ キャベツ カットベーコン サラダ油 酢 しょうゆ 塩・こしょう	100 20 小1 大2 小2 少々	150 30 小1½ 大3 小3 少々	200g 40g 小2 大4 小4 少々	ザク切りにする ラップをせずにレンジで60秒加熱 ①	① ラップをしたキャベツを電子レンジで約3分加熱し、ベーコンと ② で和えます。
● かぼちゃスープ かぼちゃ パイオン 水 パイオン 塩・こしょう	⅛ 1 400cc 1個分 少々	⅙ 2 600cc 1½個分 少々	¼玉 2個 800cc 2個分 少々	小さめに切る ②	① 鍋に ② を煮立て、かぼちゃを加えて煮、塩、こしょうで味を調えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、酢、しょうゆ

7/1 (水)

お届け日 **7/1 (水)**

鯖の蒲焼丼

青菜のお浸し・もやしの中華スープ

30分 675kcal



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)
	2337	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2347	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

油で揚げなくていい所が
簡単ポイント。

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2317** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
<90g> 1枚

商品価格 **298円**
(税込) 321円

野菜のシャキシャキ感を
お楽しみ下さい。



商品番号 **2318** 冷蔵 6日
紀文
野菜てんぷら
<4枚>
卵・大豆

商品価格 **358円**
(税込) 386円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

鯖の蒲焼丼

サバフィーレ	2	3	4枚	水気をふいて片栗粉をまぶす
青じそ	4	6	8枚	
刻みのり	1	2	2P	①
粉山椒	2	3	4P	
片栗粉				②
サラダ油	各大1½	各大2¼	各大3	
しょうゆ・酒	各大1	各大1½	各大2	③
砂糖・みりん ご飯				

- フライパンに多めの油を熱し、サバをこんがり焼きます。
- フライパンに①を煮立て、①にからめます。
- 器にご飯を盛って青じそを敷き、②をのせ、お好みの刻みのりと粉山椒をかけます。

青菜のお浸し

小松菜	1/3	1/2	3/4	塩を加えた熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り
白ごま	適量	適量	適量	
しょうゆ				①

- 小松菜を器に盛り、白ごまをのせてしょうゆをかけます。

もやしの中華スープ

太もやし	100	150	200g	水で戻す
ブイヨン	1	2	2個	
カットわかめ	2	3	3g	②
水	400cc	600cc	800cc	
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分	③
塩	少々	少々	少々	
しょうゆ	小1½	小¾	小1	
酒	大1	大1½	大2	

- 鍋に②を入れて煮立て、太もやし、カットわかめを加えて煮ます。

今日のお買い物メモ 片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、ご飯、塩

7/2 (木)

お届け日 **7/1 (水)**

ロールキャベツ

巣ごもりたまご・白身魚フライ

25分 524kcal

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
ロールキャベツ	●						
ベーコン		●	●				
ブイヨン	●						
卵			●				
白身魚フライ	●						



フラスもったべたいんや



商品番号 **2417** 冷凍 30日

ロールキャベツ
〈60g×4個〉
小麦

商品価格 **498円**
(税込) 537円

たっぷりと練り込んだ
玉ねぎと人参のやさしい味わい。



商品番号 **2418** 冷蔵 5日

川上食品
たまねぎ天
〈4枚〉

商品価格 **278円**
(税込) 300円

マンマオリジナル!
国産原料・国内製造

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

●ロールキャベツ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
ロールキャベツ (60g)	4	6	8個	お好みに切る お好みに切る (2/3使用)
カットベーコン	30	45	60g	
玉ねぎ	大1	大1	大2個	①
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	

① 鍋に①を入れ、玉ねぎ、ベーコンを加えて煮、煮立ったらロールキャベツを入れ、塩、こしょうで調味し、材料が軟らかくなるまで煮込みます。

●巣ごもりたまご

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
卵	2	3	4個	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り 細切り (1/3使用)
ほうれん草	1/3	1/2	2/3	
玉ねぎ		(主菜より)		
塩				
バター				
塩・こしょう	少々	少々	少々	

① バターを熱したフライパンで玉ねぎを炒め、ほうれん草も加えて塩、こしょうで調味します。

② ①の中央にくぼみを作り、卵を割り入れてフタをし、蒸し焼きにします。

●白身魚フライ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ
白身魚フライ	2	3	4個

① 白身魚フライは170~180℃の油で4~5分揚げます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、バター

7/3 (金)

お届け日 **7/1 (水)**

いかのオイ^{シイ}椎炒め レンジでジャーマンポテト

20分 391kcal



ちっこいおかん

手間のかかりそうなものは
電子レンジでパパッと調理！

オイスターソースと椎茸の
旨味で『オイシイ〜』

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
中華オイスターソース	●						
粗挽きソーセージ	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2517** 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

濃厚な肉の旨味と玉ねぎの
甘みが美味しい、大粒肉しゅうまい。



商品番号 **2518** 冷蔵 6日

ドリームフーズ
なにわの大粒肉しゅうまい
(8個入)

商品価格 **428円**
(税込) 462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

●いかのオイ椎炒め

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
ツボ抜きイカ (カット)	80	120	160g	輪切り
椎茸	3	5	6枚	一口大に切る
チンゲン菜	1	2	2株	ザク切り
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る
中華オイスターソース	1	1	2P	
塩・こしょう	少々	少々	少々	①
中華オイスターソース	1P分	1P分	1½P分	
ごま油				

① ごま油を熱したフライパンで、ツボ抜きイカ、椎茸、チンゲン菜、人参を炒め、①で調味します。

●レンジでジャーマンポテト

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
じゃが芋	3	4	6個	輪切り
ピーマン	1	1	2個	お好みに切る
粗挽きソーセージ	2	3	4本	お好みに切る
バター	小2	小3	小4	
塩・こしょう	少々	少々	少々	

① 耐熱容器にじゃが芋を入れ、500Wの電子レンジで約2分30秒加熱します。

② ①にピーマン、粗挽きソーセージを入れ、電子レンジで更に2分加熱し、バターと塩、こしょうを加えて混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ごま油、バター

7/4 (土)

お届け日 **7/3 (金)**

皿うどん

中華風冷奴・春雨スープ

30分 626kcal



いつもの冷奴に
ちょい足しアレンジ

揚げ麺は『パリパリ』派？
それとも『しんなり』派？

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)

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						●	

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2617** 常温
10日

加美食品
皿うどん (調味料付)

<1P>

小麦・乳・えび・大豆・鶏肉
豚肉・りんご・ゼラチン・ごま

商品価格

150円
(税込) 162円

京都伝統野菜「九条ねぎ」が
入った餃子、ビタミン、
ミネラル豊富な餃子です。



商品番号 **2618** 冷蔵
3日

ドリームフーズ
京都産九条ねぎ餃子
<35g×6粒>

小麦・大豆・豚肉・鶏肉

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

商品名	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●皿うどん 豚肉切落とし (国産) 60 ムキエビ 40 白菜 1/10 人参 小1 キクラゲ 適量 皿うどん (調味料付) 2食入	90 60 1/8 小1 適量	120g 80g 1/6玉 大1本 適量	2食入	お好みに切る 背ワタを取る ザク切り 短冊切り ぬるま湯で戻す	① ムキエビ、豚肉、白菜、人参、キクラゲをフライパンで炒め、調味料1Pにつき160~170ccの水で溶いてまわし入れ、トロリとなるまで加熱し、皿に入れた揚げ麺にかけます。
●中華風冷奴 絹ごし豆腐 (150g) 2 小ねぎ 2 白ごま 1/2 塩 少々 ごま油 小2 しょうゆ 小2	3 3 1 少々 小3	4P 4本 1P 少々 小4	①	お好みに切る 小口切りにし、①でもみ込む	① 豆腐の上にもみ込んだ小ねぎと白ごまをのせ、お好みでしょうゆをかけます。
●春雨スープ 緑豆春雨 (キューブ) 2 カットわかめ 2 ホールコーン 20 鶏がらスープの素 小1 しょうゆ・ごま油 各小1/2 水 400cc	3 3 30 小1 1/2 各小1/2 600cc	4P 3g 40g 小2 各小1 800cc	②	熱湯でゆでる 水で戻す サツとゆでる	① 鍋に②を煮立て、緑豆春雨、カットわかめ、ホールコーンを加えてひと煮します。

今日のお買い物メモ 塩、ごま油、しょうゆ、鶏がらスープの素

7/5 (日)

お届け日 **7/3 (金)**

ふわとろ親子丼

なすのポン酢かけ・にらとしめじの味噌汁

20分 662kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
丼のダシ	●						
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2717** 冷蔵 10日

紀文 親子巻 <1P>

商品価格 **228円** (税込) 246円

小麦・そば・大豆・鶏肉



商品番号 **2718** 冷蔵 20日

名城食品 生ざるそば <110g×2>

商品価格 **398円** (税込) 429円

小麦・そば・大豆



ちっさいおかん

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっさいおかん	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)

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

●ふわとろ親子丼

鶏もも肉角切り (国産)	160	240	320g	お好みに切る 薄切り
玉ねぎ	小1	大1	大1個	
丼のたれ	1	2	2P	
刻みのり	2	3	4P	
卵	2	3	4個	
丼のたれ	1P分	1½P分	2P分	
水 ご飯	60cc 60cc	90cc 90cc	120cc 120cc	

- 鍋に水と丼のダシを入れて煮立て、鶏肉、玉ねぎを加えて煮ます。
- 溶きほぐした卵を①にまわし入れ、半熟程度で火を止めます。
- 丼に盛ったご飯に②をかけ、刻みのりをのせます。

●なすのポン酢かけ

なすび	2	3	4本	縦1cm幅に切り、水につけてアクを抜き、水気を切る
かつおパック	1	1	2P	
ポン酢しょうゆ				

- なすびを両面焼き、かつおをのせてポン酢しょうゆをかけます。

●にらとしめじの味噌汁

にら	20	30	40g	ザク切り 小房に分ける
しめじ	40	60	80g	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

- 鍋にだし汁を煮立て、にら、しめじを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ ご飯、ポン酢しょうゆ、だしの素、味噌

＼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

月見とろろごはん
簡単！ちくわ天の冷やしだちうどん



月見とろろごはんは食欲のない目でも
すすっと食べられます。

20分
533kcal

ちくわ天はフライパンで
揚げ焼きできるので簡単。
すだちの香りがさわやかで、
夏にぴったりのうどんです。

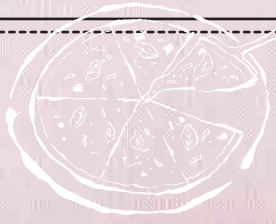


アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
細うどん	●						
竹輪	●						
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2121	2321	2521	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2131	2331	2531	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2141	2341	2541	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>●ちくわ天の冷やしだちうどん</p> <p>細うどん 2 3 4玉</p> <p>冷やしだし (ストレート) 2 3 4P</p> <p>すだち 1 2 2個</p> <p>小ねぎ 2 3 4本</p> <p>大根 100 150 200g</p> <p>竹輪 1 2 2本</p> <p>青のり 2 3 4P</p> <p>小麦粉 大2 大3 大4</p> <p>水 大3 大4 大5</p> <p>青のり 1P分 1½P分 2P分</p> <p>サラダ油</p>				<p>サッと熱湯に通して水洗いし、水気を切る</p> <p>半分に切る</p> <p>小口切り</p> <p>すりおろす</p> <p>縦横半分に切り、①をからめる (½使用)</p> <p>①</p>	<p>① フライパンに多めの油を熱し、竹輪を両面がカリッとするまで揚げ焼きします。</p> <p>② 器にうどんと冷やしだしを入れ、①、すだち、大根おろしをのせ、小ねぎを散らします。</p>
<p>●月見とろろごはん</p> <p>卵 2 3 4個</p> <p>とろろ芋 (30g) 2 3 4P</p> <p>青のり 1P分 1½P分 2P分</p> <p>ご飯</p> <p>しょうゆ</p>				<p>黄身を取り出す (½使用)</p>	<p>① ご飯の上にとろろ芋、卵をのせ、青のりを散らし、お好みでしょうゆをかけます。</p>

今日のお買い物メモ 小麦粉、サラダ油、ご飯、しょうゆ



Cook バリエ



Cook B

大阪王将焼き餃子
たっぷり野菜のチャプチェ

お野菜たっぷり、ボリューム満点！
この1品で1日に必要な野菜の
約半分が摂れます！
切るのは椎茸だけなので
あととゆうまに完成！

カット済み
野菜



春雨は戻しながら炒めるので、
お湯を沸かす手間が省けます。

15分
455kcal

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
豆板醤	●						
大阪王将餃子	●	●					



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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

セットバック	● たっぷり野菜のチャプチェ				
	緑豆春雨 (30g)	2	3	4P	
	椎茸	2	3	4枚	薄切り
	人参 (細切り)	60	90	120g	カット済み
	玉ねぎ (薄切り)	70	105	140g	カット済み
	ニラ (ザク切り)	30	45	60g	カット済み
	太もやし	100	150	200g	
	白ごま	適量	適量	適量	
	豆板醤	1	2	2P	
	水	200cc	300cc	400cc	
	しょうゆ	大2	大3	大4	
砂糖	大1	大1½	大2		
ごま油	小2	小3	小4		
豆板醤	1P分	1½P分	2P分		



- ① フライパンに①を煮立て、春雨、椎茸、人参、玉ねぎを加えて水分がなくなるまで炒めます。
- ② 水分がなくなったらにらを加えてサッと炒め、器に盛って白ごまをふります。

● 大阪王将焼き餃子	大阪王将餃子	12	18	24個	
	餃子のタレ	2	3	4P	

- ① フライパンに凍ったままの餃子を並べ、強火で約1分焼き、水を入れてフタをし、中火で約4分蒸し焼きにします。



Cook C
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

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	●	●					

お届け日が選べます。

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2123	2323	2523	2マンマ	1,960円 (税込 2,116円)
	2133	2333	2533	3マンマ	2,940円 (税込 3,175円)
	2143	2343	2543	4マンマ	3,920円 (税込 4,233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)	100	150	200g	小さく切る	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。	
ムキイカ (カット)	40	60	80g	小さく切る		② 油がぐつぐつしてきたら各穴の一つずつ具材を入れ、具材を時々返しながら加熱します。
ズッキーニ	1/2	1	1本	小さく切る		
エリンギ	1	1	2本	小さく切る	③ 具材に火が通ったら、お好みでフランスパンに乗せてお召し上がりください。	
プチトマト	4	6	8個			
ホールコーン	20	30	40g			
にんにく	1/2	1	1玉	みじん切り		
赤唐辛子	1	1	1本	水につけて種を取り、小口切り		
ミニフランスパン	1	2	2本			
オリーブ油	100cc	150cc	200cc			
塩	小1/3	小1/2	小2/3	①		
こしょう	少々	少々	少々			

今日のお買い物メモ オリーブ油、塩、こしょう



Cook D
 チキンナゲット&ミニアメリカンドッグ
 食べ応え十分! ジュ〜ンと豚ばらバーガー



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2124	2324	2524	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2134	2334	2534	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2144	2344	2544	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
● ジュ〜ンと豚ばらバーガー バンズ 2 3 4個 豚バラ肉スライス(国産) 100 150 200g トマト 1/2 1 1個 サニーレタス 適量 適量 適量 焼肉のたれ 1 2 2P 塩・こしょう 少々 少々 少々 マヨネーズ サラダ油				お好みに切る 人数分に輪切り	① フライパンに油を熱し、豚バラ肉を炒め、塩、こしょうをふり、焼肉のたれをからめます。 ② バンズにサニーレタス、マヨネーズ、トマト、 ① の順にのせ、挟みます。
● チキンナゲット&ミニアメリカンドッグ チキンナゲット 6 9 12個 ミニアメリカンドッグ 2 3 4本 サラダ油					① 深めのフライパンに1cm程度の油を熱し、凍ったままのチキンナゲットとミニアメリカンドッグを揚げ焼きします。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、マヨネーズ、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 **6/29** (月)

特価!!



商品番号 **6001** 冷蔵10日
国産
鶏ささみ
(5本入)

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



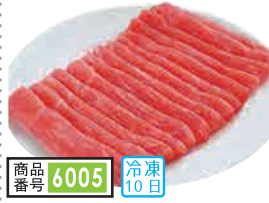
商品番号 **6002** 冷凍10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150gx 1枚)
商品価格 **1,798円** (税込) 1,941円



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** 冷蔵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** 冷蔵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** 冷蔵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leen)
(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 **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
チャーシュー
(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
ししやもりん
(70g)

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円
商品価格 **398円** (税込) 429円



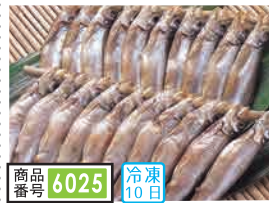
商品番号 **6022** 冷凍10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60gx 2切)
商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **6023** 冷凍10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(2枚)
商品価格 **598円** (税込) 645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
ししやも
(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 **7/1** (水)



よく冷えたスイカの甘い果汁と
シャリシャリッとした食感
暑さで疲れた体を癒してくれます。

商品番号 **6031**
熊本県産他
すいか
(1/8)

商品価格 **598円**
(税込) 645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



便利な使い切りサイズ!
小分けで4回分!

商品番号 **6041** 冷蔵 10日
マルツネ
生しぼり絹とうふ
(80g×4)
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 **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



ふんわり美味しい、煮物に
ひじきと野菜入り

商品番号 **6051** 冷蔵 5日
一正
白身魚揚げ
(8個)
卵・小麦・大豆

商品価格 **258円**
(税込) 278円



商品番号 **6052** 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 **6053** 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 **6054** 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 **6055** 冷蔵 6日

タカノフーズ
おかめ納豆 極小粒カッス3
(30g×3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



商品番号 **6056** 冷蔵 6日

ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40g×3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



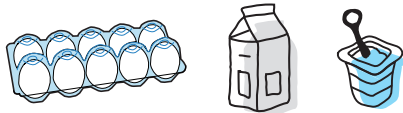
商品番号 **6057** 冷蔵 5日

タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40g×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 **6/29** (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 **220**円
(税込) 237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) × 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
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 **6078** 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 **6079** 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 **6080** 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 **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
スタミンお徳用
(65ml × 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) × 12本
乳

商品価格 **1,680**円
(税込) 1,814円



商品番号 **6087** 冷蔵 12日

明治
ス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 **6088** 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 **6089** 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 **6090** 冷蔵 14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 **6091** 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 **6092** 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 **6093** 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 **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) × 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 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 **6/29** (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

ポーロニャ
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

ポーロニャ
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

ポーロニャ
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

ポーロニャ
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

ポーロニャ
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 **6131**

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 **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**

天真醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **6135**

天真醤油
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 500gx 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 **6137**

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йл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



商品番号 **6146**

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 **6147**

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 **6148**

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 **6149**

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 **6150**

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 **6/29** (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
脂質 10.6g 炭水化物 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 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 **6163** 冷凍60日 レンジ

牛肉のチャスチェ

319kcal 蛋白質 11.2g
脂質 17.6g 炭水化物 32.7g
食塩 2.3g

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 蛋白質 12.6g
脂質 15.5g 炭水化物 26.7g
食塩 2.0g

商品価格 **650円**
(税込) 702円

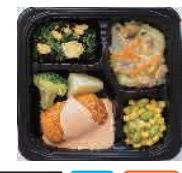


商品番号 **6165** 冷凍60日 レンジ

チキン南蛮宮崎風

519kcal 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 **6166** 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 27.3g
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

鶏つくねのやみつき味噌だれ

517kcal 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 **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
(4種 × 各1袋)

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
(4種 × 各1袋)

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 (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 **6175** 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 **7/1** (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 韓国のりくお徳用
(8切6枚 × 12袋詰)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **7/1** (水)



商品番号 **6501**

サンガリア ミラクルボディV
(190gx 30本)

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円

商品価格 **1,800円**
(税込) 1,944円



商品番号 **6502**

コカコーラボトラーズ ファンタグレース
(350mlx 24本)

商品価格 **2,640円**
(税込) 2,851円



商品番号 **6503**

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 **6504**

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 **6505**

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 **6506**

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 **6507**

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 **6/29** (月)

<p>商品番号 6401 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 6402 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 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 850円 (税込) 918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 550円 (税込) 594円</p>
<p>商品番号 6406 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 6407 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 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 298円 (税込) 321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 550円 (税込) 594円</p>
<p>商品番号 6411 nepia Genki! パンツ (Lサイズ (44枚入)) 商品価格 1,480円 (税込) 1,598円</p>	<p>商品番号 6412 nepia Genki! パンツ (Bigサイズ (38枚入)) 商品価格 1,480円 (税込) 1,598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 850円 (税込) 918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 458円 (税込) 494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 358円 (税込) 386円</p>	<p>商品番号 6417 大王製紙 シングルトイレットペーパー エルフォーレトイトティッシュ (54m x 12R) 商品価格 550円 (税込) 594円</p>	<p>商品番号 6418 大王製紙 ダブルトイレットペーパー エルフォーレトイトティッシュ (27m x 12R) 商品価格 550円 (税込) 594円</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 850円 (税込) 918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 850円 (税込) 918円</p>

お届け日 **7/1** (水)

魚屋の Pasta プロの目利きで選んだ、鮮度と美味しさ

Sakanaya Ya Pasta
YANAGAWA FROZEN FOODS

もちもちフェットチーネ使用

商品番号 **6451**

3種の海鮮と彩り
海鮮アヒージョ風パスタ
(1P)

冷凍
90日

商品価格

650円
(税込) 702円



魚屋の冷凍パスタ。
具が大きい。

商品番号 **6452**

完熟イタリアントマトたっぷり
海鮮トマトパスタ
(1P)

冷凍
90日

商品価格

650円
(税込) 702円



小麦・いか・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

※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
7/3 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。
ふくらした食感で仕上がった最上の
美味しさをご堪能頂けます。

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



商品
番号 **2193**

ココボ

北海道シュークリーム
<3 個>

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	大豆
		●	●	●	●

商品
価格 **750**円
(税込) 810円



商品
番号 **2194**

ココボ

北海道エクレア
<3 個>

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	大豆
		●	●	●	●

商品
価格 **750**円
(税込) 810円



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	かニ	豚肉	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **680**円
(税込) 734円



商品
番号 **2196**

秋川牧園

野菜を加えてハーブチキン
<1P>

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

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ケース販売

