2023
vol.473-2

12/4 ～ 12/10

この号のご注文は **11月27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	12/4 月	12/5 火	12/6 水	12/7 木	12/8 金	12/9 土	12/10 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

ARBREVE
Sweets factory of Hokkaido

ARBREVE
HOKKAIDOU
MINI CREAM PUFF
MINI CREAM PUFF

お届け日 12/8金

北海道産の卵、牛乳、小麦、砂糖を使用した生地の中にたっぷりのクリームを詰め込んだ小さいけど贅沢なシュークリームです。

Good

4181

アルブレーヴ
贅沢ミニシュー（北海道産生クリーム）
〈15粒カップ〉
小麦・乳・卵・大豆
解凍後冷蔵4日
商品価格 **680円**
（税込）734円

生クリームと富良野メロンクリームを使用したオリジナルクリームを詰め込んだ小さいけど贅沢なシュークリームです。

4182

アルブレーヴ
贅沢ミニシュー（富良野メロンクリーム）
〈15粒カップ〉小麦・乳・卵・大豆
解凍後冷蔵4日
商品価格 **680円**
（税込）734円

北海道産の卵、牛乳、小麦、砂糖を使用したココア生地の中に北海道産の生クリームを使用したオリジナルチョコクリームを注入しています。
小さいけれどちょっと贅沢なシュークリームです。

4183

アルブレーヴ
贅沢ミニシュー（チョコ）
〈15粒カップ〉小麦・乳・卵・大豆
解凍後冷蔵4日
商品価格 **680円**
（税込）734円

今回のおすすめ
ミールキット！
Cookバリエ
P.10～P.13

栄養たっぷり鶏胸肉の南蛮漬け
カンタン白和え・からだほっこり生姜スープ

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
manmadining
マンマ※ダイニング
URL http://www.manma-dining.com

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	6,990円（税込 7,545円）	41276	8,388円（税込 9,054円）	41277	9,786円（税込 10,563円）
3マンマ	41375	10,260円（税込 11,080円）	41376	12,312円（税込 13,296円）	41377	14,364円（税込 15,512円）
4マンマ	41475	13,380円（税込 14,450円）	41476	16,056円（税込 17,340円）	41477	18,732円（税込 20,230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。

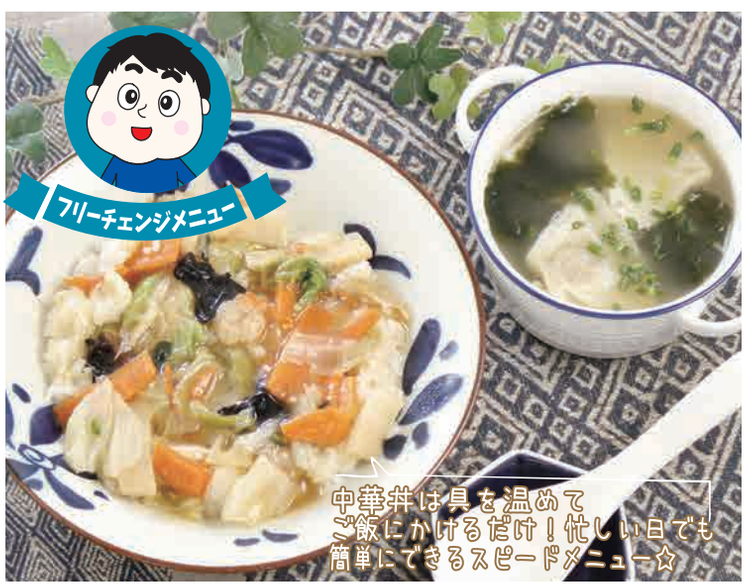
金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの食材の一部がグレードアップします。

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。



かんたん中華丼

ワンタンスープ

15 分 286kcal

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
中華丼の具						●	
ワンタン	●						
ブイヨン	●						

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	1,598円（税込 1,725円）
	4139	4239	4339	4439	4539	4639	4739	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	4149	4249	4349	4449	4549	4649	4739	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
●かんたん中華丼					
中華丼の具	2	3	4P		❶ 沸騰したお湯に凍ったままの中華丼の具を袋ごと入れ、7～8分温め、ご飯にかけます。
ご飯					
●ワンタンスープ					
ワンタン	4	6	8個		❶ 鍋に㋑を入れて煮立て、えのき茸、ワンタン、わかめを加えて煮、小ねぎを散らします。
ブイヨン	1	2	2個		
カットわかめ	適量	適量	適量	水で戻す	
小ねぎ	1	2	2本	小口切り	
えのき茸	20	30	40g	根元を切り落とす	
水	400cc	600cc	800cc	㋑	
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分	㋑	
塩	小¼	小⅓	小½	㋑	
しょうゆ	小½	小¾	小1	㋑	
酒	大1	大1½	大2	㋑	

今日のお買い物メモ　ご飯、塩、しょうゆ、酒

12/4（月）

お届け日 **12/4**（月）

大阪王将海老のチリソース

大阪王将醤油ラーメン・ちんげん菜のかにかま和え

20 分 860kcal

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
大阪王将海老のチリソース	●		●				
大阪王将金華スープの醤油ラーメン	●		●			●	
カニスティック	●						

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	1,598 円（税込 1,725 円）
	4137	3 マンマ	2,352 円（税込 2,540 円）
	4147	4 マンマ	3,076 円（税込 3,322 円）

プラスもっとたべたいんや

商品番号 4117　冷凍 90 日

大阪王将
炒めチャーハン
2P

小麦・卵・大豆・豚肉

商品価格 490 円（税込）637 円

商品番号 4118　冷凍 60 日

大阪王将
塩焼きそば
〈190g × 2P 入〉

乳・小麦・鶏肉・豚肉・大豆・ごま

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
●大阪王将海老のチリソース 大阪王将海老のチリソース（250g）	2	3	4P		❶ 凍ったままの海老チリソースを袋のまま沸騰したたっぷりのお湯に入れてフタをせずに約12分加熱します。
●大阪王将醤油ラーメン 金華スープの醤油ラーメン	2	3	4P	冷凍セットのみの食材セットになっております。	❶【鍋調理の場合】鍋に水300mlを入れ沸騰したら凍ったままの具付き麺を上にして入れ、麺をほぐしながら約1分30秒加熱します。 ❷ 沸騰したら火を止め、スープを入れ、良くかき混ぜ器に盛ります。 ❶【電子レンジ調理の場合】凍ったままの具付き麺を外袋から外し、内袋に入ったまま耐熱皿にのせて、500W約4分40秒加熱します。 ❷ 液体スープを器に入れ、沸騰したお湯300mlでよくかきまぜ溶かし、温めた麺を器にほぐしながら入れます。
●ちんげん菜のかにかま和え ちんげん菜（冷凍） カニスティック しょうゆ 塩 ごま油	80 1 小½ 少々 少々	120 2 小¾ 少々 少々	160g 2 小1 少々 少々	サッと熱湯に通す 手お好みにさく ㋑ 合わせる	❶ ちんげん菜、カニスティックを㋑であえる

今日のお買い物メモ　しょうゆ、塩、ごま油

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。）

12/5（火）

お届け日 **12/4**（月）

炙りまぐろ丼

鶏肉と野菜の蒸し煮・薄揚げの味噌汁

25 分 532cal

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
炙りまぐろ漬け丼	●						

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	1,598円（税込 1,725円）
	4237	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	4247	4マンマ	3,076円（税込 3,322円）

プラスもっとたべたいんや

商品番号 4217　冷凍 90日

富士水産
炙りまぐろ漬け丼
〈65g×3P〉
小麦・大豆

商品価格 **850円**（税込）918円

商品番号 4218　冷凍 30日

ちぬや
こつぶメンチカツ
〈400g〉
小麦・乳・牛肉・ゼラチン
大豆・鶏肉・りんご

商品価格 **580円**（税込）624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
●炙りまぐろ丼					❶ 丼にご飯を盛ってまぐろを盛り付け、小ねぎ、刻みのりを散らし、わさびを添えます。
炙りまぐろ漬け丼（65g）	2	3	4P		
小ねぎ	2	3	3本	小口切り(⅔使用)	
練りわさび	2	3	4P		
刻みのり	1	2	2P		
ご飯					
●鶏肉と野菜の蒸し煮					❶ 鍋にキャベツ、人参を入れ、鶏肉を重ね、㋑を加えて蓋をし、蒸し煮にします。
鶏もも肉角切り（国産）	60	90	120g	お好みに切る	
キャベツ	120	180	240g	ザク切り	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る	
だし汁	100cc	150cc	200cc	㋑	
酒	大1	大1½	大2		
しょうゆ	小1	小1½	小2		
みりん	大½	大¾	大1本		
●薄揚げの味噌汁					❶ 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。
薄揚げ	½	½	½枚	短冊切り	
小ねぎ		〈主菜より〉		小口切り(⅓使用)	
だし汁	400cc	600cc	800cc		
味噌	大2	大3	大4		

今日のお買い物メモ　ご飯、だしの素、酒、しょうゆ、みりん、味噌

12/6（水）

お届け日 **12/6**（水）

ゆず鶏から揚げ

さつまいものサラダ・がんもと小松菜の味噌汁

35 分 613kcal

商品名	商品番号	人　数	単品価格
ちっこいおかん	4327	2マンマ	1,598円（税込 1,725円）
	4337	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	4347	4マンマ	3,076円（税込 3,322円）

プラスもっとたべたいんや

商品番号 4317　冷蔵 2日

竹屋
竹屋のベビーシュー
〈2P〉
小麦・卵・乳

商品価格 298円（税込）321円

商品番号 4318　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
●ゆず鶏から揚げ					❶ 鍋に油を熱し、鶏肉を揚げて、お皿に盛り、レタス又はサニーレタス、プチトマトを添えます。
鶏もも肉角切り（国産）	240	360	480g	すりおろした生姜、㋑に漬けて、片栗粉をまぶす	
生姜	適量	適量	適量	すりおろす	
レタス又はサニーレタス	適量	適量	適量	食べやすい大きさにちぎる	
プチトマト	2	3	4個		
ゆずこしょう	2	3	4P		
酒	大⅔	大1	大1⅓	㋑	
しょうゆ	大⅔	大1	大1⅓		
ゆずこしょう	2	3	4P		
片栗粉	適量	適量	適量		
サラダ油					
●さつまいものサラダ					❶ さつま芋、きゅうりを㋺であえます。
さつま芋	小1	中1	中1本	食べやすい大きさに切って、ゆでる	
きゅうり	½	1	1本	小口切りにして、塩をふってもみ、しぼる	
塩・こしょう	少々	少々	少々	㋺	
マヨネーズ	大2	大3	大4		
●がんもと小松菜の味噌汁					❶ 鍋にだし汁を煮立て、一口がんも、小松菜を加えて煮、味噌を溶き入れます。
一口がんも	2	3	4個	お好みに切る	
小松菜	¼	⅓	½ワ	ザク切り	
だし汁	400cc	600cc	800cc		
味噌	大2	大3	大4		

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

12/7（木）

お届け日 **12/6**（水）

豚肉のねぎ塩焼き

五目けんちん煮・小松菜のお浸し

30 分 445kcal

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	●						

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	1,598 円（税込 1,725 円）
	4437	3 マンマ	2,352 円（税込 2,540 円）
	4447	4 マンマ	3,076 円（税込 3,322 円）

プラスもっとたべたいんや

商品番号 4417　冷凍 10 日

国産
豚肉切り落とし
〈150g〉

商品価格 **398** 円（税込）429 円

商品番号 4418　冷蔵 60 日

カネハツ
野菜の炊き合わせ
〈340g〉
小麦・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
●豚肉のねぎ塩焼き				
豚肉切り落とし（国産）	160	240	320g	お好みに切る
白ねぎ	½	½	1本	斜め切り
キャベツ	120	180	240g	ザク切り
ごま油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	㋑
鶏がらスープの素	小1	小1½	小2	
●五目けんちん煮				
絹こし豆腐	½	1	1丁	水気を切ってお好みに切る
竹輪	1	1	2本	お好みに切る
竹の子	適量	適量	適量	解凍してお好みに切る
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る
グリンピース	適量	適量	適量	
サラダ油				
だし汁	80cc	120cc	160cc	㋺
しょうゆ・砂糖	各大1	各大1½	各大2	
みりん	大½	大⅔	大1	
●小松菜のお浸し				
小松菜	½	⅔	1ワ	熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り
かつおパック	1	1	2P	
しょうゆ	大1	大1½	大2	

作り方

❶ キャベツは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、500Wで2分加熱します。

❷ フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、白ねぎを加えてサッと炒め、㋑で調味し、お皿に盛って❶を添えます。

❶ 鍋に油を熱し、豆腐を加えて崩しながら炒め、竹輪、竹の子、人参を加えて更に炒め、㋺を加えて煮、おろし際にグリンピースを加えてひと煮します。

❶ 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　ごま油、塩、こしょう、鶏がらスープの素、サラダ油、だしの素、しょうゆ、砂糖、みりん

12/8（金）

お届け日 **12/6**（水）

ささみチーズカツ

ナポリタン

25 分 761kcal

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
ささみチーズカツ	●	●					
スパゲティ	●						
ベーコン		●	●				

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	1,598 円（税込 1,725 円）
	4537	3 マンマ	2,352 円（税込 2,540 円）
	4547	4 マンマ	3,076 円（税込 3,322 円）

プラスもっとたべたいんや

商品番号 4517　冷凍 30 日

ささみチーズカツ
〈1 枚入〉
乳・小麦

商品価格 **298** 円（税込）321 円

商品番号 4518　常温 60 日

伊藤ハム レンジでごちそう
ビーフシチュー赤ワイン仕立て
〈185g〉1P
卵・乳・小麦・牛肉・豚肉
鶏肉・大豆・ゼラチン

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
●ささみチーズカツ					
ささみチーズカツ (120g)	2	3	4枚		❶ フライパンに多めの油を熱し、凍ったままのささみチーズカツを揚げ焼きし、器に盛ってキャベツを添えます。
キャベツ	100	150	200g	千切り	
サラダ油					
●ナポリタン					
スパゲティ	160	240	320g	塩を加えた熱湯でゆで、水気を切る	❶ フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを炒め、スパゲティを加えて更に炒め、㋑で調味します。
玉ねぎ	小1	小1	大1個	くし型切り	
ベーコン	1	2	2枚	お好みに切る	
ピーマン	1	1	2個	お好みに切る	
バター					
塩					
塩・こしょう	少々	少々	少々	㋑	
ケチャップ	大2	大3	大4		

今日のお買い物メモ　サラダ油、バター、塩、こしょう、ケチャップ

12/9（土）

お届け日 **12/8**（金）

棒々鶏（バンバンジー）

豆腐のあっさり煮・ピーマンの塩昆布ナムル

30 分 516kcal

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
ごまドレッシング	●	●	●				
塩昆布	●						

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	1,598円（税込 1,725円）
	4637	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	4647	4マンマ	3,076円（税込 3,322円）

プラスもっとたべたいんや

商品番号 4617　常温 120日

大丸商事
韓国のり〈お徳用〉
〈8 切 6 枚 ×12 袋詰〉

商品価格 **468円**（税込）505円

商品番号 4618　冷凍 90日

大阪王将
餃子
〈50 個入〉
小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

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
●棒々鶏（バンバンジー）				
鶏胸肉（国産）	200	300	400g	フォークで数か所に穴を開け、㋑をふる
ごまドレッシング	2	3	4P	
きゅうり	1	1	2本	塩をふって板ずりし、千切り
人参	小1	小1	大1本	千切り
塩	少々	少々	少々	㋑
酒	大2	大3	大4	
塩				
●豆腐のあっさり煮				
絹こし豆腐	1	1½	2丁	お好みに切る
小松菜	⅓	½	⅔ワ	ザク切り
しめじ	40	60	80g	小房に分ける
だし汁	200cc	300cc	400cc	㋺
酒	大1	大1½	大2	
みりん	大⅔	大1	大1⅓	
塩	少々	少々	少々	
●ピーマンの塩昆布ナムル				
ピーマン	2	3	4個	細切り
塩昆布	5	8	10g	
ごま油	小1	大½	大⅔	

作り方

❶ 鶏肉を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで5分程加熱し、粗熱が取れたら、手でほぐします。（鶏肉に火が通っていない場合は加熱を延長して下さい。）

❷ きゅうり、人参、❶をお皿に盛り、ごまドレッシングをかけます。

❶ 鍋に㋺を入れて煮立て、豆腐、小松菜、しめじを加えて煮ます。

❶ 耐熱容器に材料を入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分半加熱します。

今日のお買い物メモ　塩、酒、だしの素、みりん、ごま油

12/10（日）

お届け日 **12/8**（金）

ポークカレー

スクランブルエッグサラダ

30 分 632kcal

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	●	●	●				
卵			●				

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	1,598 円（税込 1,725 円）
	4737	3 マンマ	2,352 円（税込 2,540 円）
	4747	4 マンマ	3,076 円（税込 3,322 円）

プラスもっとたべたいんや

商品番号 4717　冷蔵 10 日

みやけ食品
ミートオムレツ
〈90g〉
卵・小麦・さけ・さば
大豆・豚肉・りんご

商品価格 **198** 円（税込）213 円

商品番号 4718　冷蔵 60 日

ふるかわフーズ
九州産らっきょう
〈100g〉

商品価格 **350** 円（税込）378 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
●ポークカレー					❶ 鍋に油を熱し、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、塩、こしょうをふります。 ❷ ❶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、グリンピースを加えてひと煮し、お皿に盛ったご飯にかけます。
豚肉切り落とし（国産）	80	120	160g		
玉ねぎ	小1	大1	大1個	お好みに切る	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る	
じゃが芋	3	5	6個	お好みに切る	
グリンピース	適量	適量	適量		
カレーフレーク	50	75	100g		
サラダ油					
塩・こしょう	少々	少々	少々		
水	600cc	900cc	1200cc		
ご飯					
●スクランブルエッグサラダ					❶ フライパンに油を熱して卵を流し入れ、ふんわりと炒め、塩・こしょうをふります。 ❷ 器にレタス、プチトマト、❶を盛り、お好みのドレッシングをかけます。
卵	2	3	4個	溶きほぐす	
レタス又はサニーレタス	¼	½	½玉	食べやすい大きさにちぎる	
プチトマト	4	6	8個	お好みに切る	
塩・こしょう	少々	少々	少々		
サラダ油					
ドレッシング					

今日のお買い物メモ　サラダ油、塩、こしょう、ご飯、ドレッシング

＼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

キャベツのリング焼売

レンチン和風麻婆豆腐

30分
537kcal

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		●	●				
中華オイスターソース	●						

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	4121	4321	4521	2マンマ	1,598円（税込 1,725円）
	4131	4331	4531	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	4141	4341	4541	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
● キャベツのリング焼売				
豚挽肉（国産）	180	270	360g	
キャベツ	120	180	240g	細切りにして塩をふり、絞る
玉ねぎ	小1	小1	大1個	みじん切り（½使用）
生姜	適量	適量	適量	すりおろす
ミックスベジタブル	20	30	40g	
ロースハム	2	3	3枚	お好みに切る
塩				
片栗粉	大3	大4½	大6	㋑
ごま油	小1	小1½	小2	㋑
塩・こしょう	少々	少々	少々	㋑
● レンチン和風麻婆豆腐				
豚挽肉（国産）	80	120	160g	
絹こし豆腐	½	1	1丁	角切り
小松菜	½	⅔	1ワ	小さめのザク切り
玉ねぎ		（主菜より）		みじん切り（½使用）
にんにく	1	1	2片	みじん切り
中華オイスターソース	1	1	2P	
酒	大1	大1½	大2	㋺
しょうゆ・味噌・砂糖・鶏がらスープの素	各小1	各小1½	各小2	㋺
水	100cc	150cc	200cc	㋺
片栗粉	大1	大1½	大2	㋩
水	大2	大3	大4	㋩

作り方

❶ ボウルに豚挽肉、玉ねぎ、生姜、㋑を入れ、よく混ぜます。

❷ 耐熱皿に❶をリング状に形を作り、キャベツをのせ、ミックスベジタブルで飾りを付け、ふんわりとラップをかけ、500Wで7分加熱し、ハムをりぼんの形に飾り付けます。

❶ 耐熱容器に挽肉、小松菜、玉ねぎ、にんにく、中華オイスターソース、㋺を入れてよく混ぜ、絹こし豆腐を入れてふんわりとラップをし、500Wで8分加熱します。（挽肉に火が通っていないときは加熱を延長して下さい。）

❷ ❶を軽く混ぜ、㋩を加えてトロミを付けます。

今日のお買い物メモ　塩、片栗粉、ごま油、こしょう、酒、しょうゆ、味噌、砂糖、鶏がらスープの素

Cook バリエ

Cook B

豚肉と水菜のぽかぽか雪見鍋

25 分
381kcal

たっぷりの大根おろしが肉のおいしさを引き立てる！しょうゆベースの何にでも合うスープなので、ご飯やうどん、ラーメンなどを入れても美味しいですヨ。

お届け日が選べます。

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	4122	4322	4522	2 マンマ	1,598円（税込 1,725円）
	4132	4332	4532	3 マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	4142	4342	4542	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
●豚肉と水菜のぽかぽか雪見鍋				
豚ロースしゃぶしゃぶ用（国産）	200	300	400g	お好みに切る
水菜	½	1	1ワ	ザク切り
エリンギ	2	3	3本	お好みに切る
白ねぎ	½	½	1本	斜め切り
大根	200	300	400g	すりおろす
だし汁	600cc	900cc	1200cc	㋑
酒	50cc	75cc	100cc	㋑
しょうゆ・みりん	各大2	各大3	各大4	㋑
塩	小1	小1½	小2	㋑
ポン酢しょうゆ				
七味唐辛子				

作り方

❶ 鍋に㋑を入れて煮立て、豚肉を入れて煮、水菜、エリンギ、白ねぎを加えて更に煮ます。

❷ ❶に大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆとお好みの七味唐辛子でお召し上がり下さい。

今日のお買い物メモ　だしの素、酒、しょうゆ、みりん、塩、ポン酢しょうゆ、七味唐辛子

Cookバリエ

Cook C

カンタン白和え・からだほっこり生姜スープ
栄養たっぷり鶏胸肉の南蛮漬け

栄養たっぷり献立で風邪予防！
鶏胸肉には疲労回復効果のある
イミダペプチドが含まれているので
免疫UPにも効果的です☆
イミダペプチド＋クエン酸で効果が
さらにUPするので、今回はお酢を
使う南蛮漬けの献立に。

30分
482kcal

お届け日が選べます。

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4123	4323	4523	2マンマ	1,598円（税込 1,725円）
	4133	4333	4533	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	4143	4343	4543	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
●鶏胸肉の南蛮漬け				
鶏胸肉（国産）	200	300	400g	一口大に切って片栗粉をまぶす
玉ねぎ	小1	小1	大1個	薄切りにし、水にさらす（⅔使用）
人参	小1	小1	大1個	千切り（½使用）
ピーマン	2	3	3個	細切り
赤唐辛子	1	1	1本	水につけて種を取り、小口切り
片栗粉				
サラダ油				
水	60cc	90cc	120cc	㋑
酢	80cc	120cc	160cc	
しょうゆ	小2	大1	大1⅓	
みりん・酒	各大½	各大¾	各大1	
砂糖	大2	大3	大4	
●カンタン白和え				
ほうれん草	½	⅔	1ワ	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り
人参		（主菜より）		細切りにし、ゆでる（½使用）
木綿豆腐	½	½	1丁	水気を切る
すりごま	1	1	2P	
塩				
しょうゆ・砂糖	各大1	各大1½	各大2	㋺
●生姜スープ				
干し椎茸	2	3	4枚	水で戻し、お好みに切る
生姜	適量	適量	適量	すりおろす
玉ねぎ		（主菜より）		お好みに切る（⅓使用）
小ねぎ	1	2	2本	小口切り
椎茸の戻し汁＋水	400cc	600cc	800cc	㋩
鶏がらスープの素	小1	小1½	小2	
塩・こしょう	少々	少々	少々	

作り方

❶ 耐熱容器に㋑を入れ、500Wの電子レンジで1分加熱し、よく混ぜて粗熱を取り、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤唐辛子を加えて混ぜ合わせます。

❷ フライパンに多めの油を熱し、鶏胸肉をこんがり焼き、❶に入れて混ぜ、冷まして味をしみこませます。

❶ 木綿豆腐を耐熱皿にのせ、ラップをせずに500Wで2分加熱し、水分を抜きます。

❷ ❶にほうれん草、人参、すりごま、㋺を加え、豆腐をつぶすように混ぜ合わせます。

❶ 鍋に㋩を煮立て、干し椎茸、生姜、玉ねぎを加えて煮、小ねぎを加え、塩・こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ　片栗粉、サラダ油、酢、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、塩、鶏がらスープの素、こしょう

Cookバリエ

Cook D

簡単ミートソースのポテトグラタン

ブロッコリーと竹輪のマヨサラダ・コンソメスープ

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4124	4324	4524	2マンマ	1,598円（税込 1,725円）
	4134	4334	4534	3マンマ	2,352円（税込 2,540円）
	4144	4344	4544	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
●ミートソースのポテトグラタン				
合挽肉（国産）	140	210	280g	
じゃが芋	3	5	6個	角切り
玉ねぎ	小1	小1	大1個	みじん切り
ブイヨン	1	2	2個	
ナチュラルチーズ	20	30	40g	
刻みパセリ	1	1	1P	
オリーブ油				
ウスターソース	大1	大1½	大2	㋑
ケチャップ	大3	大4½	大6	
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
水	50cc	75cc	100cc	
●ブロッコリーと竹輪のマヨサラダ				
ブロッコリー	½	1	1株	お好みに切ってゆでる
竹輪	1	1½	2本	お好みに切る
マヨネーズ	大2	大3	大4	㋺
しょうゆ	小½	小¾	小1	
●コンソメスープ				
ビーフコンソメスープ	2	3	4P	

作り方

❶ じゃが芋はラップで包んで500Wで3分加熱します。

❷ フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、合挽肉を炒め、㋑を加えて煮込み、❶を加えて炒め合わせます。

❸ 耐熱皿に❷を入れ、チーズをのせてトースターで3～4分焼き、パセリを散らします。

❶ ブロッコリー、竹輪を㋺で和えます。

❶ ビーフコンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。

今日のお買い物メモ　オリーブ油、ウスターソース、ケチャップ、塩、こしょう、マヨネーズ、しょうゆ

「単品マーケット」
SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 12/4（月）

から揚げなどの、お弁当おかずにいかがですか？

商品番号 8001 冷凍 10日
国産
鶏手羽元
〈6本入〉
商品価格 ~~498円~~（税込）~~537円~~ ▼ 398円（税込）429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
〈150g× 1 枚〉
商品価格 1,598円（税込）1,725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 760円（税込）820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 498円（税込）537円

商品番号 8006 冷凍 10日
国産
豚ロースステキカツ味噌漬
〈80g× 4 枚〉
商品価格 760円（税込）820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

お好みの厚さにスライスして ソテーして下さい。野菜ブイヨン（玉ねぎ、人参、セロリ）の風味がしみ出て美味しい！

商品番号 8011 冷蔵 20日
伊藤ハム　朝のグルメファミリー
ボロニアソーセージ
〈310g〉
卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉
商品価格 ~~420円~~（税込）~~453円~~ ▼ 378円（税込）408円

商品番号 8012 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン（プレーン）
〈110g〉
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆・ゼラチン
商品価格 278円（税込）300円

商品番号 8013 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン（ハーブ）
〈110g〉
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆・ゼラチン
商品価格 278円（税込）300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 278円（税込）300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
〈37g× 3 連〉
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 298円（税込）321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
〈34g× 3 連〉
卵・乳・豚肉・大豆
商品価格 298円（税込）321円

商品番号 8017 冷蔵 20日
伊藤ハム
チーズイン
〈71g× 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
橋本水産
一夜干しカレイ
〈2枚入〉
商品価格 ~~398円~~（税込）~~429円~~ ▼ 358円（税込）386円

商品番号 8022 冷凍 10日
チリ産他
銀鮭（無塩）
〈60g× 2 切〉
商品価格 498円（税込）537円

商品番号 8023 冷凍 10日
ノルウエー産他
サバフィーレ
〈90g× 2 枚〉
商品価格 398円（税込）429円

商品番号 8024 冷凍 10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
〈70g× 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
〈160g〉
子持ち / 有無混合
商品価格 298円（税込）321円

商品番号 8026 冷蔵 3日
宮崎県産他
しらす干し
〈60g〉
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
〈55g〉
商品価格 298円（税込）321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

野菜・果物・豆腐・こんにゃく・練り物

お届け日 12/6（水）

商品番号 8031
和歌山県産他
みかん
〈S～M〉800g
商品価格 ~~760円~~ （税込）~~820円~~ ▼ 698円 （税込）753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 298円 （税込）321円

商品番号 8035
徳島県産他
なすび
〈5 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 398円 （税込）429円

商品番号 8037
フィリピン産他
バナナ
〈3～5 本〉
商品価格 248円 （税込）267円

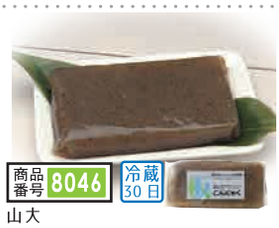
商品番号 8041 冷蔵 6ヶ月
森永
絹こしとうふ
〈250g× 12 丁入〉
大豆
商品価格 1,950円 （税込）2,106円

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
山大
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
山大
糸こんにゃく
〈200g〉
商品価格 100円 （税込）108円

商品番号 8051 冷蔵 4日
川上
盛合せ　秘伝の味おでん
〈9 個〉
小麦・卵・大豆
商品価格 ~~580円~~ （税込）~~626円~~ ▼ 498円 （税込）537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 120円 （税込）129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
カネテツ
サラダスティック
〈8 本入〉
商品価格 120円 （税込）129円

商品番号 8055 冷蔵 6日
ミツカン
なっとういち超小粒
〈45g× 3 段〉
商品価格 100円 （税込）108円

商品番号 8056 冷蔵 6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
〈40g× 3 段〉
商品価格 105円 （税込）113円

商品番号 8057 冷蔵 5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
〈40g× 3 段〉
商品価格 100円 （税込）108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

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 12/4（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 290円（税込）313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 298円（税込）321円

商品番号 8063 冷蔵 8日
愛知県産他
うずらのたまご
〈10 個入〉
卵
商品価格 140円（税込）151円

商品番号 8064 冷蔵 8日
ゆでたまご
〈10 個入〉
卵
商品価格 388円（税込）419円

商品番号 8065 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 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 7日
泉南乳業
酪農牛乳
〈1000ml〉
乳
商品価格 260円（税込）280円

商品番号 8074 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 8075 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 8076 冷蔵 7日
明治
ブルガリアのむヨーグルト
（脂肪ゼロ）
〈900g〉
商品価格 260円（税込）280円

商品番号 8077 冷蔵 7日
明治
ブルガリアヨーグルトLB81
（プレーン）
〈400g〉
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〉
商品価格 148円（税込）159円

商品番号 8079 冷蔵 7日
タケヤ
3 連プリン
〈65g× 3〉× 2P
卵・乳・ゼラチン
商品価格 298円（税込）321円

商品番号 8080 冷蔵 7日
タケヤ
3 連コーヒーゼリー
〈65g× 3〉× 2P
フレッシュ：乳・大豆
商品価格 298円（税込）321円

商品番号 8081 冷蔵 6日
雪印メグミルク
雪印コーヒー
〈1000ml〉
商品価格 168円（税込）181円

商品番号 8082 冷蔵 7日
大山乳業
白バラ牛乳
〈900ml〉
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〉
商品価格 550円（税込）594円

商品番号 8084 冷蔵 9日
大山乳業
白バラ飲むヨーグルト
〈180ml× 6 本入〉
商品価格 980円（税込）1,058円

商品番号 8085 冷蔵 10日
らくれん
スタミンお得用
〈65ml× 16 本入〉
商品価格 350円（税込）378円

商品番号 8086 冷蔵 12日
明治
ストロベリー飲む R-1 ヨーグルト
〈112ml〉× 12 本
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
商品価格 1,680円（税込）1,814円

商品番号 8088 冷蔵 12日
明治
飲む R-1 ヨーグルト
〈112ml〉× 12 本
商品価格 1,680円（税込）1,814円

商品番号 8089 冷蔵 12日
明治
飲むプロビオ LG ヨーグルト
〈112ml〉× 12 本
商品価格 1,680円（税込）1,814円

商品番号 8090 冷蔵 12日
明治
飲む PA-3 ヨーグルト
〈112ml〉× 12 本
商品価格 1,680円（税込）1,814円

商品番号 8091 冷蔵 7日
明治
フルーツミックス R-1 ヨーグルト
〈112g〉× 6 個
商品価格 840円（税込）907円

商品番号 8092 冷蔵 7日
明治
ブルーベリー R-1 ヨーグルト
〈112g〉× 6 個
商品価格 840円（税込）907円

商品番号 8093 冷蔵 7日
明治
R-1 ヨーグルト
〈112g〉× 6 個
商品価格 840円（税込）907円

商品番号 8094 冷蔵 7日
明治
プロビオ LG ヨーグルト
〈112g〉× 6 個
商品価格 840円（税込）907円

商品番号 8095 冷蔵 7日
明治
PA-3 ヨーグルト
〈112g〉× 6 個
商品価格 840円（税込）907円

※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。

※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。

「単品マーケット」
SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **12/4**（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
プチハムマヨ
〈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
ジュニアメープル
〈0.75 斤〉
商品価格 550円（税込）594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 550円（税込）594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 1,150円（税込）1,242円

商品番号 8119 常温 4日
ボローニャ
プレーンデニッシュ
〈1.5 斤〉
商品価格 1,050円（税込）1,134円

商品番号 8120 常温 4日
ボローニャ
プレーンデニッシュ
〈3 斤〉
商品価格 1,700円（税込）1,836円

人気 No.1

〈国内産 100%複数原料米〉
商品番号 02
マンマダイニング
マンマ特選米
〈5kg〉
商品価格 1,780円（税込）1,922円

特別栽培米

商品番号 03
兵庫県産
但馬豊岡こしひかり
〈5kg〉
商品価格 2,580円（税込）2,786円

商品番号 14
宮城県産
つや姫
〈5kg〉
商品価格 2,500円（税込）2,700円

商品番号 15
兵庫県産
きぬひかり
〈5kg〉
商品価格 2,280円（税込）2,462円

少量の 2kg
商品番号 16
丹波産
ミルキークィーン
〈2kg〉
商品価格 1,280円（税込）1,382円

商品番号 8131
三井製糖　スプーン印
上白糖
〈1kg〉
商品価格 280円（税込）302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
天真醤油
こいくち醤油
〈1800ml〉
商品価格 780円（税込）842円

商品番号 8135
天真醤油
ぽん酢
〈1800ml〉
商品価格 1,720円（税込）1,857円

商品番号 8136
ジェフダブラス
徳用和風だし（かつお風味）
〈顆粒 500g× 2〉
1kg
商品価格 750円（税込）810円

うどん
煮物
おでん
炊き込み御飯
天つゆ
そうめんつゆなど

商品番号 8137
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 580円（税込）626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
ジェフダブラス
みりん風調味料
〈1800ml〉
商品価格 550円（税込）594円

商品番号 8145
ジェフダブラス
料理酒
〈1800ml〉
商品価格 490円（税込）539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 12/4（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
豚肉のオイスターソース炒め
315kcal | 蛋白質 15g | 脂質 17.8g | 炭水化物 21.4g | 食塩 2g
商品価格 590円（税込）637円

商品番号 8162 | 冷凍 60日 | レンジ
エビカツ
290kcal | 蛋白質 11.7g | 脂質 14g | 炭水化物 30.5g | 食塩 2g
商品価格 590円（税込）637円

商品番号 8163 | 冷凍 60日 | レンジ
鶏のから揚げ
396kcal | 蛋白質 13.9g | 脂質 23.5g | 炭水化物 32.1g | 食塩 2.4g
商品価格 590円（税込）637円

商品番号 8164 | 冷凍 60日 | レンジ
トマトソースのチーズハンバーグ
350kcal | 蛋白質 12.8g | 脂質 19.4g | 炭水化物 30.8g | 食塩 2.5g
商品価格 590円（税込）637円

商品番号 8165 | 冷凍 60日 | レンジ
和風カツの卵とじ
350kcal | 蛋白質 12.8g | 脂質 19.4g | 炭水化物 30.8g | 食塩 2.5g
商品価格 590円（税込）637円

商品番号 8166 | 冷凍 60日 | レンジ
焼肉
260kcal | 蛋白質 11.8g | 脂質 20.5g | 炭水化物 29.5g | 食塩 2.3g
商品価格 590円（税込）637円

商品番号 8167 | 冷凍 60日 | レンジ
かれいのねぎ塩焼
308kcal | 蛋白質 16.1g | 脂質 13.7g | 炭水化物 28.7g | 食塩 2.3g
商品価格 590円（税込）637円

幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品
商品番号 8171 | 常温 90日
幸南食糧
金賞健康米のごはん
〈180g× 3P〉× 2
商品価格 960円（税込）1,036円

幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品
商品番号 8172 | 常温 6ヶ月
幸南食糧
金賞健康米のおかゆ
〈250g× 12P〉ケース
商品価格 1,500円（税込）1,620円

商品番号 8173 | 常温 1年
ニチレイ
（甘口）レストラン用ビーフカレー
〈200g× 5P〉
商品価格 680円（税込）734円

商品番号 8174 | 常温 1年
ニチレイ
（中辛）レストラン用ビーフカレー
〈200g× 5P〉
商品価格 680円（税込）734円

商品番号 8175 | 常温 30日
コモ
毎日クロワッサン（個包装）
〈20 個入〉
商品価格 1,890円（税込）2,041円

お届け日 12/6（水）

商品番号 8176 | 常温 120日
日清食品
焼そば UFO
〈130g× 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
〈85g× 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
〈85g× 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
〈97g× 12 個〉
商品価格 2,480円（税込）2,678円

商品番号 8180 | 常温 1年
キョクヨー
さんま蒲焼
〈100g〉× 3
商品価格 750円（税込）810円

お届け日 12/6（水）

商品番号 8501
不二家
ネクターピーチ
〈350ml× 24本〉
商品価格 ~~3,120円~~（税込）~~3,369円~~
▼
商品価格 2,280円（税込）2,462円

商品番号 8502
サンガリア
おいしいトマト 100%
〈190g× 30 本〉
商品価格 1,800円（税込）1,944円

商品番号 8503
アサヒ
ワンダ金の微糖
〈185g× 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 1,980円（税込）2,138円

商品番号 8505
伊藤園
天然ミネラル麦茶
〈2L× 6 本〉
商品価格 948円（税込）1,023円

商品番号 8506
伊藤園
茶の間緑茶
〈2L× 6 本〉
商品価格 948円（税込）1,023円

世界遺産・尾鷹路・熊野古道水は天然水を精密フィルターで非加熱濾過したナチュラルミネラルウォーターです。

商品番号 8507
尾鷹路
熊野古道の水（鉱水）
〈2L× 6 本〉
商品価格 468円（税込）505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

日用雑貨・雑貨

お届け日 **12/4**（月）

商品番号 **8401**
花王
キュキュット
〈240ml〉
商品価格 **150**円（税込）165円

商品番号 **8402**
花王
キュキュット（詰替え）
〈1380ml〉
商品価格 **698**円（税込）767円

商品番号 **8403**
花王
液体洗濯用洗剤（詰替え）
アタック抗菌 3X
〈1.44Kg〉
商品価格 **698**円（税込）767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 **450**円（税込）495円

商品番号 **8405**
花王
ワイドハイター EX（詰替え）
〈480ml〉× 2
商品価格 **498**円（税込）547円

商品番号 **8406**
リケンファブロ
リケンラップ
〈30cm× 100m〉
商品価格 **298**円（税込）327円

商品番号 **8407**
HEIKO
アルミホイル
〈30cm× 50m〉
商品価格 **398**円（税込）437円

リニューアル！

商品番号 **8408**
丸富製紙
花束　吸水名人
使いやすい箱入キッチンペーパー
〈100 組 × 3P〉
商品価格 **458**円（税込）503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× 350× マチ 190mm
〈100 枚入〉
商品価格 **172**円（税込）189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× 800mm
〈50 枚入〉
商品価格 **361**円（税込）397円

商品番号 **8411**
nepia
Genki! パンツ
〈L サイズ（44 枚入）〉
商品価格 **1,250**円（税込）1,375円

商品番号 **8412**
nepia
Genki! パンツ
〈Big サイズ（38 枚入）〉
商品価格 **1,250**円（税込）1,375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 × 3 個入〉
商品価格 **298**円（税込）327円

商品番号 **8414**
花王
柔軟剤ハミングファイン
リフレッシュグリーンの香り（詰替え）
〈480ml〉× 2
商品価格 **696**円（税込）765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〉× 2
商品価格 **396**円（税込）435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 **298**円（税込）327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
〈54m× 12R〉
商品価格 **498**円（税込）547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
〈27m× 12R〉
商品価格 **498**円（税込）547円

通常ロールの 2 倍巻なので大変お買得！！
ロール交換も半分で OK!

商品番号 **8419**
大王製紙
エリエールイーナシングル
〈100m× 12R〉
商品価格 **780**円（税込）858円

商品番号 **8420**
大王製紙
エリエールイーナダブル
〈50m× 12R〉
商品価格 **780**円（税込）858円

お届け日 **12/6**（水）

お鍋でもレンジでも簡単便利！

長崎本場のちゃんぽん。
長崎県小浜温泉塩使用のもっちり丸太麺、
化学調味料不使用でクリーミー且つコクのある
長崎流白湯（パイタン）スープが決め手！

商品番号 **5451**
長崎流白湯
海鮮ちゃんぽん
〈1 人前・(具.スープ付)〉
冷凍 15 日
商品価格 **950**円（税込）1,026円

長崎本場の皿うどん。
香ばしい極細パリパリ揚げ麺とクリーミーな
長崎流白湯ととろみ餡かけスープが具材にマッチ！

商品番号 **5452**
長崎流白湯海鮮皿うどん
〈1 人前・(具.スープ付)〉
冷凍 15 日
商品価格 **950**円（税込）1,026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。

「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 12/8 金

商品番号 4191　ケーオー産業

揚げもち
〈3 本入〉×2P　（1 本あたり 149kcal）

冷凍 60 日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	大豆
	●							

商品価格 950 円（税込）1,026 円

商品番号 4192　風月

お好み焼き（豚玉）
〈2 枚・箱入〉

冷凍 30 日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●			●	

商品価格 1,200 円（税込）1,296 円

商品番号 4193

ワンダおばさんのお店チョコスフレ
〈1 個箱〉

冷凍 30 日

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

商品価格 980 円（税込）1,058 円

商品番号 4194

しじみのみそ汁
〈7g×8 袋〉

常温 1 年

アレルギー物質	小麦	鶏肉	乳	えび	大豆	ごま	かに
	●						

商品価格 498 円（税込）537 円

商品番号 4195

佃煮三昧「雅」
磯くるみ．海老くるみ．ごまちりめん〈3 品・170g〉

常温 50 日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	えび	大豆	ごま
	●					●	●

商品価格 950 円（税込）1,026 円

商品番号 4196

ジャンボパックミニたいやき
800 g〈20 個入〉

冷凍 180 日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	豚肉	鶏肉	ゼラチン
	●	●	●				

商品価格 860 円（税込）928 円

食卓をもっと笑顔で元気に！
fine meal ファインミ～ル

愛彩御膳 あいさいごぜん　ごはん付き

愛彩華 あいさいはな　おかずのみ

手作り！まごころ！栄養バランス！

日替わり弁当

配送エリア限定

※献立内容は別チラシでご確認下さい。