

2026 9/28 ~ 10/4
vol.547-1

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



※今回、早目の締切になっております。ご協力の程よろしくお願い致します。

この号の
ご注文は **9月14日月** までに
お願いします。

メニュー日	9/28 月	9/29 火	9/30 水	10/1 木	10/2 金	10/3 土	10/4 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
10/2金

九条ねぎのたこ焼き

九条葱
使用

九条ねぎを使用して作り上げた、ダシを効かせた関西風の
風味豊かな大粒のたこ焼きです。
トレーのまま電子レンジで簡単に調理ができ、
添付のソースをかけてそのままお召し上がりいただけます。

九条ねぎを使用した
関西風のたこ焼き〜♪



今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
B

とろ〜り濃厚チーズソースオムライス
ミネストローネ

3181

九条ねぎのたこ焼き
ソース付き
〈30g×12個入〉

冷凍
90日

商品
価格

698円
(税込) 753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)

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。



お店でも人気の大阪王将の天津飯をご家庭でも。レンジで簡単に出来ちゃいます。

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。

ス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)にてご確認ください。

※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。

大阪王将天津飯

春雨のあえ物・わかめスープ

20分 462kcal

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		●	●				
わかめスープ	●	●					

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

●大阪王将天津飯 大阪王将天津飯の具 ご飯	2	3	4P		① 凍ったままの天津飯の具を、1袋ずつ内袋をあけずに蒸気吹き出し口が上になるように皿に乗せ、500Wで約5分加熱し、器に盛ったご飯の上にかけます。
●春雨のあえ物 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	1 1 2 1/10 大2 大1 1/2 大1 小1 1/2	1 2 2 1/10 大3 大3 3/4 大1 1/2 小3 3/4	2P 2枚 3g 1/10玉 大4 大1 大2 小1	熱湯でゆで、食べやすい大きさに切る細切り 水で戻し、サッと熱湯に通す 小さめのザク切り ① 合わせておく	① 耐熱容器に白菜を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、緑豆春雨、ロースハム、カットわかめを加え、①で和えます。
●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。

今日のお買い物メモ ご飯、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油

9/28 (月)

お届け日 **9/28** (月)

木の葉どんぶり

焼きそば

25 分 651kcal



ちっこいおかん

丼のダシ付なので短時間で作れます。かまぼこの旨味と玉ねぎの甘みで、シンプルでおいしい丼。焼きそばとのセットでボリューム満点の献立

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)

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
かまぼこスライス	●		●				
丼のダシ	●						
卵			●				
焼きそば麺	●		●				

フラスもっとたべたいんや



そのまま食べれる

商品番号 **3117** 冷蔵 10日

ヤマザキ
北海道男爵のポテトサラダ
<110g> × 2P

卵・大豆

商品価格 **300円**
(税込) 324円

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 **3118** 冷凍 30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

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

●木の葉どんぶり

干椎茸	2	3	4枚
玉ねぎ	小1	小1	大1個
かまぼこスライス	4	6	8枚
小ネギ	1	2	2本
丼のダシ	1	2	2P
卵	2	3	4個
丼のダシ	1P分	1½P分	2P分
水	120cc	180cc	240cc
ご飯			

ぬるま湯で戻して薄切り
細切り(⅓使用)
斜め切り

①

① 鍋に①を入れて煮立て、干し椎茸、かまぼこ、玉ねぎを加えて煮、溶き卵、小ネギを加え、卵が半熟状になったら火を止めます。

② 丼にご飯を盛り、①をかけます。

●焼きそば

豚肉切り落とし (国産)	40	60	80g
焼きそば麺 (冷凍)	2	3	4玉
キャベツ	100	150	200g
玉ねぎ		(主菜より)	
紅生姜	10	15	20g
ウスターソース	大2	大3	大4
トンカツソース	大3	大4½	大6
塩・こしょう	少々	少々	少々
サラダ油			

お好みに切る
ザク切り
細切り(⅔使用)

②

① フライパンに油を熱して豚肉を炒め、キャベツ、玉ねぎを加えて更に炒め、焼きそば麺をほぐし入れてさっと炒め、②で調味し、紅生姜をのせます。

今日のお買い物メモ ご飯、ウスターソース、トンカツソース、塩、こしょう、サラダ油

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。)

9/29 (火)

お届け日 9/28 (月)

ジュ〜シ〜ロースとんかつ

かぼちゃの煮物・薄揚げのお味噌汁

30分 667kcal



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
ロース豚カツ (120g)	●	●	●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3217** 冷蔵 10日
マンマダイニング
ロース豚カツ
<120g × 2枚入>
小麦・乳・卵

商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **3218** 冷蔵 8日
みまつ食品
ごろっと肉焼売
<6個入>
小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤

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

●ジュ〜シ〜ロースとんかつ ロース豚カツ (120g) キャベツ サラダ油 トンカツソース	2 100	3 150	4枚 200g	千切り	① 豚カツは凍ったまま、180℃の油で5〜6分揚げて食べやすく切り、キャベツとともに皿に盛り、トンカツソースをかけます。
●かぼちゃの煮物 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 砂糖・酒 しょうゆ	1/8 小1 200cc 各小2 大1	1/8 小1 300cc 各大1 大1 1/2	1/4玉 大1個 400cc 各大1 1/3 大2	一口大に切る お好みに切る ①	① 耐熱容器にかぼちゃと玉ねぎを入れ、①をまわし入れ、ふんわりとラップをして500Wで7分加熱し、全体を軽く混ぜ合わせます。(かぼちゃが固い場合は加熱を延長してください。)
●薄揚げのお味噌汁 薄揚げ (冷凍) 小ねぎ だし汁 味噌	1/2 2 400cc 大2	1/2 3 600cc 大3	1/2枚 3本 800cc 大4	短冊切り 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げを入れて煮、味噌を溶き入れて小ねぎを加えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、トンカツソース、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、味噌

9/30 (水)

お届け日 9/30 (水)

さわらの白醤油焼き

鶏の治部煮・小松菜のお浸し

30分 412kcal



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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3317 冷凍 10日

サワラ白醤油漬け
(80g×1 切入)

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 3318 冷蔵 5日

伏見蒲鉾
レモンで美味しい
(63g・レモン果汁付)

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

● さわらの白醤油焼き サワラ (白醤油漬け) (80g)	2	3	4切		① 魚を焼きます。
● 鶏の治部煮 鶏胸肉 (国産) 厚揚げ三角 白ねぎ 酒 塩 小麦粉 だし汁 酒・みりん 砂糖 しょうゆ	80 4 1/2 小1/2 少々 200cc 各大1 小1 大1 1/2	120 6 1/2 小3/4 少々 300cc 各大1 1/2 小1 1/2 大2 1/4	160g 8個 1本 小1 少々 400cc 各大2 小2 大3	そぎ切りにして①で下味をつける 熱湯をかけてお好みに切る ぶつ切り ① ②	① 鍋に②を入れて煮立て、鶏胸肉の水気をふいて薄く小麦粉をまぶして入れて煮、厚揚げと白ねぎを加えて更に煮ます。
● 小松菜のお浸し 小松菜 かつおパック しょうゆ	1/3 1 大1	1/2 1 大1 1/2	3/4 2P 大2	熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り	① 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。

今日のお買い物メモ 酒、塩、小麦粉、だしの素、みりん、砂糖、しょうゆ

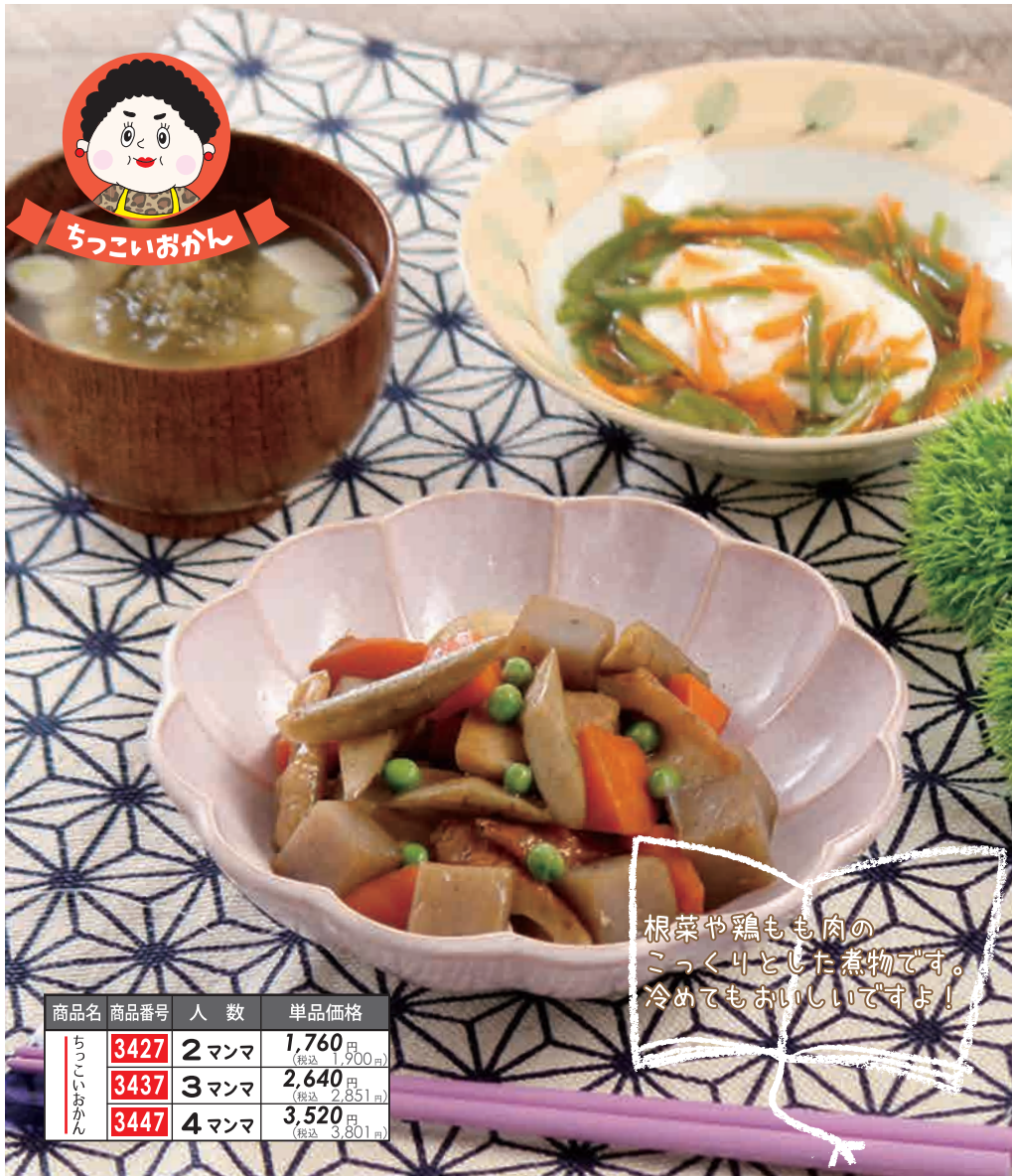
10/1 (木)

お届け日 **9/30 (水)**

筑前煮

落とし卵のあんかけ・とろろ汁

30分 420kcal



根菜や鶏もも肉の
こっくりとした煮物です。
冷めてもおいしいですよ！

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)

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	●						
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



さっぱりしたしめさばは
おかずの一品、お酒の肴に。



商品番号 **3417** 冷蔵 10日
青森県産他
しめさば
(半身・1枚)

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

まるでうなぎの蒲焼き！うなる美味しさ
電子レンジ約1分で直火焼きで、
香ばしい！



商品番号 **3418** 冷蔵 7日
一正
うな次郎
(2枚)
卵・小麦・いか
大豆・ゼラチン



商品価格 **458円**
(税込) 494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

●筑前煮 鶏もも肉角切り (国産) 160 こんにゃく 120 ごぼう 1/2 人参 小1 グリーンピース 適量 竹輪 1 だし汁 100cc 砂糖 大2 しょうゆ 大2 1/2 酒 大1 サラダ油	2マンマ 240 250 1/2 小1 適量 1 1/2 150cc 大3 大3 3/4 大1 1/2	3マンマ 3 (主菜より) 2個 大1 150cc 各小1 1/2 少々 小1 1/2 大1 1/2	4マンマ 320g 250g 1本 大1本 適量 2本 200cc 大4 大5 大2	お好みに切る お好みに切る 乱切りにし、水につけてアクを抜く お好みに切る (2/3使用) お好みに切る ①	① 鍋に油を熱して鶏肉、こんにゃく、人参、ごぼう、竹輪を炒め、④を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。
●落とし卵のあんかけ 卵 2 人参 1 ピーマン 1 酢 大1 だし汁 100cc みりん・しょうゆ 各小1 塩 少々 片栗粉 小1 水 大1	2 3 (主菜より) 2個 大1 150cc 各小1 1/2 少々 小1 1/2 大1 1/2	3 (主菜より) 2個 大1 150cc 各小1 1/2 少々 小1 1/2 大1 1/2	4個 2P 1 1/3本 小口切り	細切り (1/3使用) 細切り ④ ⑤	① 鍋に湯を沸かして酢を加え、卵を割り入れ、固まったら器に取ります。 ② 鍋にだし汁を煮立てて人参とピーマンを煮、④で調味して⑤を加減しながら加えてトロミをつけ、①にかけます。
●とろろ汁 とろろ昆布 2 絹ごし豆腐 (150g) 1 白ネギ 1/3 だし汁 400cc 薄口しょうゆ 各小1 塩 少々	2 3 2 1/3 600cc 各小1 1/2 少々	3 2 1/3 600cc 各小1 1/2 少々	4個 2P 1 1/3本 小口切り	① 鍋に⑤を入れて煮立て、豆腐を加えて煮、とろろ昆布、白ねぎを加えます。	① 鍋に⑤を入れて煮立て、豆腐を加えて煮、とろろ昆布、白ねぎを加えます。

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

10/2 (金)

お届け日 **9/30** (水)

さっぱりおろしポン酢牛丼

湯豆腐

25 分 543kcal



ちっこいおかん

大根おろしとポン酢しょうゆで
こってりしがちな牛肉が、さっぱり。
たっぷり食べられます。

グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

国産
牛肩ローススライス

ちっこいおかんのお肉を
国産牛に
変更出来るよ！



商品名	商品番号	人 数	単品価格
ちっこいおかん	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)
金のおかん	2528	2 マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	2538	3 マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	2548	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 **3517** 冷凍 10日

豪州産
牛肩ローススライス
<100g>

商品価格

598円
(税込) 645円



夕食にフラスワン！
お弁当にも便利！

商品番号 **3518** 冷蔵 30日

マルシンフーズ
肉だんご 甘酢あん
<266g>

商品価格

398円
(税込) 429円

小麦・卵・乳・ごま・鶏肉・りんご

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
●さっぱりおろしポン酢牛丼 牛肉切り落とし (国産) 生姜 大根 青じそ 塩・こしょう ポン酢しょうゆ サラダ油 ご飯	160 適量 100 2 少々	240 適量 150 3 少々	320g 適量 200g 4枚 少々	塩、こしょうをふる すりおろす (1/2使用) すりおろす	① フライパンに油を熱して牛肉を焼きます。 ② 器にご飯を盛り、大葉を敷いて、①をのせ、大根、生姜を添え、ポン酢しょうゆをかけます。
●湯豆腐 絹ごし豆腐 (150g) 生わかめ 白ネギ 生姜 だし汁 ポン酢しょうゆ	2 20 1/2	3 30 1/2 (主菜より)	4P 40g 1本	お好みに切る 水洗いし、ザク切り 斜め切り すりおろす (1/2使用)	① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐、白ねぎを入れて煮、生わかめも加えてサッと煮、お好みのポン酢しょうゆと生姜を添えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ポン酢しょうゆ、サラダ油、ご飯、だしの素

10/3 (土)

お届け日 10/2 (金)

肉団子の甘酢炒め

キャベツのごま和え・卵スープ

35分 476kcal



マンマオリジナルの
甘酢ダレ付！炒めてたれを
からめるだけの簡単調理。

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)

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
肉団子	●	●	●				
黒酢ソース	●						
卵			●				
ブイヨン	●						

プラスもっとたべたいんや



薬味（ネギ・生薑・にんにく）と
豆板醤を丁寧に炒め香りを際立たせ、
魚介エキスで旨味が増したチリソースは
辛み、酸味、甘味の調和のとれた味わい。



商品番号 3617 冷凍 30日

四陸
海老のチリソース
(180g)

小麦・えび・卵・豚肉・大豆・鶏肉

商品価格

780円
(税込) 842円



商品番号 3618 冷凍 60日

大阪王将
炒めチャーハン
(1P)

小麦・卵・大豆・豚肉

商品価格

330円
(税込) 356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

●肉団子の甘酢炒め

肉団子	10	15	20個	お好みに切る お好みに切る お好みに切る 乱切りにし、ラップをして500Wで2分加熱 ぬるま湯で戻す
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
ピーマン	1	2	2個	
竹の子 (乱切り)	適量	適量	適量	
人参	小1	小1	大1本	
キクラゲ	適量	適量	適量	
黒酢たれ 70g (黒酢入り)	1	2	2P	
サラダ油				

① フライパンに油を熱し、肉団子、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、人参、キクラゲを炒め、黒酢ソースを加えて炒め合わせます。

●キャベツのごま和え

キャベツ	100	150	200g	ザク切り ぬるま湯で戻す
すりごま	1/2	2/3	1P	
カットわかめ	2	3	3g	
しょうゆ	小2	大1	大1 1/3	

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、わかめとお好みの量のすりごま、しょうゆを加えて混ぜ合わせます。

●卵スープ

卵	1	1	2個	溶きほぐす 小口切り
ブイヨン	1	2	2個	
小ねぎ	1	2	2本	
水	400cc	600cc	800cc	
ブイヨン	1個分	1 1/2個分	2個分	
塩	少々	少々	少々	
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1	①
酒	大1	大1 1/2	大2	

① 鍋に①を入れて煮立て、溶き卵を流し入れ、小ねぎを加えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、塩、酒

10/4 (日)

お届け日 10/2 (金)

骨なしビッグチキン

フイヨン煮

25分 648kcal



ちっこいおかん



骨なしなので
お子様にも食べやすい
フライドチキンです。

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)

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
骨なしビッグチキン	●		●				
ベーコン		●	●				
フイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3717 冷凍 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

お好きな具材、野菜と一緒に
フライパンで焼くだけ！



商品番号 3718 冷凍 30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

●骨なしビッグチキン
骨なしビッグチキン
サニーレタス
サラダ油

4
46
68個
8枚

① 骨なしチキンは凍ったまま、180℃の油で約8分揚げ、レタスとともに皿に盛ります。

●フイヨン煮

キャベツ
カットベーコン
玉ねぎ
人参
フイヨン
水
フイヨン
塩・こしょう

100
20
小1
小1
1
400cc
1個分
少々

150
30
小1
小1
2
600cc
1½個分
少々

200g
40g
大1個
大1本
2個
800cc
2個分
少々

ザク切り
お好みに切る
①

① 鍋に①を入れて煮立て、キャベツ、人参、ベーコン、玉ねぎを加えて煮、塩、こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう

＼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

もずくの酸辣湯風スープ
(サンラータン)
台湾風まぜごはん



もずく酢を使った酒交湯風スープは、
まろやかな酸味と本格マラー油の
風味がクセになる美味しさ。

温泉卵の作り方

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

20分
577kcal

台湾の屋台風料理をご家庭で！
ニラ入りの甘辛な味付けの
豚そぼろはご飯とぴったり！

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
卵			●				
豆板醤	●						
カニスティック							●

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3121	3321	3521	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3131	3331	3531	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3141	3341	3541	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

●台湾風まぜごはん

豚挽肉 (国産)	120	180	240g
ニラ	20	30	40g
卵	2	3	4個
豆板醤	1	2	2P
刻みのり	1	1	2P
白ごま	1/2	2/3	1P
かつおパック	1	1	2P

ごま油	1P分	1½P分	2P分
豆板醤	各大1	各大1½	各大2
しょうゆ・みりん			
ご飯			

①

②

- 1 フライパンにごま油を熱し、豚挽肉を炒め、ニラを加えてサッと炒め、①で調味します。
- 2 丼にご飯を盛って①と温泉卵をのせ、白ごま、かつお節、刻みのりを散らします。

●もずくの酸辣湯風スープ

もずく (三杯酢)	2	3	4P
カニスティック	2	3	4本
玉ねぎ	小1	小1	大1個
小ねぎ	2	3	4本
ラー油	適量	適量	適量
水	400cc	600cc	800cc
しょうゆ・鶏がらスープの素	各小1	各小1½	各小2
塩	少々	少々	少々

③

- 1 鍋に③を煮立て、玉ねぎとカニスティックを入れて煮、もずくを汁ごと加えて更に煮、軽く混ぜてラー油を入れ、器に盛って小ねぎを散らします。



Cook バリエ



Cook
B

ミネストローネ とろろ濃厚チーズソースオムライス



2品ともパパッと作れる
レシピにしました。
レンジ調理でできるオムライスは、
手作りのチーズソースをかけて、
ちょっと特別な気分。

15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
ふんわりたまごのオムライス	●	●	●				
ナチュラルチーズ		●					
牛乳		●					
ツイストマカロニ	●						
ブイヨン	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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

● チーズソースオムライス

ふんわりたまごのオムライス
ナチュラルチーズ
刻みパセリ
牛乳 (200ml)
牛乳
塩・こしょう

2 40 1/2 1 80cc 少々
3 60 2/3 1 120cc 少々
4P 80g 1P 1本 160cc 少々

①

● ミネストローネ

玉ねぎ
ミックスベジタブル
ツイストマカロニ
ブイヨン
水
ブイヨン
ケチャップ
塩・こしょう

小1 20 10 1 400cc 1個分 大2 少々
小1 30 15 2 600cc 1 1/2個分 大3 少々
大1個 40g 20g 2個 800cc 2個分 大4 少々

みじん切り
熱湯でゆでる

②

③

- 耐熱容器にナチュラルチーズと①を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱してよく混ぜ合わせ、更に1分加熱し再度よく混ぜます。
- ふんわりたまごのオムライスは、袋に5~6ヶ所小さい穴をあけ、凍ったまま500Wの電子レンジで5分半加熱し、お皿に盛って①をかけ、パセリを散らします。

- 鍋に②を煮立て、玉ねぎ、ミックスベジタブルを加えて煮、マカロニと③を加えてひと煮します。



Cook C
豚バラ巻き巻き肉豆腐
 ひじきとれんこんのシャキシャキサラダ・味噌汁



肉豆腐を豚バラ肉で。
 ボリューム満点！
 しみしみお肉と豆腐がうまい！
 サラダは鉄分と
 食物繊維がたっぷり！

25 分
 660kcal



	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	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
● 豚バラ巻き巻き肉豆腐 豚バラ肉薄切り (2mm) (国産) 木綿豆腐 (150g) 小ねぎ しょうゆ・酒 砂糖 水 サラダ油	140 2 1 各大2 大1 50cc	210 3 2 各大3 大1½ 75cc	280g 4P 2本 各大4 大2 100cc	水気を切って人数分に切る 小口切り ①	① 木綿豆腐に豚バラ肉を巻き、巻き終わりを下にして、油を熱したフライパンで焼きます。 ② ①に①を加えてひと煮立ちさせ、器に盛って小ねぎを散らします。
● ひじきとれんこんのシャキシャキサラダ れんこん薄切り ひじき (10g) むき枝豆 ホールコーン しょうゆ マヨネーズ	60 ½ 20 20 小1 大2	90 1 30 30 小1½ 大3	120g 1P 40g 40g 小2 大4	お好みに切る 水で戻す ④	① 耐熱容器にれんこん、ひじき、枝豆、コーンを入れ、ふんわりとラップをかけて500Wで2分加熱し、④で和えます。
● 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。

今日のお買い物メモ しょうゆ・酒・砂糖・サラダ油・マヨネーズ



Cook バリエ

Cook

Cook バリエ



Cook
D

ごま坦々スープ鍋



こく旨の坦々スープの素で作る
まんまオリジナルメニュー！
シメに麺や春雨を入れても
美味しい！

20 分
360kcal

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
坦々スープの素	●						

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	3124	3324	3524	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	3134	3334	3534	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	3144	3344	3544	4 マンマ	3,076 円 (税込 3,322 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

● ごま坦々スープ鍋

豚挽肉 (国産)	140	210	280g
絹ごし豆腐 (150g)	2	3	4P
坦々スープの素	2	3	4P
ニラ	1/3	1/2	2/3 束
白菜	1/6	1/8	1/6 玉
にんにく	1	1	2 片
すりごま	1/2	2/3	1P
ごま油			
水	400cc	600cc	800cc

ザク切り
ザク切り
薄切り

① 鍋にごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、豚挽肉を加えて炒めます。

② 鍋に水、坦々スープの素を入れて煮立て、白菜を加えて煮、中央に丸ごとの豆腐と①をのせ、まわりにニラをのせてフタをして一煮したら、すりごまを散らします。(豆腐を崩しながらお召し上がり下さい。)



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **9/28** (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 **9/30** (水)



果汁たっぷりとってもジューシー
酸味と甘みのバランスがよく「ふじ」の
味わいを楽しむ事ができます。

商品
番号 **7031**
青森県産他
早生ふじ
(2個)

商品
価格 ~~980円~~
(税込) 1,058円
商品
価格 **880円**
(税込) 950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 **298円**
(税込) 321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 **398円**
(税込) 429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** 冷蔵
3日
マルツネ
大豆そのまま豆腐
(100g x 2)
大豆

商品
価格 ~~258円~~
(税込) 278円
商品
価格 **228円**
(税込) 246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
国産絹こし豆腐
(320g)

商品
価格 **170円**
(税込) 183円



商品
番号 **7046** 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 **7047** 冷蔵
30日
山太
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



自身魚のすり身と卵を練り上げ、
ふっくら焼き上げました。
やさしい甘みと、ふんわり美味しい！

商品
番号 **7051** 冷蔵
10日
スギヨ
ふんわり伊達巻
(1P)
卵

商品
価格 ~~358円~~
(税込) 386円
商品
価格 **298円**
(税込) 321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
(8本入)

商品
価格 **158円**
(税込) 170円



商品
番号 **7055** 冷蔵
6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx3段)

商品
価格 **138円**
(税込) 149円



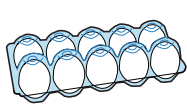
商品
番号 **7056** 冷蔵
6日
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

商品
価格 **138円**
(税込) 149円



商品
番号 **7057** 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 **9/28** (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>
乳

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **7074** 冷蔵 7日

いからが
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 **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 **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 **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)
<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 **9/28** (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) 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) 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) 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) 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) 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) 700円 (税込) 756円	 商品番号 7117 常温 4日 ボローニャ メールデニッシュ (1.5斤) 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) 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) 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) 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) 325円 (税込) 351円	 商品番号 7132 塩事業センター 精製塩 (1kg) 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) 398円 (税込) 429円	 商品番号 7134 天眞醤油 こいくち醤油 (1800ml) 780円 (税込) 842円	 商品番号 7135 天眞醤油 ほん酢 (1800ml) 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 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) 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) 780円 (税込) 842円	 商品番号 7139 キッコーマン デルモンテケチャップ (1kg) 480円 (税込) 518円	 商品番号 7140 エバラ 焼肉のたれ (醤油味) (1600g) 1,400円 (税込) 1,512円

 商品番号 7141 ジェフダ サラダ油 (1500g) 758円 (税込) 818円	 商品番号 7142 日清オイリオ 香りひき立つごま油 (250g) 498円 (税込) 537円	 商品番号 7143 ミツカン カンタン酢 (1000ml) 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) 550円 (税込) 594円	 商品番号 7145 ジェフダスラス 料理酒 (1800ml) 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) 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) 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) 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 白ライト (1l) 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) 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 **9/28** (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 23.3g
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
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
豚肉と茄子の味噌炒め
297kcal 蛋白質 12g
脂質 16g 炭水化物 26.6g
食塩 2.4g
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
白身フライとイカ野菜カツ
284kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14.5g 炭水化物 26.2g
食塩 2.1g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



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 × 各1袋) 1箱
商品価格 **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 × 各1袋) 1箱
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 **9/30** (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



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袋装)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **9/30** (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



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**
尾路路
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 **9/28** (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)190x 350x 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)650x 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
(54mx 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
(27mx 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
(100mx 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
(50mx 12R)

商品価格 **850円**
(税込) 918円

お届け日 **9/30** (水)



バニラホットケーキ

バニラの芳醇な香り広がる手軽なホットケーキ♪
忙しい朝に、又は週末のゆっくりとした朝食やあやっにも
是非お試しください。

レンジで温めるだけで
お召し上がり頂けます。



7451

リーガロイヤルホテル

バニラホットケーキ

〈4枚入〉 x 2P
メーフル・マーガリン付き

小麦・卵・乳

冷凍
90日

商品
価格

980円

(税込) 1,058円



「マンマセクション」 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
10/2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

お好み焼き 海鮮焼 (いか・ほたて)
〈1P〉オリジナルソース付

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

1952年港町神戸で関西初サイフォンカフェとして創業。
以来、珈琲に合う洋菓子をお客様方に楽しんでいただいております。
濃厚で味わい深いクリームをじっくり焼き上げたふわふわの
シフォン生地が自慢です。

商品番号 **3192** 神戸エビアン

シフォンケーキ プレーン
〈3P〉

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

商品価格 **1,170円**
(税込) 1,263円

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
米粉ぱ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。

商品番号 **3193** 八天堂

八天堂極あんぱん
〈3P〉

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

商品価格 **825円**
(税込) 891円

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ぐに楽しめます。

商品番号 **3194** みろくに

長崎ちゃんぽん
〈麺140g. 具175g. スープ35g〉

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

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

商品番号 **3195** 新宿中村屋

4種のチーズと海老のライスグラタン
230g 袋

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

商品価格 **750円**
(税込) 810円

★凍らしてシューアイス
★溶かしてシュークリーム！

商品番号 **3196** コクボ

北海道エクレア
〈3個〉

アレルギー物質	小麦	卵	乳	大豆
	●	●	●	●

商品価格 **800円**
(税込) 864円

4種のチーズと海老のライスグラタン
230g 袋

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

北海道エクレア
〈3個〉

アレルギー物質	小麦	卵	乳	大豆
	●	●	●	●

大阪王将
OSAKA KINGS

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **3197**

大阪王将
豚カルビチャーハン
210g入 x 10P

豚肉、玉ねぎ、ねぎ、
スクランブルエッグを具材とし、
アクセントでゆず皮を入れた炒飯です。

アレルギー物質	小麦	卵	ごま	大豆	鶏肉	豚肉
	●	●	●	●	●	●

商品価格 **3,300円**
(税込) 3,564円

商品価格 **1,650円**
(税込) 1,782円

50% off