

2026
vol.543-1

8/3 ~ 8/9



※今回、締切日が早くなっております。ご協力の程よろしくお願い致します。

この号の
ご注文は

7月27日月

までに
お願いします。



メニュー日

8/3
月

8/4
火

8/5
水

8/6
木

8/7
金

8/8
土

8/9
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

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

トミーズ

お届け日
8/7 金

pound cake

パウンド生地にくるみと生クリームを混ぜ合わせ、表面に
アーモンドスライスをのせ、じっくり焼き上げました。
生クリーム入りのしっとり感とくるみの香ばしい食感をお楽しみ下さい。

豊潤なバターの香りと
香ばしいアーモンド、
くるみがアクセント♪

約 19 cm

今回のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
A

フライパンひとつで！ミートソース風スパゲティ
スロッコリーの卵マヨサラダ

3181

ずっしりボリウムあるパウンドケーキ
切り分けで8~9カットが丁度いい♡

トミーズ

パウンドケーキ

〈400g・1本〉

小麦・卵・くるみ
乳・アーモンド・大豆

常温
4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

- 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は、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。



かやくごはん

ツナとキャベツのレンジ蒸し・あさりのお吸い物

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
和風だし	●						

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

●かやくごはん

鶏もも肉角切り
10g カット (国産)
人参
こんにゃく
ごぼう
薄揚げ (冷凍)
和風だし
水
和風だし
米

80
小1
120
120
1/2
1/2
1
1P分
2合

120
小1
120
120
1/2
1/2
1
1P分
2合

160g
小1本
120g
120g
1/2本
1枚
2P
2P分
3合

小さく切る
細切り
お好みに切り、ラップをして500Wで2分加熱
ささがきにして酢水につけておく
熱湯をかけて油抜きし、細切り

① 洗ったお米に和風だしを入れ、炊飯器の目盛に合うように水を足し、すべての材料を加えて炊き上げます。

●ツナとキャベツのレンジ蒸し

ツナ缶
キャベツ
塩・こしょう
しょうゆ・ごま油

1
100
少々
各小1

1
150
少々
各小1/2

1缶
200g
少々
各小2

汁気をきる
ザク切り
①

① 耐熱容器にキャベツを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、ツナと①を加えて混ぜ合わせます。

●あさりのお吸い物

ムキアサリ
白ねぎ
酒
だし汁
酒・薄口しょうゆ
みりん
塩

20
1/3
400cc
各大1
小1
少々

30
1/2
600cc
各大1/2
小1/2
少々

40g
1/2本
800cc
各大2
小2
少々

酒をふって熱湯でゆでる
斜め切り
②

① 鍋に②を煮立て、ムキアサリ、白ねぎを加えてひと煮します。

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

8/3 (月)

お届け日 8/3 (月)

サイコロステーキ丼

人参のマヨサラダ・薄揚げとわかめの味噌汁

25分 663kcal

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
サイコロステーキ	●	●	●				



ちっこいおかん

電子レンジ
500W
2分

OK!

ガーリックの香りとたれが
ご飯にからんで美味しい、
食欲そそるステーキ丼。

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3117 冷凍 30日

豪州産
サイコロステーキ
<成型肉> 100g

小麦・乳・卵

商品価格

398円
(税込) 429円好きな具材、野菜と一緒に
フライパンで焼くだけ!

商品番号 3118 冷蔵 10日

萩屋
ケイちゃん焼き (みそ味)
<230g>

卵・大豆

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

●サイコロステーキ丼

サイコロステーキ
(成型肉) (豪州産)
キャベツ
にんにく
玉ねぎ
ご飯
塩・こしょう
しょうゆ・みりん
サラダ油180
100
1
小1270
150
2
小1360g
200g
2片
小1個塩、こしょうをふる
ザク切り
みじん切り
薄切りにし、水にさらして水気をきる少々
各大2少々
各大3少々
各大4

①

- 1 フライパンに油を熱し、にんにくとキャベツをサッと炒めて取り出します。
- 2 フライパンに油を足し、サイコロステーキ肉を焼き、①を加えて少し煮つめます。
- 3 器に盛ったご飯の上に、①、②、を盛り、玉ねぎをのせます。

●人参のマヨサラダ

人参
ホールコーン
塩・こしょう
マヨネーズ小1
60
少々
大2大1
90
少々
大3大1本
120g
少々
大4千切り
サッと熱湯に通す
②

- 1 耐熱容器に人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。
- 2 ①にホールコーンと②を加えて混ぜ合わせます。

●薄揚げとわかめの味噌汁

薄揚げ (冷凍)
カットわかめ
味噌
だし汁1/2
2
大2
400cc1/2
3
大3
600cc1/2枚
3g
大4
800ccお好みに切る
水でもどす

- 1 鍋にだし汁を入れ、薄揚げ、わかめを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ ご飯、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、サラダ油、マヨネーズ、味噌、だしの素

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。 フラス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。)

8/4 (火)

お届け日 8/3 (月)

一夜干しカレー

こんにゃくと竹輪の煮物・大根の酢の物

25分 309kcal

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
竹輪	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3217 冷蔵 30日

橋本水産
一夜干しカレー
(1枚入)

商品価格

298円
(税込) 321円

商品番号 3218 冷蔵 20日

名城食品
ごまだれ冷し中華
(2人前)

商品価格

298円
(税込) 321円

小麦・卵・ごま・大豆・豚肉

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)

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

●一夜干しカレー

一夜干しカレー

2

3

4枚

① 魚を焼きます。

●こんにゃくと竹輪の煮物

こんにゃく

120

250

250g

竹輪

1

2本

人参

小1

大1本

ししとう

4

8本

だし汁

砂糖・酒

しょうゆ

150cc

225cc

300cc

各大1/2

各大3/4

各大1

大1

大1 1/2

大2

お好みに切り、ラップをして500Wで2分加熱
お好みに切る
お好みに切る(1/2使用)

①

① 鍋に①を入れて煮立て、こんにゃく、竹輪、人参を加えて煮、おろし際にししとうを加えてひと煮します。

●大根の酢の物

大根

100

150

200g

人参

(副菜より)

塩

酢

砂糖

塩

大2

大3

大4

大1

大1 1/2

大2

少々

少々

少々

いちよう切りにし、塩をふって揉み、水洗い
いちよう切りにし、塩をふって揉み、水洗い(1/2使用)

② 合わせておく

① 大根、人参を②で和えます。

今日のお買いものメモ だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、塩、酢

8/5 (水)

お届け日 8/5 (水)

豚しゃぶロール

コーンと塩昆布の簡単混ぜごはん・豆腐の味噌汁

20分 604kcal

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	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3317 冷蔵 30日

国産
豚ロースしゃぶしゃぶ用薄切り
(150g)

商品価格

498円
(税込) 537円うす皮になってパリッと焼ける！
夕食の1品に。

商品番号 3318 冷蔵 10日

紀文
肉餃子
(12個)

商品価格

298円
(税込) 321円卵・小麦・ごま・大豆
鶏肉・豚肉・りんご・セラチン

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 (税込 1,900円)
	3337	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3347	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

たっぷりの細切りレタスを
豚肉で巻いて
シャキシャキうまっ！

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

●豚しゃぶロール

豚ロースしゃぶしゃぶ用
(国産) 160
レタス(小) 1/2
白ねぎ 1/3
にんにく 1
塩・こしょう 少々
酒 大1
しょうゆ 大2
酢・砂糖・ごま油 各大1

240
1/2
1/3
1
少々
大1 1/2
大3
各大1 1/2

320g
1玉
1/2本
2片
少々
大2
大4
各大2

塩、こしょうをふる
細切りにし、肉の枚数分に分けておく
みじん切り
みじん切り

レタス(大)
の場合
1/4 1/4 1/2 玉

①

① 豚肉にレタスをのせて巻きます。

② ①を耐熱皿に並べて酒をふり、ふんわりとラップをして500Wで3分半加熱し、器に盛ります。(豚肉に火が通っていない場合は加熱を延長してください)

③ 白ねぎ、にんにく、①を混ぜ合わせ、②にかけます。

●コーンと塩昆布の簡単混ぜごはん

ホールコーン 80
塩昆布 6
ご飯

120
9

160g
12g

サッと熱湯に通す

① ご飯にホールコーンと塩昆布を加えてさっくりと混ぜます。

●豆腐の味噌汁

絹ごし豆腐(150g) 1/2
小ねぎ 1
味噌 大2
だし汁 400cc

1
2
大3
600cc

1丁
2本
大4
800cc

角切り
小口切り

① 鍋にだし汁を入れ、豆腐を加えて煮、味噌を溶き入れて小ねぎを散らします。

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

8/6 (木)

お届け日 8/5 (水)

じゃが芋のそぼろ煮

紅生姜の卵焼き・ちりめんとお松菜のお浸し

25分 472kcal

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)

ご飯が進む♪ホクホクじゃが芋に挽肉の煮汁が絡んで美味しい!

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3417 冷蔵 10日

マルちゃん簡単! 水でほぐすだけ
つるやかそうめん
個包装 (2食入)

商品価格 298円
(税込) 321円



商品番号 3418 冷蔵 4日

川上
ふたりで晩酌
(7種)

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

●じゃが芋のそぼろ煮

合挽肉(国産)	80	120	160g	乱切り お好みに切る お好みに切る
じゃが芋(L)	2	3	4個	
人参	小1	小1	大1本	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
グリーンピース	適量	適量	適量	①
だし汁	200cc	300cc	400cc	
砂糖	大1½	大2¼	大3	
しょうゆ	大2	大3	大4	
酒・みりん	各大½	各大¾	各大1	

① 合挽肉、じゃが芋、人参、玉ねぎを炒め、①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加え、一煮します。

●紅生姜の卵焼き

卵	2	3	4個	溶きほぐす
紅生姜	1	2	2P	
だし汁	小2	大1	大1½	㊟
しょうゆ	小½	小¾	小1	
サラダ油				

① 卵、紅生姜、㊟をよく混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。

●ちりめんとお松菜のお浸し

小松菜	⅓	½	⅔ワ	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り
ちりめん	10	15	20g	
だし汁	大2	大3	大4	①
しょうゆ	小2	大1	大1½	
塩				

① 小松菜、ちりめんを㊟で和えます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、サラダ油、塩

(金)

8/5 (水)

レンジでとりたまサラダ

20 分 685kcal

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
生フエッティーネ	●						
卵			●				



フラスもっとたべたいんや



トーストピッツア
〈4枚〉

商品
価格

498 円
(税込) 537 円

じっくり焼き上げた後、急速冷凍し美味しさを閉じ込めた、紅ずわい蟹とたっぷりの北海道産生乳を使用した濃厚ソースに3種のナチュラルチーズで味わい深く仕上げました。



新宿中村屋
蟹のライスグラタン
〈220g〉

商品
價格

750円
(税込) 810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
●生パスタで♪いかのフェットチーネ 生フェットチーネ (130g) ツボ抜きイカ (カット) 小松菜 にんにく 赤唐辛子 塩 酒 塩・こしょう しょうゆ オリーブ油	2 80 ¼ 1 1 大2 少々 大1	3 120 ⅓ 1 1 大3 少々 大1½	4P 160g ½ワ 2片 1本 大4 少々 大2	塩を加えた熱湯で約3分ゆでる 酒をふる ラップで包んで500Wで2分加熱し、ザク切り 薄切り 水につけて種を取り、小口切り ①	① フライパンにオリーブ油、にんにくを加えて炒め、ツボ抜きイカを酒ごと加えて炒めます。 ② イカの色が変わったら、赤唐辛子、フェットチーネ、小松菜を加えてサッと炒め、①で調味します。
●レンジでとりたまサラダ 鶏胸肉 (国産) 水菜 卵 酒 しょうゆ 砂糖・みりん 片栗粉	120 ½ 2 大1 各小2 小1	180 1 3 大1½ 各大1 小1½	240g 1ワ 4個 大2 各大1⅓ 小2	お好みに切って酒をふる ザク切り 温泉卵を作る ②	① 耐熱容器に鶏胸肉と②を加えてなじませ、ふんわりとラップをして500Wで6分加熱し、たれをよくからめます。(鶏肉に火が通っていない場合は加熱時間を延長してください) ② 器に水菜を盛り、①と温泉卵をのせます。

今日のお買い物メモ 塩、酒、こしょう、しょうゆ、オリーブ油、砂糖、みりん、片栗粉

8/8 (土)

牛肉とニラのフルコギ風

焼き餃子・玉子スープ

25分 462kcal

お届け日 8/7 (金)



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 (税込 1,900円)
	3637	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3647	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	3628	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	3638	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	3648	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

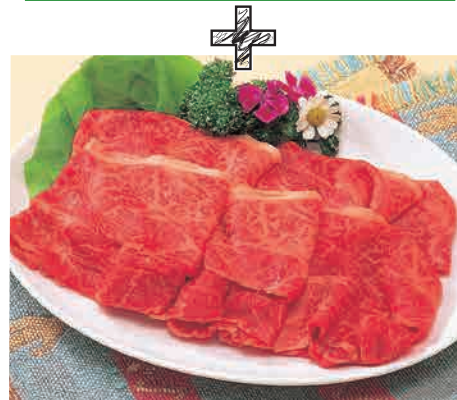
グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

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！

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
にんにく醤油だれ	●						
大阪王将餃子	●	●					
卵			●				
ブイヨン	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3617 冷凍 10日

豪州産
牛肩ローススライス
(150g)

商品価格

650円
(税込) 702円



商品番号 3618 冷蔵 15日

太陽食品
一番仕込み 玉子とうふ
(220g)

商品価格

258円
(税込) 278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

●牛肉とニラのフルコギ風
牛肩ローススライス
(豪州産)
ニラ
人参
玉ねぎ
フルコギのたれ
(50g)
サラダ油
塩・こしょう

140
40
小1
小1
1

210
60
小1
大1
2

280g
80g
大1本
大1個
2P

お好みに切る
ザク切り
細切り
くし形切り

① 油を熱したフライパンで牛肉を塩、こしょうで炒め、ニラ、人参、玉ねぎを加えて更に炒め合わせ、にんにく醤油だれで調味します。

●焼き餃子

大阪王将餃子
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分焼き目をつけて、カップ1/2弱(80cc)の水を入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸して、フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。

●玉子スープ

卵
カットわかめ
ブイヨン
水
ブイヨン
塩
しょうゆ
酒

1
2
1
400cc
1個分
少々
小1/2
大1

1
3
2
600cc
11/2個分
少々
小3/4
大11/2

2個
3g
2個
800cc
2個分
少々
小1
大2

①

① 鍋に①を煮立て、わかめを加えて煮、溶き卵をまわし入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ、酒

8/9 (日)

お届け日 8/7 (金)

鶏ささ身のホイル焼き (ポンマヨソース)

あさりのとろみ煮

20分 322kcal



プラスもっとたべたいんや



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

●鶏ささ身のホイル焼き

鶏ささ身 (国産)

玉ねぎ

人参

ピーマン

酒

バター

塩・こしょう

ポン酢しょうゆ・マヨネーズ

4

小1

小1

1

少々

各大1

6

小1

小1

1

少々

各大1½

8本

大1個

大1本

2個

少々

各大2

筋を取り、そぎ切りにして酒をふる
細切り
細切り
細切り

① 合わせておく

① アルミホイルにバターを塗り、鶏ささ身、玉ねぎ、人参、ピーマンをのせ、塩、こしょうをふって包み、トースターで10～15分焼き、①をかけます。

●あさりのとろみ煮

大根

ムキアサリ

生姜

キヌサヤ

サラダ油

だし汁

みりん・薄口しょうゆ

塩

片栗粉・水

150

40

適量

適量

200cc

各大1

少々

各大1

225

60

適量

適量

300cc

各大1½

少々

各大1½

300g

80g

適量

適量

400cc

各大2

少々

各大2

薄めのいちよう切り
サツと水洗いして水気を切る
千切り

②

①

① 鍋に油を熱して大根を炒め、ムキアサリ、生姜、②を加えて煮、キヌサヤを加えてサツと煮たら、①でトロミを付けます。

今日のお買い物メモ 酒、バター、塩、こしょう、ポン酢しょうゆ、マヨネーズ、サラダ油、だしの素、みりん、薄口しょうゆ、片栗粉

Cook バリエ



おにぎりはいとくち食べたらつい手が止まらなくなってしまう、名前の通り悪魔のようなおにぎり。



Cook B

悪魔でおにぎり・海藻の味噌汁
フライパンで！鶏チャーシュー

鶏チャーシューはたこ糸なしで作れる簡単バージョン。
フライパンで楽ちんですが、味は本格派。山椒で
香り豊かな仕上がりになります。

35分

753kcal

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
天かす	●		●				



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3122	3322	3522	2マンマ	1,850円 (税込 1,998円)
	3132	3332	3532	3マンマ	2,775円 (税込 2,997円)
	3142	3342	3542	4マンマ	3,700円 (税込 3,996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

● 鶏チャーシュー

鶏もも肉 (国産)
(150g) 2
白ねぎ 1/2
きゅうり 1
粉山椒 1
しょうゆ・砂糖 各大2
酒 100cc
みりん 大2

3 4枚
1本
2本
2P
各大3
150cc
大3

4 4枚
1本
2本
2P
各大4
200cc
大4

①につける
千切り
千切り
①
| ②

- フライパンに鶏肉、漬け汁、②、粉山椒を入れ、落し蓋をして弱火で煮、途中で2〜3回返ししながら、煮汁がうっすら残る程度まで煮ます。
- 落し蓋を取って煮汁を鶏肉にからめながら煮詰め、取り出して5mm幅に切り、きゅうり、白ねぎとともに器に盛ります。

● 悪魔でおにぎり

刻みたくあん 20
天かす 10
青のり 1
小ねぎ 1
しょうゆ・だしの素 各小1/2
ご飯 2膳分

30
15
1
2
各小3/4
3膳分

40g
20g
1P
2本
各小1
4膳分

小口切り
①

- ご飯にたくあん、天かす、青のり、小ねぎ、①を混ぜ合わせ、のりはお好みの量を入れて下さい。
- お好みの形のおにぎりを作ります。

● 海藻の味噌汁

海藻ミックス 4
絹こし豆腐 (150g) 1/2
味噌 大2
だし汁 400cc

6
1
大3
600cc

8g
1丁
大4
800cc

水で戻し、水気を切る
角切り

- 鍋にだし汁を入れ、海藻ミックス、豆腐を加えて煮、味噌を溶き入れます。



Cook C
レンジで卵とハムの塩チャーハン
牛肉とズッキーニのオイスター炒め



洋食のイメージが強いズッキーニですが、実は中華料理との相性も抜群♪牛肉、ズッキーニ、パプリカとそれぞれの食感歯ごたえが楽しいひと品。

チャーハンはなんと火を一切使わずに完成。だまされたと思って作ってみて。

電子レンジ
500W
約3分
OK!

20分
577kcal

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	●						
卵			●				
ロースハム		●	●				

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	3123	3323	3523	2 マンマ	1,780円 (税込 1,922円)
	3133	3333	3533	3 マンマ	2,625円 (税込 2,835円)
	3143	3343	3543	4 マンマ	3,440円 (税込 3,715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
● 牛肉とズッキーニのオイスター炒め 牛肩ローススライス (豪州産) 160 ズッキーニ 1 パプリカ (黄) 1/2 赤唐辛子 1 中華オイスターソース (70g) 1 片栗粉 ごま油	240	320g	2本 1個 1本 2P	お好みに切って片栗粉をまぶす お好みに切る お好みに切る 水につけて種を取り、小口切り	① フライパンにごま油、赤唐辛子を熱し、牛肉を焼き、ズッキーニ、パプリカを加えてしんなりするまで炒め、中華オイスターソースで調味して、器に盛ります。
● 卵とハムの塩チャーハン 卵 2 ロースハム 2 白ねぎ 1/3 サラダ油 小2 塩 小1/2 こしょう 少々 ご飯 2膳分	3 3 1/3 大1 小3/4 少々 3膳分	4個 4枚 1/2本 大1 1/3 小1 少々 4膳分	溶きほぐす お好みに切る 粗いみじん切り ①	① 耐熱ボウルに卵、ロースハム、白ねぎ、①を入れてよく混ぜ合わせ、中央にご飯をのせて、ラップをせずに500Wで約3分加熱し、火が通ったら素早く全体を混ぜ合わせます。	

今日のお買い物メモ 片栗粉、ごま油、サラダ油、塩、こしょう、ご飯



Cook D
野菜とベーコンのスープ
レンジでポークチャップ



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		●	●				
ブイヨン	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3324	3524	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3134	3334	3534	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3144	3344	3544	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	
● ポークチャップ 豚肉切り落とし (国産) 180 270 360g 玉ねぎ 小1 大1 大1個 サニーレタス 2 3 4枚 刻みパセリ 1 1 1P プチトマト 4 6 8個 ケチャップ・酒 各大2 各大3 各大4 ウスターソース 大1 大1½ 大2 砂糖 小1 小1½ 小2 塩・こしょう 少々 少々 少々								① 耐熱容器に豚肉と①を加えてよく混ぜ合わせ、玉ねぎを上のにせ、ふんわりとラップをして500Wで5分加熱します。(豚肉に火が通っていない場合は加熱を延長してください。) ② ①をよく混ぜ合わせてお皿に盛り、パセリを散らし、サニーレタスとプチトマトを添えます。	
● 野菜とベーコンのスープ カットベーコン 40 60 80g キャベツザク切り 20 30 40g 玉ねぎ (主菜より) ホールコーン 20 30 40g ブイヨン 1 2 2個 刻みパセリ (主菜より) 水 400cc 600cc 800cc 塩・こしょう 少々 少々 少々 ブイヨン 1個分 1½個分 2個分								① 鍋に②を煮立て、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、ホールコーンを加えて煮、パセリを散らします。	

● ●

今日のお買い物メモ ケチャップ、酒、ウスターソース、砂糖、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 **8/3** (月)

特価!!



商品番号 **7001** 冷凍 10日
国産
牛肉切り落とし
(150gカット)

商品価格 ~~798円~~
(税込) 861円
商品価格 **598円**
(税込) 645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 **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
鹿児島県産
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)
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 **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)
卵・乳・小麦・豚肉・大豆
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)
卵・乳・小麦・豚肉・大豆
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)
卵・乳・豚肉・大豆
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)
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **7017** 冷蔵 20日
伊藤ハム
ロイヤルポールウインナー
(10本入)
卵・乳・小麦・牛肉
豚肉・大豆
商品価格 **458円**
(税込) 494円



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



商品番号 **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・こんにゃく・練り物

お届け日 **8/5** (水)

果肉は柔らかく、多汁でみずみずしく
さっぱりとした甘さをお楽しみ下さい。



商品
番号 **7031**

千葉県産他
幸水梨
(2個)

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



冷やして、温めても美味しい
なめらか食感！

商品
番号 **7041**

マルツネ
大豆そのまま豆腐
(100gx2)
大豆

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



商品
番号 **7042**

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**

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**

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**

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 **7046**

山大
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **7047**

山大
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



練り物の中にうずら玉が入った
美味しい練り天です。夕食の一品にどうぞ。

商品
番号 **7051**

丸玉水産
瀬戸の朝市 うずら卵の野菜揚げ
(3個入)
小麦・卵・大豆

商品
価格 ~~328円~~
(税込) 354円
258円
(税込) 278円



商品
番号 **7052**

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**

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**

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**

タカノフーズ
おかめ納豆 極小粒カップ3
(30gx3段)

商品
価格 **128円**
(税込) 138円



商品
番号 **7056**

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 **7057**

タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3段)

商品
価格 **128円**
(税込) 138円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **8/3** (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個入>
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>
スムージー

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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 **7079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
<65g × 3>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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>
コーヒー

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>
牛乳

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>
カフェオレ

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 **7085** 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 **7086** 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 **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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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)
<100g> × 12本
ドリンク

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
プロテイン

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
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 **8/3** (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 果樹園のアッスルデニッシュ (4個入) 商品価格 220円 (税込) 237円
商品番号 7116 常温 4日 ボロニーヤ 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 ボロニーヤ 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 ボロニーヤ 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 ボロニーヤ 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 ボロニーヤ 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 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 天眞醤油 こいくち醤油 (1800ml) 商品価格 780円 (税込) 842円	商品番号 7135 天眞醤油 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	商品番号 7137 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 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 キャコーマン デルモンテチャップス (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 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 **8/3 (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
さわらのごま味噌焼き
356kcal 蛋白質 16.6g
脂質 18.5g 炭水化物 30.5g
食塩 2.1g
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 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 23.5g
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
283kcal 蛋白質 15.2g
脂質 12.5g 炭水化物 27.1g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7164** 冷凍 60日 レンジ
エビカツ
306kcal 蛋白質 10.5g
脂質 14.1g 炭水化物 33.9g
食塩 1.8g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7165** 冷凍 60日 レンジ
牛肉のスタミナ炒め
329kcal 蛋白質 11.9g
脂質 20.5g 炭水化物 23.5g
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 蛋白質 14.7g
脂質 24.8g 炭水化物 33.8g
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 蛋白質 15.5g
脂質 13.5g 炭水化物 27.7g
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
お弁当！
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 5ヶ月
アマノフーズ
にゅうめん
<4種 x 各1袋>
1箱 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **7173** 常温 5ヶ月
アマノフーズ
海鮮雑炊
<4種 x 各1袋>
1箱 **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 **8/5 (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
カップヌードル
<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



韓国産の海苔を国内で駄付け加工して
丁寧に焼き上げました。
パリパリとした食感と香ばしい風味が
評判の海からの贈り物！
商品番号 **7180** 常温 120日
大丸商事
韓国のり<お徳用>
<8切6枚 x 12袋装>
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **8/5 (水)**



商品番号 **7501**
サンガリア
つぶみオレンジ
<190gx 30本入>

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
<500ml x 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
<350ml x 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
<2L x 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
<2L x 6本>
商品価格 **1,188円**
(税込) 1,283円



商品番号 **7507**
尾路路
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 **8/3** (月)

商品番号 **7401**



花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **198円**
(税込) 213円

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

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

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

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

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

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

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

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)190 x 350 x マチ 190mm
(100枚入)

商品価格 **298円**
(税込) 321円

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)650 x 800mm
(50枚入)

商品価格 **550円**
(税込) 594円

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

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

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

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

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

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

商品番号 **7417**



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

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **7418**



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

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **7419**



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

商品番号 **7420**



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

お届け日 **8/5** (水)

鳴門金時 100%使用



自然の恵みで育てられたなると金時を皮つきでスティック状にカットし食べやすくしました。餡を絡ませ胡麻をまぶして、素材の味を香ばしい風味をお楽しみ頂けます。



商品番号 **7451**

鳴門のいも屋

芋棒 (400g)

冷凍
60日

商品価格

798円

(税込) 861円

「マンマセレクション」 MANMA SELECTION



ご注文は、お電話 FAX 申込書 にて承ります。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。

ご注文番号は枠内4ケタ
0000をご確認ください。

お届け日
8/7 金



商品
番号 **3191**

ゆかり

お好み焼き 海鮮焼 (いか・ほたて)
〈1P〉オリジナルソース付

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	いか	りんご	かき	豚肉	ゼラチン
		●		●	●	●			

商品
価格 **650**円
(税込) 702円



商品
番号 **3192**

菊家

ぷりんどら ショコラ
〈4個〉

解凍後 3日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	いか	ごま	大豆	鶏肉
		●	●	●				

商品
価格 **1,200**円
(税込) 1,296円



商品
番号 **3193**

揚げもち
〈3本入〉×2

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 **980**円
(税込) 1,058円



商品
番号 **3194**

みろくに

長崎ちゃんぽん
〈麺 140g. 具 175g. スープ 35g〉

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

商品
価格 **950**円
(税込) 1,026円



商品
番号 **3195**

秋川牧園

鶏しそ餃子
〈20個入〉

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	ゼラチン
		●			●	●	●		

商品
価格 **750**円
(税込) 810円



商品
番号 **3196**

コモ

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	かき
		●	●	●	●			

商品
価格 **650**円
(税込) 702円

柔らかくて旨味成分がたっぷり詰まった
鹿児島県産黒豚を100%使用し、
その旨味を存分に味わって頂けように黒豚の
旨味がたっぷりと詰め込みました。

売りつくし!



今週のまんま一押し SELECT!



芦屋伊東屋
黒豚じゅーしー焼き小龍包
〈12個入〉

小麦・大豆・豚肉・いか・ごま

ウケあり商品
(賞味期限近いため)
賞味期限 2026年8月19日

商品
番号 **3197**

43% off

商品
価格 **398**円
(税込) 429円

商品
価格 ~~698~~円
(税込) 753円