

2026 10/26 ~ 11/1
vol.549-1



この号の
ご注文は

10月19日 月 までに
お願いします。

めっちゃうまいやんをご家庭に
献立レシピ・お料理キット宅配サービス

メニュー日	10/26 月	10/27 火	10/28 水	10/29 木	10/30 金	10/31 土	11/1 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
10/30 金

北海道・函館の海の幸を味わう クリーミーなシーフードグラタン。

シーフードの具材をふんだんに使い
北海道じゃがいもをベースにした口当たり
まろやかなホワイトソースに、ナチュラルチーズが
一層味わいを引き立たせた風味豊かなドリアです。

シーフードの具材をふんだんに使い
北海道じゃがいもをベースにした口当たり
まろやかなホワイトソースに、ナチュラルチーズを
使用し、カレー仕立てにいたしました。

3181

竹田食品

**シーフードポテト
函館ドリア**

〈220g・1P〉

小麦・乳・えび・いか
大豆・鶏肉・ゼラチン

冷凍
90日

商品
価格

850 円
(税込) 918 円



3182

竹田食品

**シーフードポテト
函館ドリア (カレー)**

〈200g・1P〉

小麦・卵・乳・えび
いか・牛肉・豚肉・鶏肉
大豆・ゼラチン・ごま
山芋・バナナ・りんご

冷凍
90日

商品
価格

850 円
(税込) 918 円



3183

シーフードポテト函館ドリア 2点アセット!

〈計 2P セット〉

冷凍
90日

商品
価格

~~1,700 円~~
(税込) 1,836 円

商品
価格

1,596 円
(税込) 1,723 円

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ

P.10~P.13

P.10



HALLOWEEN モンスターバーガーセット
(ナゲット・アメリカンドッグ)

Cook
A

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。

スラスもっとたべたいんや、単品だけでもご注文ご利用頂けます。

※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。

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。



10月31日はハロウィンの日。
お子様も喜ぶ
ハロウィンメニューを考えました☆

おばけのビーフシチュー

ウィンナーミイラのサラダ

30分 596kcal

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
ビーフシチューの素	●	●					
あらびきウィンナー	●	●	●				
スライスチーズ		●					

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

●おばけのビーフシチュー

牛肉切り落とし	80	120	160g
(国産) 玉ねぎ	小1	小1	大1個
じゃが芋	2	3	4個
人参	小1	小1	大1本
グリーンピース	適量	適量	適量
ビーフシチューの素	50	75	100g
味付のり(3枚入)	1	2	2P
塩・こしょう	少々	少々	少々
サラダ油			
水	400cc	600cc	800cc
ご飯			

お好みに切って塩、こしょうをふる
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
飾り用に切っておく

① 鍋に油を熱し、牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、水を加えて軟らかくなるまで煮、ビーフシチューの素を加えて更に煮込み、グリーンピースを加えてひと煮します。

② ご飯をおばけの形に盛り、のりで顔を作り、周りに①をかけます。

●ウィンナーミイラのサラダ

あらびきウィンナー	2	3	4本
キャベツ	100	150	200g
ホールコーン	20	30	40g
黒ごま	1/2	3/4	1P
スライスチーズ	2	3	4枚
塩・こしょう	少々	少々	少々
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1
マヨネーズ	大2	大3	大4

縦半分に分けて熱湯でゆでる
太めの千切り
サッとゆでる

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分半加熱し、水気を切ってホールコーン、黒ごま、①を加えて混ぜ合わせます。

② スライスチーズを丸形と細切りにし、細切りをウィンナーに包帯のように巻き付け、丸型を目玉にし、黒ごまを付け、①とともに皿に盛ります。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ご飯、しょうゆ、マヨネーズ

10/26 (月) ねぎとろ丼

お届け日 **10/26** (月)

おでん風煮物

25 分 562kcal



ちっこいがん

人気のねぎとろ丼は
具をご飯にのせるだけの
超簡単メニューです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいがん	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
京風がんも	●						
ごぼう天	●		●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3117** 冷凍 30日

富士水産
ねぎとろ丼
(80g) × 3P

商品価格

850円
(税込) 918円

牛すじとこんにゃくの食感がクセになる。おでんの具材にぴったり！



商品番号 **3118** 冷蔵 5日

カネテツ
甘辛牛すじ
(1P)

商品価格

258円
(税込) 278円

小麦・大豆・さば・ゼラチン

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

●ねぎとろ丼

ねぎとろ (80g)
小ねぎ
刻みのり
ご飯
しょうゆ

2
1
1

3
2
2

4P
2本
2P

解凍しておく
小口切り

① 器に盛ったご飯にねぎとろをのせ、小ねぎと刻みのりを散らし、お好みでしょうゆをかけます。

●おでん風煮物

京風がんも
ごぼう天
大根
人参
こんにゃく
だし汁
酒・しょうゆ
砂糖・みりん

2
2
200
小1
120
300cc
各大2
各大1

3
3
300
小1
250
450cc
各大3
各大1½

4個
4本
400g
大1本
250g
600cc
各大4
各大2

お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る

①

① 大根はラップで包み、500Wで2～3分加熱します。
② 鍋に①を煮立て、①、京風がんも、ごぼう天、人参、こんにゃくを入れて煮ます。

今日のお買い物メモ ご飯、しょうゆ、だしの素、酒、砂糖、みりん

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。)

10/27 (火)

お届け日 **10/26** (月)

ポークチャップ

キャベツの洋風煮・かぼちゃのマヨネーズ和え

30分 499kcal

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	●						



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)

小麦粉を付けて焼くので肉汁を逃さずジューシーに仕上がります。お料理初心者の方でも大丈夫です。

スラasmもっとたべたいんや



商品番号 **3217** 冷凍 10日

国産
豚ローステキカツ
<80g> 1枚

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 **3218** 冷凍 60日

ヤヨイサンフーズ Oliveto
スパゲティ・ミートソース
<300g> 1P

商品価格

348円
(税込) 375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

●ポークチャップ

豚ローステキカツ
(80g) (国産)
玉ねぎ
ミックスベジタブル
塩・こしょう
小麦粉
水
ケチャップ
ウスターソース
サラダ油

2
小1
80
少々
60cc
大3
大1

3
大1
120
少々
90cc
大4½
大1½

4枚
大1個
160g
少々
120cc
大6
大2

筋を切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶす
みじん切り(½使用)

①

- ① フライパンに油を熱してミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうで調味します。
- ② ①のフライパンに油を足し、豚肉を焼き、①とともに皿に盛ります。
- ③ ②のフライパンで玉ねぎを炒め、①を加えて煮立て、②にかけます。

●キャベツの洋風煮

キャベツ
カットベーコン
玉ねぎ
ブイヨン
水
ブイヨン
塩・こしょう

100
20
1
400cc
1個分
少々

150
30
2
600cc
1½個分
少々

200g
40g
2個
800cc
2個分
少々

お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る(½使用)

②

- ① 鍋に②を入れて煮立て、キャベツ、ベーコン、玉ねぎを煮、塩、こしょうで調味します。

●かぼちゃのマヨネーズ和え

かぼちゃ
マヨネーズ
塩・こしょう

⅛
大1½
少々

⅙
大2¼
少々

¼玉
大3
少々

小さめに切る

①

- ① かぼちゃをラップで包み、500Wで約2分半加熱し、粗熱が取れたら①で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、小麦粉、ケチャップ、ウスターソース、サラダ油、マヨネーズ

10/28 (水)

お届け日 10/28(水)

鮭の塩焼き

小松菜の含め煮・キャベツとわかめのあえ物

30分 284kcal



フラスもっとたべたいんや



商品番号 3317 冷蔵 10日

チリ産他
銀鮭切身
(80g×1切入)

商品価格

298円
(税込) 321円

電子レンジで簡単に調理でき
手軽に楽しめる水餃子！
もちもち皮がたまらない♪



商品番号 3318 冷蔵 7日

みまつ食品
もちもち水餃子
(8粒)

レンジでかんたん

商品価格

358円
(税込) 386円

小麦・卵・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

【鮭の塩焼きを美味しく作るコツ】

塩をまんべんなく振ると、味にムラが無く、
おいしく仕上がります。

塩を上手に振るには、手に塩を持ち、
魚の30cm位上で指の間からパラパラを塩を
落とすと、まんべんなく振れますよ！

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)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●鮭の塩焼き 銀鮭切身 (80g) 塩	2	3	4切	塩をふる	① 魚を焼きます。
●小松菜の含め煮 小松菜 薄揚げ〈冷凍〉 塩 だし汁 砂糖・薄口しょうゆ 酒	1/3 1/2 150cc 少々 各大1/2 大1	1/2 1 225cc 少々 各大3/4 大1 1/2	3/4ワ 1枚 300cc 少々 各大1 大2	ザク切り 熱湯をかけて油抜きし、短冊切り ①	① 鍋に①を入れて煮立て、小松菜、薄揚げを加えて煮含めます。
●キャベツとわかめのあえ物 キャベツ 生わかめ しょうゆ 酢・ごま油	100 20 小2 各小1	150 30 大1 各小1 1/2	200g 40g 大1 1/3 各小2	太めの千切り 水洗いしてザク切り ②	① 耐熱容器にキャベツ、生わかめを入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分加熱し、②で和えます。

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

10/29 (木) 牛肉の卵とじ丼

お届け日 **10/28(水)**

豚汁

30分 414kcal



ちっこいおかん

卵は最後に入れてあまり火を通さないようにふんわりと仕上げるのがおいしく作るポイント！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3427	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3447	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	3428	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	3438	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	3448	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

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
国産牛肩ローススライスに
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
丼のたれ	●						
卵			●				

プラスもっとたべたいんや



そのままでも煮ても美味しい！



商品番号 **3417** 冷蔵 5日

伏見
鶏なんこつのコリコリ天
〈3個〉

卵・小麦・大豆

商品
価格

258円
(税込) 278円

旨味たっぷり黒豚肉まん！
何個でも食べなくなる
ほかほか黒豚肉まんをどうぞ♡



九州産黒豚使用！

商品番号 **3418** 冷蔵 5日

農水フーズ
黒豚肉まん
〈3個〉

小麦・乳・豚肉・大豆・鶏肉

商品
価格

480円
(税込) 518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

●牛肉の卵とじ丼

牛肉切り落とし
(国産)
玉ねぎ
小ねぎ
丼のたれ
卵
丼のたれ
水
ご飯

120g	180g	240g
小1	小1	大1個
1	2	2本
1	1½	2P
2	3	4個
1P分	1½P分	2P分
120cc	180cc	240cc

お好みに切る
薄切り
小口切り

① 鍋に丼のたれ、水を入れて煮立て、牛肉と玉ねぎを煮ます。

② 小さめの鍋に①を1人分ずつ入れて煮立て、卵をまわし入れてフタをし、半熟状になったらご飯の上にかけ、小ねぎを散らします。

●豚汁

豚肉切り落とし
(国産)
ごぼう
キャベツ
人参
だし汁
味噌

40g	60g	80g
⅓	½	⅓本
100g	150g	200g
小1	小1	小1本
400cc	600cc	800cc
大2	大3	大4

お好みに切る
さがきにし、水につける
ザク切り
短冊切り

① 鍋にだし汁、豚肉、ごぼう、キャベツ、人参を入れて煮、味噌を加えて調味します。

今日のお買い物メモ ご飯、だしの素、味噌

10/30 (金)

お届け日 10/28 (水)

あったか蒸ししゃぶ

ジャーマンポテト

25分 466cal



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)

野菜もたっぷり食べられる
温しゃぶ。ごまだれと
お好みでポン酢だれの
2種類の味をお楽しみ下さい。

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

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3517 冷蔵 10日

国産
豚ロース薄切り
<150g>

商品価格

450円
(税込) 486円

商品番号 3518 冷蔵 3日

福弥蒲鉾
具たくさん たこ天
<3枚>

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

●あったか蒸ししゃぶ

豚ロース薄切り (国産)	160	240	320g	お好みに切る ザク切り 小房に分ける	
白菜	1/2	1/8	1/2玉		
しめじ	40	60	80g		
食べるごまドレッシング	2	3	4P		
酒	大2	大3	大4	①	
塩・こしょう	少々	少々	少々		
ポン酢しょうゆ	大2	大3	大4	② 合わせておく	
ごま油	小1	小1 1/2	小2		

① 鍋に白菜、しめじ、豚肉の順に入れて①を加え、フタをして全体に火が通るまで中火で蒸し、器に盛ってごまドレッシングと②を添えます。

●ジャーマンポテト

ウイナー	4	6	8本	お好みに切る	
フライドポテト(クリンクル)					
冷凍(70g)	2	3	4P		
玉ねぎ	小1	小1	大1個	くし型切り	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る	
刻みパセリ	1/2	3/4	1P		
バター				②	
塩・こしょう	少々	少々	少々		
しょうゆ	小2	大1	大1 1/3		

① フライパンにバターを熱し、ウイナー、人参、玉ねぎを炒め、ポテトを加えてサッと炒め、②で調味し、器に盛ってパセリを散らします。

今日のお買い物メモ 酒、塩、こしょう、ポン酢しょうゆ、ごま油、バター、しょうゆ

10/31 (土)

お届け日 **10/30(金)**

チキンのカレー煮込み

白身魚フライ・おばけ卵のスパゲティサラダ

30分 771kcal

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
カレーフレーク	●	●	●				
白身魚フライ	●						
卵			●				
ロースハム		●	●				
スパゲティ	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3617** 冷凍 10日

国産
鶏もも肉角切り
(200g)

商品価格

398円
(税込) 429円



商品番号 **3618** 冷凍 30日

神戸三田屋
ハンバーグ(デミグラス)

〈ハンバーグ 150g〉×2

商品価格

1,200円
(税込) 1,296円

小麦・卵・乳・牛肉
大豆・鶏肉・ゼラチン



ちっこいおかん

電子レンジ
500W
2分

OK!



ゴロゴロ野菜がおいしい、
チキンカレー煮込みです。

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)

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

●チキンのカレー煮込み

鶏もも肉角切り
20g カット (国産)
玉ねぎ
人参
じゃが芋
グリーンピース
カレーフレーク
サラダ油
塩・こしょう
水

120	180	240g
小1	大1	大1個
小1	小1	大1本
3	5	6個
適量	適量	適量
50	75	100g
少々	少々	少々
600cc	900cc	1200cc

お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る

① 鍋に油を熱し、鶏もも肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、塩、こしょうをふります。

② 鍋に水を入れて煮立て、柔らかくなるまで煮、カレーフレークを溶き入れ、グリーンピースを加えてひと煮します。

●白身魚フライ

白身魚フライ
サラダ油

2	3	4個
---	---	----

① 白身魚フライは170～180℃の油で4～5分揚げます。

●おばけ卵のスパゲティサラダ

卵
ロースハム
ミックスベジタブル
スパゲティ
味付のり (3枚入)
塩
塩・こしょう
マヨネーズ

2	3	4個
1	2	2枚
20	30	40g
60	90	120g
1	2	2P
少々	少々	少々
大2	大3	大4

ゆでて殻をむく
舌の形に切り、残りは小さく切る
サッとゆでる
塩を加えた熱湯でゆでる
目の形に切る

① 卵の口の部分をくりぬき、ロースハムをのせ、味付のりの目を付けます。

② 残りのロースハム、ミックスベジタブル、スパゲティと①を混ぜ合わせて器に盛り、①をのせます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ

11/1 (日)

お届け日 **10/30 (金)**

アジフライ

小松菜の炒め物・大根のあえ物

30分 377kcal



ちっこいおかん

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)

中身ふっくら衣サクサクのアジフライです。魚が苦手なお子様でも食べやすい。

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

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3717** 冷蔵 30日

アジフライ
(4枚入)

小麦・卵

商品価格

398円
(税込) 429円

あったら助かる！
夕食に1品追加出来る
簡単電子レンジOK!



商品番号 **3718** 冷蔵 15日

ふじや食品
家族のだんらん茶碗蒸し
(110g×4P)

卵・えび・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

●アジフライ

アジフライ 4 千切り
キャベツ 100 千切り (1/3使用)
人参 小1
サラダ油 小1

① アジフライは凍ったまま、170～180℃の油で約5分揚げ、キャベツ、人参とともに皿に盛ります。

●小松菜の炒め物

小松菜 1/3 ザク切り
竹輪 1 お好みに切る
人参 1 1/2 お好みに切る (2/3使用)
サラダ油 少々
塩・こしょう 小1 ①

① フライパンに油を熱し、小松菜、竹輪、人参を炒め、①で調味します。

●大根のあえ物

大根 100 薄いいちょう切り
塩 150
ポン酢しょうゆ 大1 少々
ごま油 大1 1/2 少々 ②

① 大根に塩をふって揉み、水気をしぼって②で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ、ポン酢しょうゆ、ごま油

＼選べる／ Cook バリエ

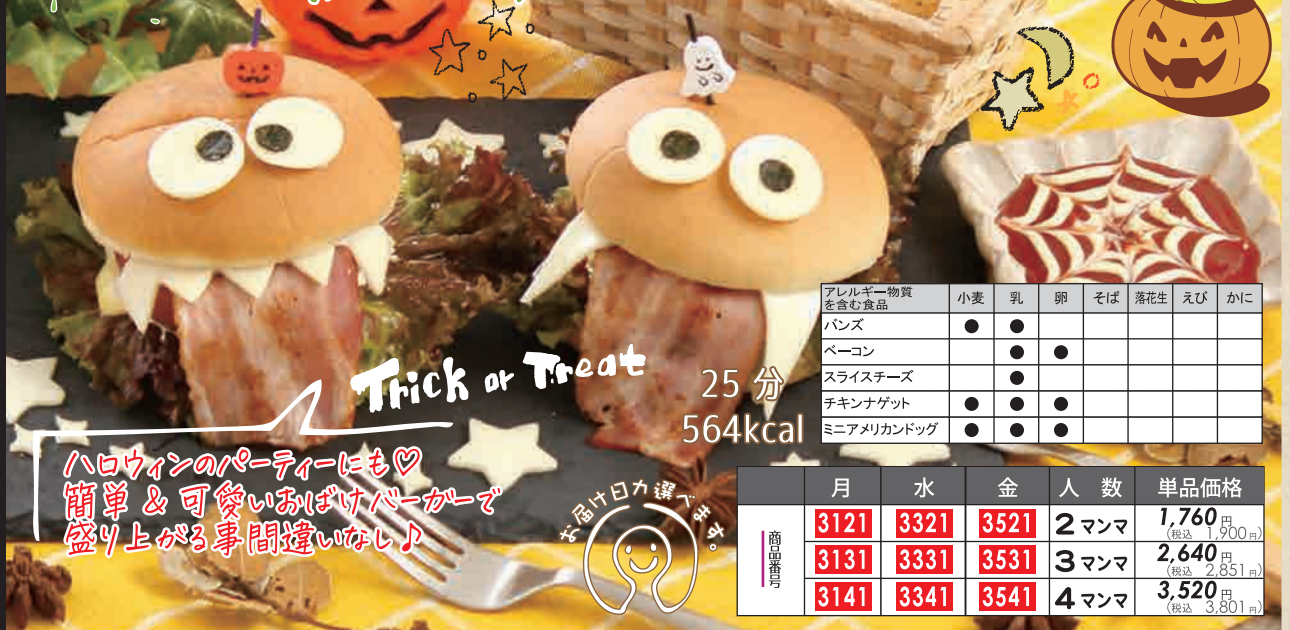
わが家のきまぐれ Cooking

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

（チゲット・アメリカンドッグ）
HALLOWEEN モンスターバーガーセット

HALLOWEEN BURGER



Trick or Treat

25 分

564kcal

ハロウィンのパーティーにも♡
簡単＆可愛いおぼけバーガーで
盛り上がる事間違いなし♪

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
パンズ	●	●					
ベーコン		●	●				
スライスチーズ		●					
チキンナゲット	●	●	●				
ミニアメリカンドッグ	●	●	●				

	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

● モンスターバーガー

パンズ	2	3	4個
ベーコン	2	3	4枚
トマト	1/2	1	1個
サニーレタス	適量	適量	適量
練り辛子	1	2	2P
スライスチーズ	2	3	4枚
味付のり (3枚入)	1	1	1P
マヨネーズ	大2	大3	大4

半分に切る
人数分に輪切り

目と歯の形に切っておく
飾り用に切っておく

- ① ベーコンはフライパンでさっと焼きます。
- ② マヨネーズと練り辛子を合わせておきます。
- ③ パンズにサニーレタス、②、トマト、ベーコン、歯の形のスライスチーズの順にのせ、挟み、目の飾りを付けます。

● 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			
ケチャップ			
マヨネーズ			

- 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ます。
- ② 器にケチャップを入れ、マヨネーズで円心状に丸を描き、爪楊枝で、中心から外に向かって、線を複数引いてくもの巣にします。



Cook バリエ



Cook
B

ワカモレ風ポテトサラダ
サルサソースのチキンステーキ

自宅でメキシカン料理♪
カリッと焼いた鶏もも肉に、
サッパリとしたサルサソースを
たっぷりかけて。

メキシコ料理の定番の
『ワカモレ』をサラダ風に
アレンジしました☆

30 分
638kcal

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		●	●				

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	3122	3322	3522	2 マンマ	1,760 (税込 1,900 円)
	3132	3332	3532	3 マンマ	2,640 (税込 2,851 円)
	3142	3342	3542	4 マンマ	3,520 (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

●サルサソースのチキンステーキ

鶏もも肉 (120g)
(国産) 2
トマト 1
玉ねぎ 小1
レモン果汁 1
刻みパセリ 適量
塩・こしょう 少々
サラダ油 少々
オリーブ油 大1
レモン果汁 1P分
塩・こしょう 少々

3
1
小1
2
適量
少々
大1½
1½P分
少々

4枚
1個
大1個
2P
適量
少々
大2
2P分
少々

厚みを均等にし、皮目をフォークでつく
みじん切り
みじん切り (½使用)

①

① 鶏肉は両面に塩、こしょうをふり、油を熱したフライ
パンに皮目を上にしてのせ、フタをして約5分蒸し焼き
にします。

② ①を返し、皮目がパリッとするまで再度5分程度蒸
し焼きにし、お皿に盛ります。

③ トマト、玉ねぎ、①を混ぜ合わせ、②にかけ、パセリ
を散らします。

●ワカモレ風ポテトサラダ

アボカド ½
じゃが芋 2
玉ねぎ (主菜より)
カットベーコン 20
塩・こしょう 少々
マヨネーズ 大2

¾
3
30
少々
大3

1個
4個
40g
少々
大4

角切り
角切り
スライスして水にさらす (½使用)
細切り

②

① じゃが芋をラップで包み、500Wで2分加熱し、アボ
カドと②を混ぜ合わせます。

② ベーコンは耐熱皿にのせ、500Wで1分加熱し、カリ
カリにします。

③ 器に玉ねぎと①を盛り、②を散らします。



お届けする材料		2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● あったか生姜鍋						
豚ロース薄切り (国産)	160	240	320g	お好みに切る	① 鍋に①を煮立て、豚肉、えのき、白菜、人参、白ねぎ、糸こんにゃくを加えて煮、絹こし豆腐と生姜を加えて更に煮ます。	
絹こし豆腐 (150g)	2	3	4P	お好みに切る		
生姜	適量	適量	適量	すりおろす		
えのき茸	100	100	200g	根本を切り落とす		
白菜	1/8	1/6	1/4玉	ザク切り		
人参	小1	小1	小1本	短冊切り		
白ねぎ	1/2	1/2	1本	斜め切り		
糸こんにゃく	100	100	200g	食べやすい長さに切る		
だし汁	800cc	1200cc	1600cc	①		
酒・みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3			
しょうゆ	大2	大3	大4			
塩	小2 2/3	小1	小1 1/3			



Cook D

レンジでかぼちゃの煮物・白菜の塩昆布和え

かんたん鶏だし茶漬

食欲のないときでも食べやすい、だし茶漬です。

かぼちゃの煮物はレンジで簡単に完成！余熱でしっかりと味がしみ込むので、冷めても美味しい！

電子レンジ 500W 7分 OK!

25分 596kcal

アレルギー物質を含む食品 塩昆布 ●

	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
塩昆布	●						

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
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
● かんたん鶏だし茶漬け 鶏胸肉 (国産) 小ねぎ 白ごま 梅干し 酒 砂糖 だし汁 しょうゆ ご飯	200 1 1 2 大1 小1 400cc 小1	300 2 1½ 3 大1½ 小1½ 600cc 小1½	400g 2本 2P 4個 大2 小2 800cc 小2	皮を取って数カ所穴を開ける 小口切り ① ②	① 耐熱皿に鶏肉と①を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで3分半加熱したら、鶏肉を裏返し、再度3分半中に火が通るまで加熱し、食べやすい大きさにほぐします。 ② 器にご飯を盛り、①と梅干をのせ、白ごまと小ねぎを散らし、②をかけます。
● かぼちゃの煮物 かぼちゃ インゲン だし汁 砂糖・酒 しょうゆ	⅓ 適量 200cc 各小2 大1	⅓ 適量 300cc 各大1 大1½	⅓玉 適量 400cc 各大1⅓ 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、インゲンの順に入れ、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下さい。)
● 白菜の塩昆布和え 白菜 塩昆布	⅓ 4	⅓ 4	⅓玉 4g	ザク切り	① 白菜と塩昆布をビニール袋に入れ、手で軽くもみます。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **10/26** (月)

特価!!



商品番号 **7001** 冷凍 10日
国産
鶏胸肉
(500g)

商品価格 ~~598~~円
(税込) 645円
商品価格 **470**円
(税込) 507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
国産チキンナゲット大袋
(400g)
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 ~~780~~円
(税込) 842円
商品価格 **580**円
(税込) 626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・セラチン
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
ロイヤルポールウィンナー
(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
飛鳥食品 (原料: 韓国産他)
さわら西京漬
70gx 2切
ごま

商品価格 ~~598~~円
(税込) 645円
商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **7022** 冷凍 10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60gx 2切)
商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **7023** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(90gx 2枚)
商品価格 **598**円
(税込) 645円



商品番号 **7024** 冷凍 10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70gx 3切)
商品価格 **798**円
(税込) 861円



商品番号 **7025** 冷凍 10日
ノルウェー産他
ししゃも
(150g)
子持ち / 有無混合
商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **7026** 冷蔵 3日
宮崎県産他
しらす干し
(40g)
商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **7027** 冷凍 10日
やまや
たらこ
(50g)
商品価格 **298**円
(税込) 321円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにゃく・練り物

お届け日 **10/28 (水)**



太陽と海の恵をいっぱい浴びたみかん
甘みと酸味の絶妙なバランス。

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
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 **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



濃縮豆乳でコクのある
お豆腐に仕上げました。
おろし生姜と特製だれ付

商品番号 **7041** 冷蔵15日
紀文
でっかいおぼろ豆腐
おろし生姜と特製だれ付
(1P)
大豆

商品価格 ~~328円~~
(税込) 354円
278円
(税込) 300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



いろいろ詰め合わせがうれしい♪
そのままだでも、サッと温めても美味しい

商品番号 **7051**
川上食品
晩酌盛り 詰め合わせ
(9個)
卵

商品価格 ~~498円~~
(税込) 537円
458円
(税込) 494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
タカノフーズ
おかめ納豆 極小粒カッス3
(30g x 3段)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **7056** 冷蔵6日
ミツカン 金のつば
たまご醤油たれ
(40g x 3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
(40g x 3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 **10/26** (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

いかるが
淡路島牛乳
<1000ml> × 2本
乳

商品価格 **555**円
(税込) 599円



商品番号 **7075** 冷蔵 7日

らくれん
らくれん牛乳
<200ml>
乳

商品価格 **95**円
(税込) 102円



商品番号 **7076** 冷蔵 7日

らくれん
ごくごくのむヨーグルト
(たっぷりカルシウム+ビタミンD)
<900g>
乳

商品価格 **270**円
(税込) 291円



商品番号 **7077** 冷蔵 7日

明治
フルガリアヨーグルトLB81
(スレーン)
<400g>
乳

商品価格 **210**円
(税込) 226円



商品番号 **7078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
<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 **10/26** (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 ボローニャ ジュニアチョコ (0.75斤) 商品価格 700円 (税込) 756円	 商品番号 7117 常温 4日 ボローニャ メーフルデニッシュ (1.5斤) 商品価格 1,250円 (税込) 1,350円	 商品番号 7118 常温 4日 ボローニャ クルミデニッシュ (1.5斤) 商品価格 1,400円 (税込) 1,512円	 商品番号 7119 常温 4日 ボローニャ スレーンデニッシュ (1.5斤) 商品価格 1,100円 (税込) 1,188円	 商品番号 7120 常温 4日 ボローニャ スレーンデニッシュ (3斤) 商品価格 1,700円 (税込) 1,836円

 商品番号 7131 三井製糖 スーン印 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 キャコマン デルモンテケチャップ (1kg) 商品価格 480円 (税込) 518円	 商品番号 7140 エバラ 焼肉のたれ (醤油味) (1600g) 商品価格 1,400円 (税込) 1,512円

 商品番号 7141 ジェフダ サラダ油 (1500g) 商品価格 758円 (税込) 818円	 商品番号 7142 日清オイリオ 香りひき立つごま油 (250g) 商品価格 498円 (税込) 537円	 商品番号 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。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **10/26** (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
和風カツの卵とし
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
285kcal 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 28.4g
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



うまい！たべたい！
おいでまい！
電子レンジで約2分！
商品番号 **7171** 常温 90日
JA香川
おいでまい
(180gx 3P)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7172** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
にゅうめん
(とろみ醤油・すまし柚子
まろやか鶏だし・五種の野菜)
(4種 × 各1袋)
1箱 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **7173** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
海鮮雑炊
(かに・さけ
たらこ・貝柱)
(4種 × 各1袋)
1箱 **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 **900円**
(税込) 972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 **900円**
(税込) 972円

お届け日 **10/28** (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
韓国産の海苔を国内で味付け加工して
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！
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **10/28** (水)



商品番号 **7501**
サントリー
NOPE ギルティ炭酸
(350mlx 24本)
商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
2,180円
(税込) 2,354円



商品番号 **7502**
サンガリア
ポストニックウォーター
(500mlx 24本)
商品価格 **2,280円**
(税込) 2,462円



商品番号 **7503**
アサヒ
ワンダ金の微糖
(185gx 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **7504**
アサヒ
カルピスウォーター
(350mlx 24本)
商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **7505**
伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2Lx 6本)
商品価格 **1,188円**
(税込) 1,283円



商品番号 **7506**
伊藤園
お〜いお茶 PUREGREEN
(2Lx 6本)
商品価格 **1,188円**
(税込) 1,283円



商品番号 **7507**
尾鷹路
熊野古道の水 (鉱水)
(2Lx 6本)
商品価格 **598円**
(税込) 645円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **10/26** (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
(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 **10/28** (水)

PIZZAREVO

外はサクッ、中はもっちり生地にはチーズがとろ〜り。

7451

ピザレボ

**スクエア・
4種の魚介ピザ**

(1P・約 230g/1枚)

小麦・乳・豚肉・鶏肉

冷凍
90日

商品価格

850円
(税込) 918円

7452

ピザレボ

**スクエア・
カルボナーラピザ**

(1P・約 205g/1枚)

小麦・乳・大豆

冷凍
90日

商品価格

850円
(税込) 918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
10/30金

昭和26年創業の博多の老舗うどん店である因幡うどんの
人気看板メニューです。
博多うどんの特徴である柔らかいもちりしたうどんに、スープはかつお節、
煮干しいわし、鯖節の旨みの特徴の逸品です。

商品
番号 **3191** 渡辺製麺

因幡うどん博多ごぼう天うどん
(麺・ごぼう・スープ付) 1食入 × 2P

常温 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	えび	大豆	さば	豚肉	ゼラチン
		●				●	●		

商品
価格 **1,080円**
(税込) 1,166円

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。

九条葱
使用

商品
番号 **3192** イトー屋

九条ねぎのたこ焼き
(ソース付き) 30g × 12個入

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

商品
価格 **698円**
(税込) 753円

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おやつにも
是非お試しください。

商品
番号 **3193** リーガロイヤルホテル

バニラホットケーキ
(4枚入) × 2

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	りんご	大豆	えび	かに
		●	●	●		●		

商品
価格 **980円**
(税込) 1,058円

大阪お好み焼きの名店「千房」お好み焼きに
焼きそば麺を挟み込んだ豚肉入りのモダンです。

商品
番号 **3194** 千房

豚モダン
(2枚)

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **1,196円**
(税込) 1,291円

湯煎や電子レンジ加熱で温めて、手軽に
やきとりが楽しめるセットです。
鶏肉をフリッと焼き上げ、オリジナル配合の
醤油タレを絡めたやきとりです。

商品
番号 **3195** 秋川牧園

やきとりセット
(もも串・つくね串) 各3本

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	えび	かに	豚肉	ゼラチン
		●		●		●		

商品
価格 **898円**
(税込) 969円

大阪を拠点に複数のうどん屋を展開する「加寿屋」は
その味を皆様に提供するため初めて設けたお店です。
コクのある出汁に浮かぶ「あぶらかす」は、牛の小腸をじっくりと揚げて、
旨味をぎゅっと閉じ込めたもの。見た目は素朴ですが、
食べたら、やみつきになるうどんです。

商品
番号 **3196** 加寿屋

かすうどん
(1P)

冷凍 20日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
		●		●				

商品
価格 **600円**
(税込) 648円

今週のまんま一押し SELECT!

商品
番号 **3197**

クラフトボックス
(味はおまかせ)

1パック (6~10枚入)

冷凍
30日

商品
価格 **398円**
(税込) 429円

ボローニャの
パンのミニ

SDGs

フレンチトースト、そのままトースト、
ラスクにも!