



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	9/7 月	9/8 火	9/9 水	9/10 木	9/11 金	9/12 土	9/13 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



安全・安心・おいしさのブランド
フリーデン

国産やまと豚使用のポークハンバーグに
ポテトとなすを添えてコクのある
デミグラスソースを合わせました。



4181

フリーデン

やまと豚紙包みハンバーグ

(デミグラスソース)
〈170g〉

冷凍
90日

小麦・卵・大豆・豚肉・りんご

商品
価格

650円

(税込) 702円



電子レンジで
簡単調理！

国産やまと豚使用のポークハンバーグに
ポテトとなすを添えておろしソースを合わせました。

4182

フリーデン

やまと豚紙包みハンバーグ

(おろしソース)
〈170g〉

冷凍
90日

小麦・卵・乳・大豆・鶏肉
豚肉・りんご・ゼラチン

商品
価格

650円

(税込) 702円



今回のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ

P.10~P.13

P.10



Cook
A

大豆のチリコンカン風ワンスレート
チリコンカン、バターライス、ねんこんとピーマンのグリル

4183

フリーデン

やまと豚紙包みハンバーグセット

(デミグラスソース)(おろしソース)
〈各 170g〉

冷凍
90日

商品
価格

1,300円

(税込) 1,404円

2個セット！

商品
価格

1,200円

(税込) 1,296円



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

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。



アルミに包んで簡単！
バターとごまの風味がたまらない！

サーモンのホイル焼き

海藻サラダ・わかめの味噌汁

25 分 383kcal

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	4129	4229	4329	4429	4529	4629	4729	2 マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4139	4239	4339	4439	4539	4639	4739	3 マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4149	4249	4349	4449	4549	4649	4749	4 マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

お届けする材料

2 マンマ

3 マンマ

4 マンマ

下ごしらえ

作り方

●サーモンのホイル焼き

銀鮭切身 (80g)

えのき茸

しめじ

小ねぎ

すりごま

味噌

酒・みりん

ごま油

しょうゆ

こしょう

バター

2

40

40

1

1/2

大2

酒・みりん

大1

大1/2

小1/4

少々

少々

3

60

60

2

1

大3

酒・みりん

大1 1/2

大3/4

小1/3

少々

少々

4切

80g

80g

2本

1P

大4

酒・みりん

大2

大1

小1/2

少々

少々

根元を切る
小房に分ける
小口切り

①

① アルミホイルの中央に魚、えのき、しめじをのせ、すりごまと①をかけ、バターをのせて包みます。

② オーブントースターで10～15分焼き、アルミホイルを開いて小ねぎを散らします。

●海藻サラダ

海藻ミックス

絹ごし豆腐 (150g)

人参

ドレッシング

4

2

小1

6

3

小1

8g

4P

大1本

サッと洗い、水で戻す
水気を切ってお好みに切る
千切り

① 海藻ミックス、豆腐、人参を器に盛り、お好みでドレッシングをかけます。

●わかめの味噌汁

カットわかめ

だし汁

味噌

2

400cc

大2

3

600cc

大3

3g

800cc

大4

水で戻す

① 鍋にだし汁を入れて煮立て、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 味噌、酒、みりん、ごま油、しょうゆ、こしょう、バター、ドレッシング、だしの素

9/7 (月)

お届け日 9/7 (月)

つゆだく牛丼

ざるうどん

25分 613kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4127	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4147	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	4128	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	4138	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	4148	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
細うどん	●						
冷やしだし(ストレート)	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 4117 冷蔵 2日

ざるうどんセット

〈細うどん、冷やしだし、刻みのり〉

各 1P

商品価格

150円
(税込) 162円

商品番号 4118 冷蔵 20日

カネハツ
さんま蒲焼

〈70g〉

小麦・大豆

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

●つゆだく牛丼

牛肩ローススライス
(豪州産)
玉ねぎ
人参
サラダ油
だし汁
砂糖
しょうゆ
みりん・酒
ご飯

120
小1
小1180
大1
小1240g
大1個
大1本お好みに切る
細切り
細切り150cc
大1
大3
各大3/4225cc
大1½
大4½
各大1300cc
大2
大6
各大1½

①

① 鍋に油を熱して牛肉、玉ねぎ、人参を炒め、①を加えて煮、丼に盛ったご飯に煮汁と共にかけます。

●ざるうどん

細うどん
冷やしだし
(ストレート)
刻みのり
生姜
小ねぎ

2
2
1
適量
13
3
2
適量
24玉
4P
2P
適量
2本すりおろす
小口切り

① うどんはサッと熱湯に通して水洗いし、水気を切ってざるに盛ります。

② ①に刻みのり、小ねぎ、生姜、冷やしだしを添えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、ご飯

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。)

9/8 (火)

お届け日 9/7 (月)

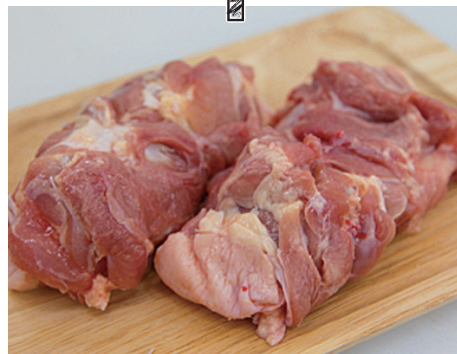
鶏肉のしょうゆネーズ焼き

ポテトサラダ・焼きししゃも

25分 642kcal

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
ロースハム		●	●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4217 冷蔵 10日

国産
鶏もも肉
(130g) 1枚

商品価格
298円
(税込) 321円

「すりおろし&刻みにんにく」
Wで使用！パンチの効いた
にんにくマシマシ餃子です。



商品番号 4218 冷蔵 6日

マルシンフーズ
宇都宮にんにく餃子
(14個入)

商品価格
358円
(税込) 386円

小麦・乳



鶏肉は漬け汁に絡めて
焼くからジューシーに
仕上がります。
しょうゆとマヨネーズは
間違いなし。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4227	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4237	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4247	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●鶏肉のしょうゆネーズ焼き

鶏もも肉 (130g)
(国産)
玉ねぎ
しょうゆ・酒
サラダ油
マヨネーズ
塩・こしょう

2
小1
各大1½
大2¾
少々

3
小1
各大2
大1
少々

4枚
大1個
各大2½
大1½
少々

厚みを均等にし、①に漬ける
お好みに切る
①

① 油を熱したフライパンで玉ねぎを焼き、塩、こしょうをふってお皿に盛ります。

② フライパンに油を熱して鶏肉を入れ、ふたをしてじっくり焼き、漬け汁とマヨネーズを混ぜ合わせて鶏肉に絡め、食べやすく切ってお皿に盛ります。

●ポテトサラダ

じゃが芋 (L)
ミックスベジタブル
ロースハム
マヨネーズ
塩・こしょう

2
40
1
大2
少々

3
60
2
大3
少々

4個
80g
2枚
大4
少々

角切り
500Wで2分加熱
小さく切る
②

① ジャが芋はふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、熱いうちにつぶします。

② ①にミックスベジタブル、ロースハム、②を加えて混ぜ合わせます。

●焼きししゃも

ししゃも

4

6

8尾

① 魚を焼きます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、サラダ油、マヨネーズ、塩、こしょう

9/9 (水)

お届け日 9/9 (水)

ぶりの照り焼き

肉じゃが・大根サラダ

25分 585kcal



フラスもっとたべたいんや



商品番号 4317 冷凍 10日

長崎県産他
ぶり切身
(80g×1切)商品
価格298円
(税込) 321円切らずに使えて簡単便利！
塩分25%カットで
体に優しい。

商品番号 4318 冷蔵 30日

ニッスイ
切らずに使えるサラダチキン
減塩〈100g〉商品
価格198円
(税込) 213円

小麦・卵・乳・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

●ぶりの照り焼き

ぶり切身 (80g)
しょうゆ・みりん
ごま油2
各大23
各大34切
各大4①に漬ける
①① フライパンにごま油を熱してブ리를こんがり焼き、
漬け汁を加えてからめます。

●肉じゃが

牛肉切り落とし
(国産)
じゃが芋
グリーンピース
だし汁
砂糖
しょうゆ・みりん50
3
適量
150cc
大1
各大1½75
5
適量
225cc
大1½
各大2¼100g
6個
適量
300cc
大2
各大3一口大に切る
④① 鍋に牛肉、じゃが芋、④を加えて煮、おろし際にグリン
ピースを加えてひと煮します。

●大根サラダ

大根
人参
刻みのり
ドレッシング150
小1
1225
小1
2300g
大1本
2P千切り
千切り① 大根、人参を器に盛り、ドレッシングをかけて刻み
のりをのせます。

9/10 (木)

豚肉の和風焼き

白菜漬け・わかめスープ

20分 310kcal

お届け日 9/9 (水)

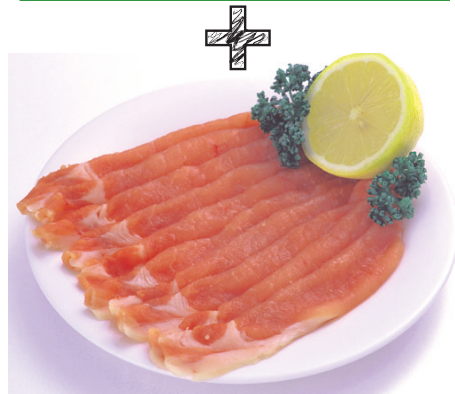


お肉も野菜も摂れて
バランスのいいメニューです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4427	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4447	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
わかめスープ	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4417 冷凍 10日

国産
豚ローススライス
(150g)

商品価格

398円
(税込) 429円



商品番号 4418 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 1,100円
(税込) 1,188円
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

●豚肉の和風焼き

豚ローススライス
(国産)
椎茸
玉ねぎ
ししとう
しょうゆ
酒・みりん
サラダ油
塩・こしょう

160
4
小1
4
大1
各大½
少々

240
6
小1
6
大1½
各大¾
少々

320g
8枚
大1個
8本
大2
各大1
少々

①に漬ける
お好みに切る
お好みに切る
①

① フライパンに油を熱して椎茸、玉ねぎ、ししとうを焼き、塩、こしょうをふり、取り出します。

② フライパンに油を足して豚肉を焼き、漬け汁をまわし入れてからめ、お皿に盛って①を添えます。

●白菜漬け

白菜漬
しょうゆ

½

1

1P

お好みに切る

① 白菜漬は、水気をしぼって器に盛ります。

●わかめスープ

わかめスープ

2

3

4P

① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。

9/11 (金)

お届け日 9/9 (水)

有頭えびフライ

きのこの煮物・じゃが芋の味噌汁

25分 499kcal



大人も子どもも
大好きなエビフライ。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4527	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4537	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4547	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

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
有頭えびフライ	●		●			●	
タルタルソース			●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4517 冷凍 30日

有頭エビフライ
(3尾入)

商品価格

398円
(税込) 429円

ポムの樹

オリジナルケチャップ付き
電子レンジ対応で簡単!



商品番号 4518 冷凍 30日

ポムの樹
ポムの樹のオムライスポムオム
(280g 袋)

商品価格

480円
(税込) 518円

小麦・乳・卵・大豆
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

●有頭えびフライ

有頭えびフライ
キャベツ
タルタルソース
サラダ油

4

100

2

6

150

3

8尾

200g

4P

千切り

① えびフライは凍ったまま、170～180℃の油で6～7分揚げてお皿に盛り、キャベツを添えてタルタルソースをかけます。

●きのこの煮物

えのき茸
しめじ
玉ねぎ
だし汁
砂糖・酒
しょうゆ

40

40

小1

150cc

各大1/2

大1

60

60

大1

225cc

各大3/4

大1 1/2

80g

80g

大1個

300cc

各大1

大2

根元を切る
小房に分ける
細切り
①

① 鍋に①を入れて煮立て、えのき茸、しめじ、玉ねぎを加えて煮ます。

●じゃが芋の味噌汁

じゃが芋
みつば
だし汁
味噌

1

2

400cc

大2

2

3

600cc

大3

2個

4本

800cc

大4

半月切り
ザク切り

① 鍋にじゃが芋、だし汁を入れて煮、味噌を溶き入れ、みつばを加えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、味噌

9/12 (土)

お届け日 9/11 (金)

きじ焼き風鶏めし

スタミナやっこ・小松菜の味噌汁

30分 747kcal



ちっこいおかん

こってり味のたれと山椒の
風味が食欲をそそります。

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

プラスもっとたべたいんや



国内で焼き上げて、香ばしい！
こくうまタレがご飯がすすむ！



商品番号 4617

冷蔵 2日

大丸松下
焼とり (定番たれ)
(4本入)

小麦・大豆・鶏肉

商品価格

498円
(税込) 537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 4618

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)

小麦・大豆・豚肉・鶏肉

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

●きじ焼き風鶏めし

鶏もも肉 (100g)
(国産)
しめじ
粉山椒
塩・こしょう
サラダ油
しょうゆ・みりん
ご飯

2
40
2
少々
各大3

3
60
3
少々
各大4½

4枚
80g
4P
少々
各大6

皮目をフォークでつき、塩、こしょうをふる
小房に分ける

- ① 油を熱したフライパンに鶏肉を入れ、ふたをして蒸し焼きにし、食べやすく切ります。
- ② フライパンでしめじを焼き、①と④を加えて煮詰め、山椒とともにご飯と混ぜ合わせます。

●スタミナやっこ

木綿豆腐 (150g)
ちりめん
白ねぎ
にんにく
ごま油
塩・こしょう
しょうゆ
酢

2
10
⅓
1
大2
少々
大1
大½

3
15
½
2
大3
少々
大1½
大¾

4P
20g
½本
2片
大4
少々
大2
大1

500Wで2分加熱し、お好みに切る
千切りにして冷水にさらす
薄切り

- ① フライパンにごま油を熱し、ちりめんとにんにくを炒め、③で調味します。
- ② 豆腐を器に盛り、①をかけて白ねぎをのせます。

●小松菜の味噌汁

小松菜
だし汁
味噌

⅓
400cc
大2

⅓
600cc
大3

¾ワ
800cc
大4

ザク切り

- ① 鍋にだし汁を入れて煮立て、小松菜を加えて煮、味噌を溶き入れます。

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

9/13 (日)

お届け日 **9/11 (金)**

ミニロールキャベツ

あさりのレモン風味蒸し・目玉焼き

25分 388kcal

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
ミニロールキャベツ	●						
ブイヨン	●						
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



朝食、お夜食に。



商品番号 **4717**

冷蔵
10日

農水フーズ
トーストピッツア
(3枚入)

卵・乳・小麦
大豆・豚肉・りんご

商品
価格

498円
(税込) 537円

いろいろなお料理にアレンジ OK!



商品番号 **4718**

冷蔵
4日

ヤマサ蒲鉾
マリアージュ
(130g)

商品
価格

258円
(税込) 278円

優しい味わいのスープと
ロールキャベツで
ご飯も進みます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4727	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4737	3マンマ	2,580円 (税込 2,851円)
	4747	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●ミニロールキャベツ ミニロールキャベツ 人参 玉ねぎ ブイヨン 水 ブイヨン 塩・こしょう	8 小1 大1 1 400cc 1個分 少々	12 小1 大1 2 600cc 1½個分 少々	16個 大1本 特大1個 2個 800cc 2個分 少々	お好みに切る (2/3使用) お好みに切る (2/3使用) ①	① 鍋に①を入れ、玉ねぎ、人参、ミニロールキャベツを加えて煮、塩、こしょうで味を調えます。
●あさりのレモン風味蒸し ムキアサリ 玉ねぎ 人参 アスパラガス レモン果汁 酒 塩・こしょう	40 2 2 少々	60 (主菜より) (主菜より) 3 3 少々	80g 4本 4P 少々	水洗いする 細切り (1/3使用) 細切り (1/3使用) お好みに切る	① 鍋にムキアサリ、玉ねぎ、人参、アスパラガスを入れ、酒を加えて蒸し焼きにし、塩、こしょうで調味してレモン果汁をかけます。
●目玉焼き 卵 サラダ油 塩・こしょう	2	3	4個		① フライパンに油を熱して卵を割り入れて焼き、塩こしょうをふります。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、酒、サラダ油

＼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

チリコンカン、バターライス、れんこんとピーマンのグリル
大豆のチリコンカン風ワンプレート

人気のチリコンカンをカフェ風
ワンプレートに。
バターライスは電子レンジを
使って簡単にできるよう、
アレンジしました。

25分
668kcal

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
トマト煮込みソース(70g)	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4121	4321	4521	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4131	4331	4531	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4141	4341	4541	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

● 大豆のチリコンカン

豚挽肉(国産)	80	120	160g
ゆで大豆	80	120	160g
玉ねぎ	小1	小1	大1個
にんにく	1	1	2片
刻みパセリ	1	1	1P
パイヨン	1	2	2個
トマト煮込みソース(70g)	1	2	2P
オリーブ油	少々	少々	少々
塩・こしょう	1個分	1½個分	2個分
パイヨン水	100cc	150cc	200cc

みじん切り(½使用)
みじん切り
(⅓使用)

①

① フライパンにオリーブ油を熱し、豚挽肉、玉ねぎ、にんにくを炒め、塩、こしょうをふります。

② ①にゆで大豆とトマト煮込みソース、①を加えて煮込み、最後にパセリを散らします。

● バターライス

玉ねぎ		(主菜より)	
刻みパセリ		(主菜より)	
バター	大1	大1½	大2
塩・こしょう	少々	少々	少々
ご飯	2膳分	3膳分	4膳分

みじん切り(½使用)
(⅔使用)

②

① 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。

② ①にご飯、パセリ、②を入れて混ぜ合わせます。

● れんこんとピーマンのグリル

れんこん厚切り	6	9	12枚
ピーマン	1	2	2個
サラダ油			
塩・こしょう	少々	少々	少々
しょうゆ	小1	小1½	小2

お好みに切る

① フライパンに油を熱し、れんこんとピーマンをこんがり焼き、塩、こしょうをふり、しょうゆを加えて炒め合わせます。

今日のお買い物メモ オリーブ油、塩、こしょう、バター、ご飯、サラダ油、しょうゆ



Cook バリエ



Cook
B

わかめスープ ホットプレートで石焼風ビンバ

石焼ビンバの石鍋がなくても
ホットプレートで代用して
あつあつ石焼ビンバが出来ちゃう！

25 分
539kcal

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
白菜キムチ	●					●	
わかめスープ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4122	4322	4522	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4132	4332	4532	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4142	4342	4542	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)



お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

- ホットプレートで石焼風ビンバ
 - 牛肩ローススライス (豪州産) 180g
 - 人参 大1
 - 太もやし 200g
 - 焼肉のたれ 2
 - 小松菜 2/3
 - 白菜キムチ (40g) 1
 - しょうゆ 大2
 - ごま油 大1
 - 鶏がらスープの素 小2
 - ごま油
 - ご飯

- 270g
- 大1
- 200g
- 3
- 1
- 2
- 大3
- 大1 1/2
- 大1

- 360g
- 大2本
- 400g
- 4P
- 1フ
- 2P
- 大4
- 大2
- 大1 1/3

- ① お好みに切って焼肉のたれにつける細切り
- ザク切り
- ①

- わかめスープ
 - わかめスープ

- 2
- 3
- 4P

- ① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。



Cook C

ツナとほうれん草のバターコーン
ヘルシー☆豆腐クリームの明太ドリア

なめらかな豆腐クリームと明太子が相性抜群☆豆腐を使うのでヘルシー。

作るのが面倒なクリームソースを火を使わずにぽぽっと簡単に。

20 分
512kcal

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
ナチュラルチーズ		●					

なさけ日を食べて

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	4123	4323	4523	2 マンマ	1,760 円 (税込 1,900 円)
	4133	4333	4533	3 マンマ	2,640 円 (税込 2,851 円)
	4143	4343	4543	4 マンマ	3,520 円 (税込 3,801 円)

お届けする材料	2 マンマ	3 マンマ	4 マンマ	下ごしらえ	作り方
●豆腐クリームの明太ドリア 絹ごし豆腐 (150g) 2 1 4P 明太子 1 1 2P ナチュラルチーズ 40 60 80g 刻みパセリ 1 1 1P 塩・こしょう 少々 少々 少々 牛乳 大2 大3 大4 バター 大1 大1½ 大2 塩・こしょう 少々 少々 少々 ご飯 2膳分 3膳分 4膳分				水気を切る ほぐしておく ① ②	① ボウルに絹ごし豆腐と①を入れ、なめらかなクリーム状になるまで混ぜ合わせます。 ② ご飯に②を混ぜ合わせて耐熱皿に盛り、①と明太子、チーズをのせ、トースターでこんがりするまで焼き、パセリを散らします。
●ツナとほうれん草のバターコーン ツナ缶 1 1 2缶 ほうれん草 ⅓ ½ ⅔ワ ホールコーン 40 60 80g 塩・こしょう 少々 少々 少々 しょうゆ 小1 小1½ 小2 バター 大1 大1½ 大2				ザク切り ①	① ほうれん草とホールコーンを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分半加熱し、ツナと①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、牛乳、バター、ご飯、しょうゆ



Cook D

さっぱりトマトの冷奴・味噌汁

レンジで豚ばらチャーシュー丼

レンジで
豚バラ
チャーシュー丼

ジューシーな豚バラ肉と
甘辛ダレが白いご飯に
合う～！

15 分
725kcal

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

お届け日が遅く

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

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4124	4324	4524	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4134	4334	4534	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4144	4344	4544	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

お届けする材料		2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● 豚ばらチャーシュー丼 豚バラスライス (国産) 生姜 卵 小ねぎ しょうゆ・みりん・酒 砂糖 片栗粉 ご飯		140 適量 2 1	210 適量 3 2	280g 適量 4個 2本 各大4 大1 小1/2	お好みに切る すりおろす 温泉卵を作る 小口切り ①	① 耐熱容器に豚バラ肉、生姜、①を入れてよく混ぜ合 わせ、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時間を延長して ください。) ② 器にご飯を盛り、①と温泉卵をのせ、小ねぎを散ら します。
● さっぱりトマトの冷奴 絹ごし豆腐 (150g) プチトマト 青じそ 白ごま ポン酢しょうゆ		2 4 2 1/2	3 6 3 1	4P 8個 4枚 1P	人数分に切り分ける お好みに切る 千切り	① 豆腐、プチトマト、青じそ、卵をのせ、白ごまを散ら します。
● 味噌汁 味噌汁の素		2	3	4P		① 味噌汁の素1Pをお椀に入れ、熱湯150ccを注いで よくかき混ぜます。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **9/7** (月)

特価!!



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

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



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



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



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



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



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



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



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

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



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



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



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



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



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



商品番号 **8017** 冷蔵20日
伊藤ハム
チーズイン
(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 **8021** 冷凍10日
宮城県産他
カジキ西京漬
(80gx 3切)
小麦・大豆

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



商品番号 **8022** 冷凍10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60gx 2切)
商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **8023** 冷凍10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(90gx 2枚)
商品価格 **598円** (税込) 645円



商品番号 **8024** 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 **8025** 冷凍10日
ノルウェー産他
ししゃも
(150g)
子持ち / 有無混合
商品価格 **398円** (税込) 429円



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



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



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにゃく・練り物

お届け日 **9/9 (水)**



甘みと酸味の爽やかなバランスがよく
あっさり食べられる豊水は食後の
デザートにも最適です。

商品
番号 **8031**
千葉県産他
豊水梨
(2個)

商品
価格 **898円**
(税込) 969円



商品
番号 **8032**
大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **8033**
兵庫県産他
玉ねぎ
M (500g)

商品
価格 **298円**
(税込) 321円



商品
番号 **8034**
熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **8035**
徳島県産他
なすび
(3本入)

商品
価格 **358円**
(税込) 386円



商品
番号 **8036**
愛媛県産他
キウイ (グリーン)
(3玉)

商品
価格 **498円**
(税込) 537円



商品
番号 **8037**
フィリピン産他
バナナ
(3〜5本)

商品
価格 **198円**
(税込) 213円

特売!



新鮮な玉子に、特製たれ付き!
なめらか食感に仕上げました。

商品
番号 **8041** 冷蔵
10日
ヤマト食品
なめらか玉子とうふ
(80gx3P入)
小麦・大豆

商品
価格 **298円**
(税込) 321円
228円
(税込) 246円



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

商品
価格 **138円**
(税込) 149円



商品
番号 **8043** 冷蔵
3日
高丸食品
三角厚揚げ
(4個入)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **8044** 冷蔵
3日
高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **8045** 冷蔵
10日
高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品
価格 **170円**
(税込) 183円



商品
番号 **8046** 冷蔵
30日
山太
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **8047** 冷蔵
30日
山太
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



キャベツ、紅生姜がたっぷり入った
お好み焼き風練り天です
ソース、マヨネーズをかけて
お召し上がり下さい

商品
番号 **8051** 冷蔵
3日
堀川
紅生姜たっぷりキャベツ天
(3枚入)
大豆

商品
価格 **298円**
(税込) 321円
228円
(税込) 246円



商品
番号 **8052** 冷蔵
5日
カネテツデリカフーズ
たくみの技 匠ちくわ
(5本入)

商品
価格 **138円**
(税込) 149円



商品
番号 **8053** 冷蔵
5日
カネテツデリカフーズ
蒲鉾 (赤)
(80g)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **8054** 冷蔵
10日
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 **8055** 冷蔵
6日
タカノフーズ
おかめ納豆 極小粒カップ3
(30gx3段)

商品
価格 **138円**
(税込) 149円



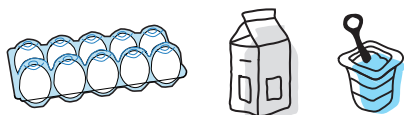
商品
番号 **8056** 冷蔵
6日
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

商品
価格 **138円**
(税込) 149円



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

商品
価格 **138円**
(税込) 149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 **9/7** (月)



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

商品価格 **328円**
(税込) 354円



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

商品価格 **358円**
(税込) 386円



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

商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **8064** 冷蔵 8日
温泉卵 (だし付)
<3個入>
卵

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **8065** 冷蔵 15日
紀文
半熟 煮たまご
<2個>
卵

商品価格 **240円**
(税込) 259円



商品番号 **8071** 冷蔵 7日
雪印メグミルク
牛乳
<1000ml>
乳

商品価格 **278円**
(税込) 300円



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

商品価格 **280円**
(税込) 302円



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

商品価格 **498円**
(税込) 537円

コップ1杯
200mlで
1日の1/3分
野菜を摂取



商品番号 **8074** 冷蔵 7日
淡路島牛乳
<1000ml> × 2本
乳

商品価格 **555円**
(税込) 599円



商品番号 **8075** 冷蔵 7日
らくれん
牛乳
<200ml>
乳

商品価格 **95円**
(税込) 102円



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

商品価格 **270円**
(税込) 291円



商品番号 **8077** 冷蔵 7日
明治
スルガリアヨーグルト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 **8078** 冷蔵 7日
雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
<70g × 3>
ヨーグルト

商品価格 **158円**
(税込) 170円



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

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **8080** 冷蔵 7日
タケヤ
3連コーヒーゼリー
<65g × 3>
フレッシュ・乳・大豆

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **8081** 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 **8082** 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 **8083** 冷蔵 7日
大山乳業
白バラカフェオレ
<900ml>
牛乳

商品価格 **550円**
(税込) 594円



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

商品価格 **145円**
(税込) 156円



商品番号 **8085** 冷蔵 10日
らくれん
スタミンお徳用
<65ml × 10本入>
牛乳

商品価格 **250円**
(税込) 270円



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

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



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

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



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

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



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

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



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

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



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

商品価格 **840円**
(税込) 907円



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

商品価格 **840円**
(税込) 907円



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

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **8094** 冷蔵 12日
明治
ザバスプロテイン
脂肪0 フルーツミックス
<430ml> × 1本
飲料

商品価格 **225円**
(税込) 243円



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

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 **9/7** (月)

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

商品番号 8131 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 8132 塩事業センター 精製塩 (1kg) 商品価格 198円 (税込) 213円	商品番号 8133 ハナマルキ 無添加 香り熟成こうじみそ (750g) 商品価格 458円 (税込) 494円	商品番号 8134 天眞醤油 こいくち醤油 (1800ml) 商品価格 780円 (税込) 842円	商品番号 8135 天眞醤油 ほん酢 (1800ml) 商品価格 1,720円 (税込) 1,857円
商品番号 8136 ジェフダスラス 徳用和風だし (かつお風味) (顆粒 500gx 2) 1kg 商品価格 750円 (税込) 810円	商品番号 8137 うどん 煮物 おでん 炊き込み御飯 天つゆ そうめんつゆなど オタフク 万能だし (1800ml) 商品価格 1,050円 (税込) 1,134円	商品番号 8138 味の素 マヨネーズライトタイプ (1kg) 商品価格 780円 (税込) 842円	商品番号 8139 キッコーマン 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 8140 エバラ 焼肉のたれ (醤油味) (1600g) 商品価格 1,400円 (税込) 1,512円

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

商品番号 8146 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 8147 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 8148 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 8149 ジェフダ フレンチドレッシング 白ライト (1ℓ) 商品価格 780円 (税込) 842円	商品番号 8150 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 **9/7** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **8161** 冷凍 60日 レンジ

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 **8162** 冷凍 60日 レンジ

サバのカレーマヨ焼き

320kcal 蛋白質 14.2g
脂質 18.9g 炭水化物 25.7g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8163** 冷凍 60日 レンジ

豆腐ハンバーグ麻婆ソース

320kcal 蛋白質 11.5g
脂質 16.8g 炭水化物 28.9g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8164** 冷凍 60日 レンジ

たらフライのタルタルソース

338kcal 蛋白質 11.5g
脂質 19.2g 炭水化物 29.5g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8165** 冷凍 60日 レンジ

ニンニク香る鮭のバター醤油焼き

266kcal 蛋白質 13.1g
脂質 9.2g 炭水化物 32g
食塩 2.1g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8166** 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 27.2g
食塩 2.4g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8167** 冷凍 60日 レンジ

さわら竜田の貝だし煮

297kcal 蛋白質 12.4g
脂質 18.1g 炭水化物 19.9g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8171** 常温 180日

JA香川
おいでまい
(180gx 3P)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8172** 常温 5ヶ月

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

商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **8173** 常温 5ヶ月

アマノフーズ
海鮮雑炊
(かに・さけ
たちこ・貝柱)
(4種 × 各1袋) 1箱

商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **8174** 常温 1年

ニチレイ
(甘口) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)

商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **8175** 常温 1年

ニチレイ
(中辛) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)

商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **9/9** (水)



商品番号 **8176** 常温 120日

日清食品
焼そば UFO
(130gx 12個)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **8177** 常温 120日

日清食品
カップヌードル
(85gx 20個)

商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **8178** 常温 120日

日清食品
シーフードヌードル
(85gx 20個)

商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **8179** 常温 120日

日清食品
どん兵衛
(97gx 12個)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **8180** 常温 120日

大丸商事
韓国のりくお徳用
(8切6枚 × 12袋詰)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **9/9** (水)



ごくごく飲める
麦茶をどうぞ

1本あたり
60円

商品番号 **8501**

SD ボトラーズ
恵み麦茶
(500ml × 24本)



商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円

商品価格 **1,440円**
(税込) 1,555円



商品番号 **8502**

サンガリア
つぶみオレンジ
(190gx 30本)

商品価格 **3,200円**
(税込) 3,456円



商品番号 **8503**

アサヒ
ワンダ金の微糖
(185gx 30本)

商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **8504**

コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350ml × 24本)

商品価格 **2,280円**
(税込) 2,462円



商品番号 **8505**

伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L × 6本)

商品価格 **1,188円**
(税込) 1,283円



商品番号 **8506**

伊藤園
お〜いお茶 PUREGREEN
(2L × 6本)

商品価格 **1,188円**
(税込) 1,283円



商品番号 **8507**

尾鷹路
熊野古道の水(鉱水)
(2L × 6本)

商品価格 **598円**
(税込) 645円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **9/7** (月)

商品番号 **8401**

花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **198円**
(税込) 213円

商品番号 **8402**

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 **8403**

花王
液体洗濯用洗剤 (詰替え)
アタック抗菌 EX
(1590g)

商品価格 **850円**
(税込) 918円

商品番号 **8404**

花王
粉末洗濯用洗剤
アタック高活性バイオ EX
(900g)

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **8405**

花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(820ml)

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **8406**

リケンファスロ
リケンラップ
(30cm x 100m)

商品価格 **598円**
(税込) 645円

商品番号 **8407**

HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **598円**
(税込) 645円

商品番号 **8408**

クレシア
スコッティキッチンタオル
(75組 x 3箱)

商品価格 **398円**
(税込) 429円

商品番号 **8409**

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

商品価格 **298円**
(税込) 321円

商品番号 **8410**

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

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **8411**

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 **8412**

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 **8413**

ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80枚入 x 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **8414**

P&G
レノア
リフレッシュグリーンの香り
(840ml)

商品価格 **850円**
(税込) 918円

商品番号 **8415**

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

商品価格 **458円**
(税込) 494円

商品番号 **8416**

大王製紙
ボックスティッシュ
エリエールイーナ
(150W5P)

商品価格 **358円**
(税込) 386円

商品番号 **8417**

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

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **8418**

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

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **8419**

大王製紙
エリエールイーナシングル
(100mx 12R)

商品価格 **850円**
(税込) 918円

商品番号 **8420**

大王製紙
エリエールイーナダブル
(50mx 12R)

商品価格 **850円**
(税込) 918円

お届け日 **9/9** (水)

あのお店のお味を家で
お買得!!



商品番号 **8451**

すき家 牛丼の具
(135g x 5P)

商品価格 ~~2,500円~~
(税込) 2,700円

1Pあたり **398円** (税別)

商品価格 **1,990円**
(税込) 2,149円



忙しい時、困った時に
ストックしときましょ!

※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
9/11金

和三盆の黒わらび餅

優しい甘さのトロットろ和スイーツの中で溶けるようなトロットろの食感と和三盆の上品な甘さと優しい後味に癒される極上スイーツ

商品番号 4191

徳島産業

黒わらび餅
<6個>

アレルギー物質	小麦	乳	卵	牛肉	鶏肉	豚肉	りんご
●	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 1,188円
(税込) 1,283円

お弁当や夕食に！スティック状にカットした柔らかいお肉をわふわの衣で包んだ旨味たっぷりの鳥天です。
お好みで天つゆやポン酢、塩をつけてお召し上がりいただくバリエーションが広がります。

商品番号 4192

秋川牧園

とり天
<170g>

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

商品価格 598円
(税込) 645円

ふわふわの衣に、秋川牧園の工場で配合したやさしい味わいの甘酢たれがしっかりしみ込んでチキン南蛮。

商品番号 4193

秋川牧園

甘酢のやわらかチキン南蛮
<150g>

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

商品価格 598円
(税込) 645円

秋川牧園の鶏肉で作ったジューシーなハンバーグに鶏がらスープを使用したオリジナルのソースを絡めました。ふっくらとした厚みのハンバーグは、玉葱の程よい食感とともに肉の柔らかさと旨味を存分に楽しめます。

商品番号 4194

秋川牧園

ハンバーグ
<115g・1個入>

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

商品価格 498円
(税込) 537円

叙々苑

国産牛・国産米を使用し
素材と味にこだわった贅沢なライスバーガー！

商品番号 4195

叙々苑

焼肉ライスバーガー（特製）
<120g> × 2

アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	牛肉	豚肉	ゼラチン
●	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 1,080円
(税込) 1,166円

あんかけ焼きそば

野菜や肉などお好みの食材の甘味と旨味が凝縮された、店東風の優しい味わい。解凍後も食に絡み付き、熱々のとろとろしたあんをお楽しみいただけます。
一度食べたら虜になる美味しさ！

電子レンジ
600W 約8分

商品番号 4196

きらく

喜神楽館名物 あんかけ焼きそば
<460g パック>

アレルギー物質	小麦	卵	大豆	鶏肉	豚肉	えび	かに
●	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 1,180円
(税込) 1,274円

大阪王将

今週のまんま一押 SELECT!

商品番号 4197

大阪王将
天津飯の具
<10P>

小麦・乳・卵・大豆・えび
かに・鶏肉・りんご

な、なんと半額！

商品価格 2,400円
(税込) 2,592円

商品価格 1,200円
(税込) 1,296円

業務用まとめ10P
(冷蔵包装)

1食120円

冷凍
60日