

2023 12/11 ~ 12/17
vol.474-1



この号の
ご注文は

12月4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	12/11 月	12/12 火	12/13 水	12/14 木	12/15 金	12/16 土	12/17 日
お届け日	月・火 2日分 お届け	休業日	水・木・金 3日分 お届け	休業日	土・日 2日分 お届け	休業日	休業日

今週の
めっちゃうまいやん

日本の米 育ち三元豚



お届け日
12/15 金



上品な甘みのある肉汁がたっぷり詰まった
三元豚ハンバーグです。
袋ごと熱湯で12~13分温めるだけで本格的な
ハンバーグです。お好みでソースを加えても美味しい
ですが、そのままお召し上がるのもオススメです。

平田牧場の健康で新鮮な豚レバーを丁寧に
スライス加工しています。
袋を開けてそのままお使いいただけます。

ニラともやしがあれば
簡単にできあがり！

1181

平田牧場
三元豚焼きハンバーグ
<105g>

卵・小麦・そば
大豆・豚肉・ゼラチン

冷凍
90日

商品
価格
498 円
(税込) 537 円

1182

平田牧場
豚レバーニラ炒め用
<190g> 小麦・大豆・豚肉

冷凍
90日

商品
価格
478 円
(税込) 516 円

調味済みですので、レンジで温めるだけ！
味付けはしっかりしているので、冷めても
美味しい！

国産ジャガ芋と平田牧場三元豚を使った一口
サイズのコロック！ごま入りで香ばしい
スチルスチ感が楽しいコロックです。

約 2.5cm

今のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
B

ラグビーボールのオムそば
ささみとチンゲン菜の香味だれ・豆腐の味噌汁

1183

平田牧場
ころころひとくちメンチ
<8個入>

冷凍
90日

商品
価格
530 円
(税込) 572 円

小麦・大豆・ごま

1184

平田牧場
ころころひとくちコロック
ごま入り<8個入>

冷凍
90日

商品
価格
468 円
(税込) 505 円

小麦・大豆・ごま



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	11275	6,990円 (税込 7,545円)	11276	8,388円 (税込 9,054円)	11277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	11375	10,260円 (税込 11,080円)	11376	12,312円 (税込 13,296円)	11377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	11475	13,380円 (税込 14,450円)	11476	16,056円 (税込 17,340円)	11477	18,732円 (税込 20,230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。



牛肉のうま味が豆腐に染みて、
ごはんがすすむ味わい！

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。

※プラスももっとたべたいんやは、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。

肉豆腐

もやし炒め・大根の塩昆布漬け

30分 404kcal

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

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	1129	1229	1329	1429	1529	1629	1729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1139	1239	1339	1439	1539	1639	1739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1149	1249	1349	1449	1549	1649	1749	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
●肉豆腐 牛肩ローススライス (豪州産) 焼豆腐 玉ねぎ 小ねぎ だし汁 砂糖 しょうゆ みりん	120 1/2 小1 2 150cc 大1 1/2 大2 大1	180 1 小1 3 225cc 大2 1/4 大3 大1 1/2	240g 1丁 大1個 4本 300cc 大3 大4 大2	お好みに切る 角切り お好みに切る 小口切り ①	① 鍋に①を煮立て、牛肉、豆腐、玉ねぎを加えて煮、おろし際に小ねぎを加えてひと煮します。
●もやし炒め 太もやし しめじ にんにくの芽 サラダ油 塩・こしょう しょうゆ	100 40 40 少々 少々	150 60 60 少々 大1	200g 80g 80g 少々 大1 1/3	小房に分ける ②	① フライパンに油を熱し、しめじ、もやし、にんにくの芽を炒め、②で調味します。
●大根の塩昆布漬け 大根 塩昆布	100 5	150 8	200g 10g	薄切り	① 大根、塩昆布を合わせ、しばらく漬けておきます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、みりん、サラダ油、塩、こしょう

12/11 (月)

豚肉のステーキソースかけ
かぼちゃのサラダ・コンソメスープ

お届け日 12/11 (月)

25 分 449kcal

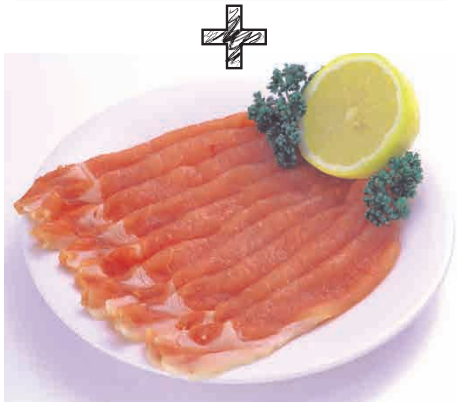


商品名	商品番号	人 数	単品価格
ちっこいおかん	1127	2 マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1137	3 マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1147	4 マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

豚肉をささっと焼くだけの
簡単料理。

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
ステーキソース	●						
ビーフコンソメスープ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1117 冷凍 30日

国産
豚ローススライス
〈150g〉

商品
価格

398円
(税込) 429円

特製の香油と辛味噌を加えることで
味の奥行きと調和を楽しむ「革新の一杯」



〈具付き〉
チャーシュー=1枚
きくらげ・ネギ

商品番号 1118 冷凍 90日

一風堂 赤丸新味
〈濃厚コク旨とんこつラーメン〉
辛味噌・香油付き〈1P〉

商品
価格

498円
(税込) 537円

小麦・卵・大豆・
豚肉・鶏肉・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
●豚肉のステーキソースかけ 豚ローススライス (国産) ステーキソース ミックスベジタブル サラダ油 バター 塩・こしょう	160 2 60 少々	240 3 90 少々	320g 4P 120g 少々	お好みに切り、塩、こしょうをふる	① フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうをふって取り出します。 ② ①のフライパンに油を熱して豚肉を焼き、器に盛ってステーキソースをかけ、①を添えます。
●かぼちゃのサラダ かぼちゃ きゅうり 塩・こしょう マヨネーズ	1/8 1 少々 大2	1/6 1 少々 大3	1/4玉 2本 少々 大4	一口大に切る 小口切り ①	① かぼちゃはラップで包み、500Wで3分加熱し、潰します。(かぼちゃが硬い場合は加熱を延長して下さい。) ② ①に①ときゅうりを加え、混ぜ合わせます。
●コンソメスープ ビーフコンソメスープ	2	3	4P		① 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 サラダ油、バター、塩、こしょう、マヨネーズ

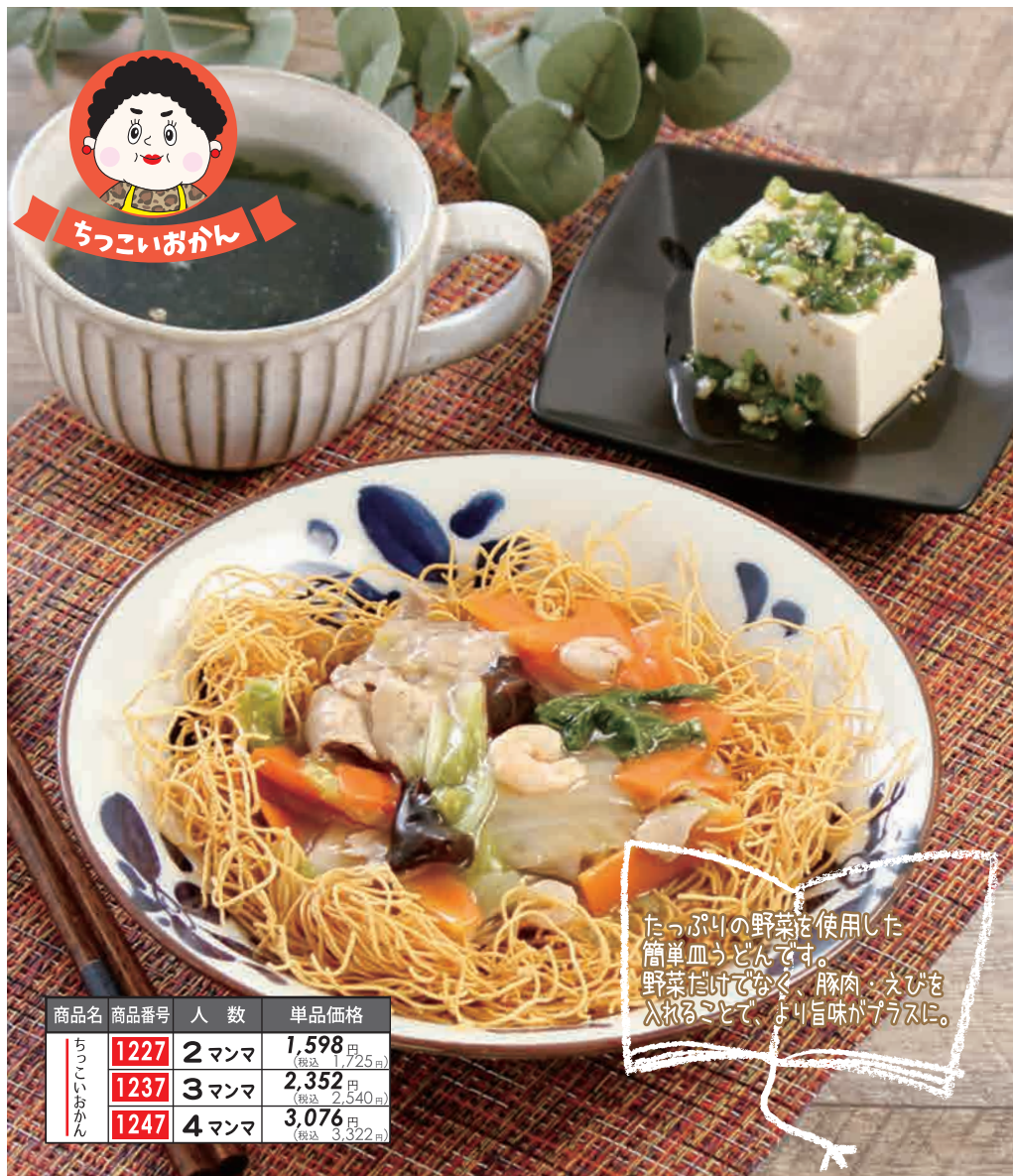
アレルギー物質表示…お届け材料は7品目のアレルギーを表示しております。 フラスもっとたべたいんや等の単品は最大27品目のアレルギーを表示しております。(メーカーにより異なります。)

12/12 (火)

お届け日 **12/11** (月)

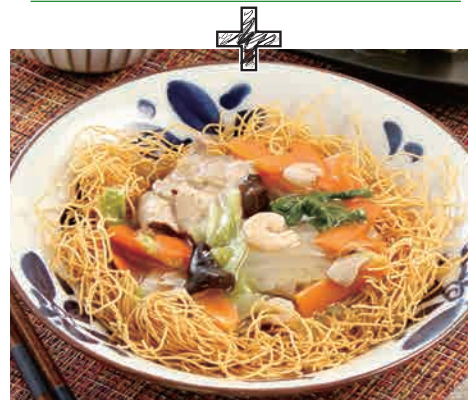
長崎皿うどん 中華風豆腐・わかめスープ

25 分 545kcal



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
ムキエビ						●	
皿うどん（調味料付）	●	●				●	
わかめスープ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 常温 10日

皿うどん（調味料付）
〈1個〉

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **1218** 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

たっぷりの野菜を使用した
簡単皿うどんです。
野菜だけでなく、豚肉・えびを
入れることで、より旨味がプラスに。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1247	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

●長崎皿うどん

豚肉切り落とし (国産)	40	60	80g	お好みに切る
ムキエビ	40	60	80g	背ワタを取る
白菜	1/2	1/2	1/2玉	ザク切り
人参	小1	小1	大1本	短冊切り
キクラゲ	適量	適量	適量	ぬるま湯で戻す
皿うどん（調味料付）	2	3	4P	

① ムキエビ、豚肉、白菜、人参、キクラゲをフライパンで炒め、調味料1Pにつき160～170ccの水で溶いてまわし入れ、トロリとなるまで加熱し、皿に入れた揚げ麵にかけます。

●中華風豆腐

絹ごし豆腐	1/2	1	1丁	お好みに切る
小ねぎ	2	3	4本	小口切り
白ごま	適量	適量	適量	
塩	少々	少々	少々	
ごま油	小2	大1	大1 1/3	①
しょうゆ				

① 豆腐の上に④をもみ込んだねぎと白ごまをのせ、お好みでしょうゆをかけます。

●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 塩、ごま油、しょうゆ

12/13 (水)

さわらの味噌漬焼き

厚揚げのあっさり煮・ピリ辛こんにゃく

お届け日 12/13 (水)

35 分 282kcal



プラスもっとたべたいんや



商品番号 1317 冷凍 10 日

韓国産他
さわら味噌漬け
(80g×1 切)

商品価格 250 円 (税込) 270 円



商品番号 1318 冷蔵 5 日

伏見蒲鉾
たこぼっくり
(6 個入)
卵・小麦・大豆

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
●さわらの味噌漬焼き さわらの味噌漬け (80g)	2	3	4切		① 魚は味噌を落とし焼きます。
●厚揚げのあっさり煮 厚揚げ三角 舞茸 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 塩 しょうゆ みりん	2 30 1/10 小1 小1 170cc 小1/4 小1/2 大1/2	3 45 1/8 小1 小1 220cc 小1/3 小2/3 大2/3	4個 60g 1/2玉 大1個 小1本 300cc 小1/2 小1 大1	お好みに切る 根元を切って小房に分ける ザク切り くし形切り 半月切り	① 鍋に㊦、厚揚げ、舞茸、白菜、玉ねぎ、人参を入れて煮ます。
●ピリ辛こんにゃく こんにゃく だし汁 酒 しょうゆ サラダ油 七味唐辛子	120 大2 大2/3 大2/3 大2/3	250 大3 大1 大1	250g 大4 大1 1/3 大1 1/3	ちぎってゆでる ㊧	① 鍋に油を熱して、こんにゃくを炒め、㊧を加えて炒りつけ、お好みで七味唐辛子をふります。

今日のお買い物メモ だしの素、塩、しょうゆ、みりん、酒、サラダ油、七味唐辛子

12/14 (木)

お届け日 12/13 (水)

牛肉の中華炒め

かにシューマイ・春雨スープ

25分 498kcal



ちっこいおかん

お肉も野菜も摂れて
栄養バランスOK☆

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	1427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1447	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)
金のおかん	1428	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1438	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1448	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1417 冷凍 10日

豪州産
牛肩ローススライス
(150g)

商品価格
598円
(税込) 645円



商品番号 1418 冷凍 60日

大阪王将
海老のチリソース
(250g) 約2人前

商品価格
570円
(税込) 615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
●牛肉の中華炒め 牛肩ローススライス (豪州産) キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 しょうゆ・酒 ごま油 塩・こしょう しょうゆ	140 120 1 小1 小1 各大½ 少々 大1	210 180 2 小1 小1 各大¾ 少々 大1½	280g 240g 2個 大1個 大1本 各大1 少々 大2	①に漬ける ザク切り お好みに切る お好みに切る お好みに切る (⅔使用) ① ②	① フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、人参を加えて炒め、②で調味します。
●かにシューマイ かに入りシューマイ	6	9	12個		① シューマイは凍ったまま耐熱皿にのせて少量の水をかけ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。
●春雨スープ 緑豆春雨キューブ カットわかめ 卵 人参 水 しょうゆ・鶏がらスープの素 ごま油	40 適量 1 1 400cc 各小1 適量	60 適量 1 1 600cc 各小1½ 適量	80g 適量 2個 2個 800cc 各小2 適量	水で戻す 溶きほぐす 細切り (⅓使用) ①	① 鍋に①を煮立て、緑豆春雨、カットわかめ、人参を加えて煮、卵を流し入れてひと煮し、ごま油を加えます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、ごま油、塩、こしょう、鶏がらスープの素

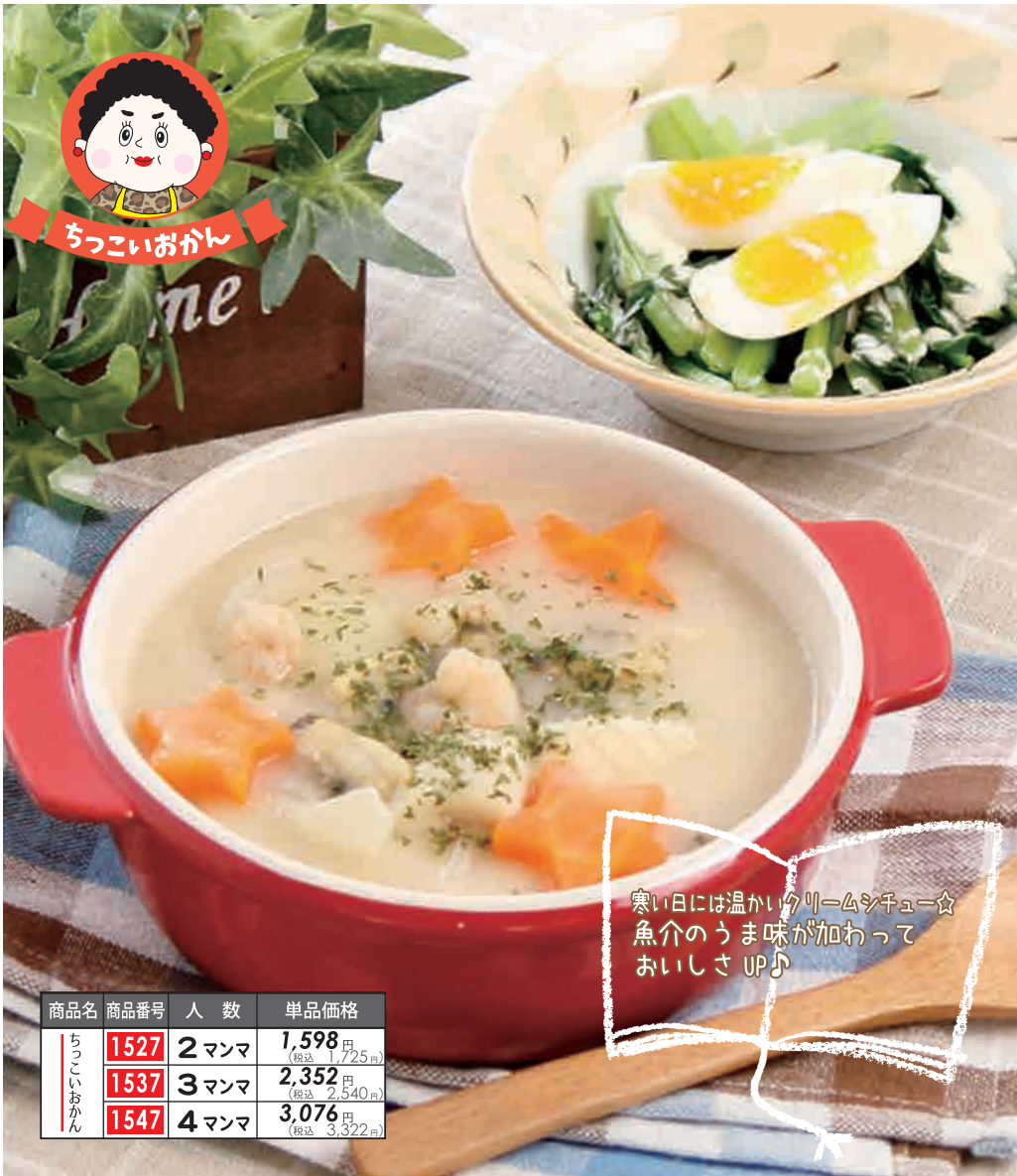
12/15 (金)

シーフードクリームシチュー

小松菜と卵のサラダ

30分 485kcal

お届け日 12/13(水)



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
ムキエビ (大)						●	
クリームシチューの素	●	●					
卵			●				

プラスもっとたべたいんや



写真はイメージです。

商品番号 1517 冷蔵 10日
農水フーズ トーストピッツァ <3枚>
小麦・卵・乳

商品価格 398円 (税込) 429円



商品番号 1518 冷凍 60日

きのこ入デミグラスソースのハンバーグ <1P>
小麦・乳・卵

商品価格 268円 (税込) 289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
●シーフードクリームシチュー ムキアサリ ムキエビ (大) ムキイカ (カット) じゃが芋 人参 玉ねぎ クリームシチューの素 刻みパセリ サラダ油 塩・こしょう 水	20 40 40 2 小1 小1 50 適量 少々 600cc	30 60 60 3 小1 小1 75 適量 少々 900cc	40g 80g 80g 4個 大1本 大1個 100g 適量 少々 1200cc	解凍して水洗いする 背ワタを取る 一口大に切る お好みに切る くし型切り	① 鍋に油を熱して材料を炒め、塩、こしょうをふり、水を加えて軟らかく煮、クリームシチューの素を加えて煮込み、パセリを散らします。
●小松菜と卵のサラダ 小松菜 卵 塩 マヨネーズ しょうゆ	2/3 1 大2 小1/2	1 2 大3 小3/4	1ワ 2個 大4 小1	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り ゆでて殻をむき、お好みに切る ④合わせておく	① 小松菜、ゆで卵を器に盛り、④をかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ、しょうゆ

12/16 (土)

お届け日 12/15 (金)

油淋鶏

五目ビーフンスープ

35分 508kcal



フラスもっとたべたいんや



商品番号 1617 冷凍 10日

国産
鶏もも肉角切り
(200g)

商品価格

298円
(税込) 321円

おやつに小腹がすいた時にも！



商品番号 1618 冷蔵 5日

福陽
ハニーポテト
<化粧箱> 150g

商品価格

278円
(税込) 300円

鶏肉は中しっとりジューシー
外はカリッと美味しい。

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

●油淋鶏

鶏もも肉角切り (国産)	200	300	400g	①につけて、片栗粉をまぶす
白ねぎ	1/2	1/2	1/2本	みじん切り
生姜	適量	適量	適量	みじん切り
レタス又サニーレタス	適量	適量	適量	手でちぎる
酒	大1/3	大1	大1 1/3	①
しょうゆ	大1/3	大1	大1 1/3	
片栗粉	適量	適量	適量	
サラダ油				② 合わせておく
砂糖	大1	大1 1/2	大2	
酢	大1	大1 1/2	大2	
しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3	
ごま油	小1	大1/2	大2/3	

① フライパンに多めの油を熱し、鶏肉を揚げ焼きして、レタス又はサニーレタスと共に器に盛り、②をかける。

●五目ビーフンスープ

にら	20	30	40g	ザク切り
カニスティック	2	3	4本	半分に切ってほぐす
ビーフン	30	45	60g	
竹の子千切り (冷凍)	20	30	40g	薄切り
キクラゲ	適量	適量	適量	ぬるま湯につける
水	500cc	750cc	1000cc	①
鶏がらスープの素	大1/3	大1	大1 1/3	②
しょうゆ	小1/2	小1/3	小1	
こしょう	少々	少々	少々	

① 鍋に①を煮立て、竹の子、カニスティック、にら、きくらげ、ビーフンを加えて煮、火が通れば、②で調味します。

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

12/17 (日)

お届け日 12/15 (金)

有頭えびフライ

きのこの煮物・じゃが芋の味噌汁

25分 499kcal

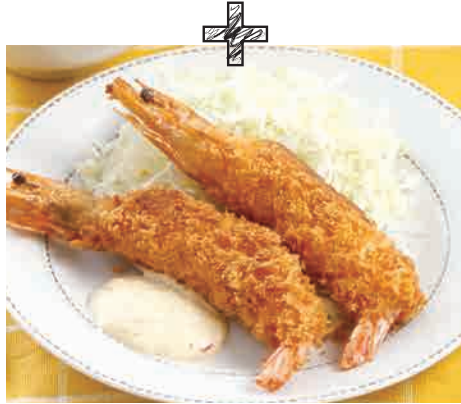


大人も子どもも
大好きなエビフライ。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1747	4マンマ	3,076円 (税込 3,322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			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1717 冷蔵 30日

有頭エビフライ
(3尾入)

小麦・卵・えび

商品価格

368円
(税込) 397円



商品番号 1718 冷蔵 30日

ピエトロ
アメリカヌソースグラタン
(1P)

乳・小麦・えび
大豆・鶏肉

商品価格

850円
(税込) 918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
●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	2 2 400cc 大2	3 3 600cc 大3	4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

＼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

肉タワーもやしレモン鍋



どっどおーんと
肉タワー!!

20 分
379kcal

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
豆板醤	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1121	1321	1521	2マンマ	1,690円 (税込 1,825円)
	1131	1331	1531	3マンマ	2,490円 (税込 2,689円)
	1141	1341	1541	4マンマ	3,260円 (税込 3,520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

● 肉タワーもやしレモン鍋

豚ロース薄切り (国産)	200	300	400g
太もやし	200	400	400g
豆苗	1	1	1P
しめじ	100	200	200g
レモン	1	1	1個
にんにく	1	2	2片
豆板醤	1	2	2P
水	800cc	1200cc	1600cc
鶏がらスープの素	大1	大1½	大2
味噌	大2	大3	大4
砂糖	小1	小1½	小2
豆板醤	1P分	1½P分	2P分

ザク切り
小房に分ける
薄切り
すりおろす

①合わせておく

- 鍋に太もやし、豆苗、しめじを盛り付け、豚肉を巻きつけてタワーにし、周りにレモンを並べます。
- ①に①を注ぎ、中火にかけて野菜を崩しながら具材全体を加熱してお召上がり下さい。



Cook バリエ



Cook
B

ささみとチンゲン菜の香味だれ・豆腐の味噌汁
ラグビーボールのオムそば

ラグビーボールの形の
可愛いオムそばです。

全国高校ラグビーフットボール大会は12/27(水)~

高タンパクで
スタミナが
つく1品!

30分
756kcal

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
焼きそば麺	●		●				
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1122	1322	1522	2マンマ	1,580円 (税込 1,706円)
	1132	1332	1532	3マンマ	2,325円 (税込 2,511円)
	1142	1342	1542	4マンマ	3,040円 (税込 3,283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

● ラグビーボールのオムそば
豚肉切り落とし
(国産)
焼きそば麺 2
キャベツ 120
卵 2
サラダ油 少々
塩・こしょう 大2
ウスターソース 大3
トンカツソース 大3
マヨネーズ 大3

40
2
120
2
少々
大2
大3

60
3
180
3
少々
大3
大4½

80g
4玉
240g
4個
少々
大4
大6

お好みに切る
ザク切り
溶きほぐす
①混ぜ合わせ、少量残しておく

- フライパンに油を熱して豚肉を炒め、キャベツを加えて更に炒め、焼きそば麺をほぐし入れてさっと炒め、塩、こしょうと①で調味します。
- フライパンに油を熱し、卵を流し入れて薄焼き卵を作り、①を包み、残りの①を塗ってマヨネーズでボールの縫い目を描きます。

● ささみとチンゲン菜の香味だれ
鶏ささ身 (国産)
チンゲン菜
白ねぎ
にんにく
酒
砂糖
しょうゆ
酢・砂糖・ごま油

4
1
1⅓
1
大1
小1
大2
各大1

6
2
½
1
大1½
小1½
大3
各大1½

8本
2株
½本
2片
大2
小2
大4
各大2

筋を取ってそぎ切り
お好みに切る
みじん切り
みじん切り
②
③

- 耐熱皿に鶏ささ身、チンゲン菜、②を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで3分半加熱します。
- ①白ねぎ、にんにく、③を混ぜ合わせ、①にかけます。

● 豆腐の味噌汁
絹ごし豆腐
カットわかめ
だし汁
味噌

½
適量
400cc
大2

½
適量
600cc
大3

½丁
適量
800cc
大4

角切り
水で戻す

- 鍋にだし汁を煮立て、豆腐とわかめを入れて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ウスターソース、トンカツソース、マヨネーズ、酒、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、だしの素、味噌



Cook バリエ

Cook バリエ



Cook
C

わかめスープ
おうちでサムギョプサル



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	1123	1323	1523	2マンマ	1,850円 (税込 1,998円)
	1133	1333	1533	3マンマ	2,730円 (税込 2,948円)
	1143	1343	1543	4マンマ	3,580円 (税込 3,866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

● おうちでサムギョプサル
豚バラスライス
(国産)
白菜キムチ (40g)
太もやし
レタスまたはサンチュ
にんにく
韓国のり
塩・こしょう
ごま油

240

2

100

2/3

1

8

少々

少々

360

3

150

1

2

12

少々

少々

480g

4P

200g

1株

2片

16枚

少々

少々

お好みに切る

1枚ごとにちぎる

薄切り

① フライパンまたはホットプレートにごま油を熱し、豚肉、もやし、にんにくを炒め、塩、こしょうで調味します。

② ①をお好みのキムチや韓国のりと共にレタスで包みます。

● わかめスープ
わかめスープ

2

3

4P

① わかめスープは1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。



Cook バリエ

Cook



Cook
D

たこ焼き器でアヒージョしよう！

たこ焼き器で簡単パーティー気分！
親子でもお友達同士でも楽しめます♪



20 分
433kcal

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
ミニフランスパン	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1124	1324	1524	2マンマ	1,790円 (税込 1,933円)
	1134	1334	1534	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1144	1344	1544	4マンマ	3,460円 (税込 3,736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

● たこ焼き器でアヒージョしよう！

鶏もも肉角切り
(国産)
ズッキーニ
エリンギ
プチトマト
ホールコーン
にんにく
赤唐辛子
ミニフランスパン

200
1/2
1
4
20
1/2
1
1
100cc
小1/3
少々

300
1
2
6
30
1
1
2
150cc
小1/2
少々

400g
1本
2本
8個
40g
1玉
2本
2本
200cc
小2/3
少々

小さく切る
小さく切る
小さく切る

みじん切り
水につけて種を取り、小口切り
お好みに切る

①

- ① にんにくと赤唐辛子を④と混ぜ合わせ、たこ焼き器一つ一つの穴に深さの1/3程度まで入れ、加熱します。
- ② 油がぐつぐつしてきたら各穴に一つずつ具材を入れ、具材を時々返しながら加熱します。
- ③ 具材に火が通ったら、お好みでフランスパンに乗せてお召し上がりください。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **12/11** (月)

特価!!



商品番号 **5001** 冷蔵 10日

豪州産
サーロインステーキ
(150g x 2 枚入)

商品価格 ~~1,200~~円
(税込) 1,296円

商品価格 **980**円
(税込) 1,058円



商品番号 **5002** 冷凍 10日

国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150g x 1 枚)

商品価格 **1,598**円
(税込) 1,725円



商品番号 **5003** 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 **5004** 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 **5005** 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 **5006** 冷蔵 10日

国産
豚ローステキカツ
(80g x 2 枚)

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **5007** 冷蔵 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 **5011** 冷蔵 20日

伊藤ハム
旨焼
(158g)
小麦・乳・卵・大豆・豚肉

商品価格 ~~398~~円
(税込) 429円

商品価格 **328**円
(税込) 354円



商品番号 **5012** 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 **278**円
(税込) 300円



商品番号 **5013** 冷蔵 20日

伊藤ハム
厚切りハムステーキ
2 枚 (155g)

商品価格 **420**円
(税込) 453円



商品番号 **5014** 冷蔵 20日

伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
メンチカツ
(210g)

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **5015** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37g x 3 連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348**円
(税込) 375円



商品番号 **5016** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34g x 3 連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348**円
(税込) 375円



商品番号 **5017** 冷蔵 20日

伊藤ハム
ロイヤルボールウィンナー
(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 **5021** 冷凍 10日

中村海産
ししゃもみりん
(70g)
ごま

商品価格 ~~498~~円
(税込) 537円

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **5022** 冷凍 10日

チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60g x 2 切)

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **5023** 冷凍 10日

ノルウェー産他
サバフィレ
(90g x 2 枚)

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **5024** 冷凍 10日

アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70g x 3 切)

商品価格 **798**円
(税込) 861円



商品番号 **5025** 冷凍 10日

ノルウェー産他
しらすも
(160g)
子持ち / 有無混合

商品価格 **298**円
(税込) 321円



商品番号 **5026** 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 **5027** 冷凍 10日

やまや
たらこ
(55g)

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・こんにやく・練り物

お届け日 **12/13 (水)**



太陽いっぱいに浴びたりんごは
毎日食べたい果物です。

商品
番号 **5031**
青森県産他
ふじりんご
(2玉)

商品
価格 ~~698円~~
(税込) 753円
商品
価格 **598円**
(税込) 645円



商品
番号 **5032**
大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **5033**
北海道産他
大根
(1/2本)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **5034**
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 **5035**
北海道産他
メークイン
(800g)

商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **5036**
群馬県産他
キャベツ
(1/4玉)

商品
価格 **120円**
(税込) 129円



商品
番号 **5037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品
価格 **248円**
(税込) 267円



野菜たっぷり、大豆の旨味たっぷりに
仕上げたがんもはサッとトースターで
焼いてお醤油をかけても美味しい！

商品
番号 **5041** 冷蔵
4日
京禅庵
京がんも
(2個入)
大豆

商品
価格 ~~258円~~
(税込) 278円
商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **5042** 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 **5043** 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 **5044** 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 **5045** 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 **5046** 冷蔵
30日
山大
板こんにやく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **5047** 冷蔵
30日
山大
糸こんにやく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



電子レンジ 600W40秒、温めると
さらに美味しく頂けます。

商品
番号 **5051** 冷蔵
5日
紀文
ふわふわ食感揚かまぼこ
(6個入)
卵・大豆

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



商品
番号 **5052** 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 **5053** 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 **5054** 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 **5055** 冷蔵
6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx3段)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



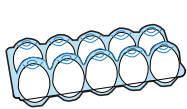
商品
番号 **5056** 冷蔵
6日
ミツカン 金のつる
国産ひきわりなっとう
(40gx3段)

商品
価格 **105円**
(税込) 113円



商品
番号 **5057** 冷蔵
5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3段)

商品
価格 **100円**
(税込) 108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 **12/11** (月)



商品番号 **5061** 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 **5062** 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 **5063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うすらのたまご
<10個入>
卵

商品価格 **140円**
(税込) 151円



商品番号 **5064** 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 **5065** 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 **5071** 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 **5072** 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 **5073** 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 **5074** 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 **5075** 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 **5076** 冷蔵 7日

明治
ス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 **5077** 冷蔵 7日

明治
ス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 **5078** 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 **5079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
<65g × 3> × 2P
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5080** 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 **5081** 冷蔵 20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 **5082** 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 **5083** 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 **5084** 冷蔵 7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 **5085** 冷蔵 60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 **5086** 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 **5087** 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 **5088** 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 **5089** 冷蔵 12日

明治
飲むフロピオ 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 **5090** 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 **5091** 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 **5092** 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 **5093** 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 **5094** 冷蔵 7日

明治
フロピオ LG ヨーグルト
<112g> × 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5095** 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



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **12/11** (月)



商品番号 **5111** 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 **5112** 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 **5113** 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 **5114** 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 **5115** 常温 4日

神戸屋
果樹園のアップルデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **5116** 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 **5117** 常温 4日

ボローニャ
メーメルデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **5118** 常温 4日

ボローニャ
クルミデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **5119** 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 **1,050円**
(税込) 1,134円



商品番号 **5120** 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 **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



商品番号 **07**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(5kg)

商品価格 **2,830円**
(税込) 3,056円



商品番号 **08**

新潟県産
魚沼産こしひかり
(5kg)

商品価格 **3,500円**
(税込) 3,780円



商品番号 **11**

無洗米こしひかり 100%
(5kg)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **12**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(2kg)

商品価格 **1,350円**
(税込) 1,458円



商品番号 **5131**

三井製糖 スーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **280円**
(税込) 302円



商品番号 **5132**

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 **5133**

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 **5134**

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 **5135**

天眞醤油
ぼん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円



商品番号 **5136**

ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500gx2)
1kg

商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **5137**

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 **5138**

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 **5139**

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 **5140**

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 **5141**

ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758円**
(税込) 818円



商品番号 **5142**

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 **5143**

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **558円**
(税込) 602円



商品番号 **5144**

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



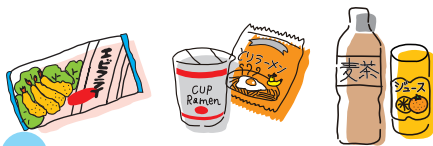
商品番号 **5145**

ジェフダスラス
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 **12/11** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **5161** 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 **5162** 冷凍 60日 レンジ
エビカツ
290kcal 蛋白質 11.7g
脂質 14g 炭水化物 20.5g
食塩 2g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **5163** 冷凍 60日 レンジ
白身魚葱ソース
269kcal 蛋白質 14.3g
脂質 11g 炭水化物 20.5g
食塩 2.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **5164** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグデミグラスソース
293kcal 蛋白質 13.8g
脂質 14g 炭水化物 23.3g
食塩 2.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **5165** 冷凍 60日 レンジ
すき焼き風煮
316kcal 蛋白質 14.9g
脂質 17g 炭水化物 25.9g
食塩 2.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **5166** 冷凍 60日 レンジ
豚肉のマヨソース
325kcal 蛋白質 16.2g
脂質 16.2g 炭水化物 27.4g
食塩 2g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **5167** 冷凍 60日 レンジ
チキン南蛮宮崎風
503kcal 蛋白質 13.4g
脂質 28.1g 炭水化物 48g
食塩 2.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



無菌パック
幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品
商品番号 **5171** 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



無菌パック
幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品
商品番号 **5172** 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 **5173** 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 **5174** 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 **5175** 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 **12/13** (水)



商品番号 **5176** 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 **5177** 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 **5178** 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 **5179** 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 **5180** 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 **12/13** (水)



商品番号 **5501**
キリン
メッツオレンジ
(350ml×24)
商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
1,500円
(税込) 1,620円



商品番号 **5502**
アサヒ
カルピスウォーター
(350ml×24本)
商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **5503**
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 **5504**
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 **5505**
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 **5506**
伊藤園
茶の間緑茶
(2L×6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **5507**
尾鷹路
熊野古道の水 (鉱水)
(2L×6本)
商品価格 **468円**
(税込) 505円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **12/11** (月)



商品番号 **5401**
花王
キュキュット
(240ml)
商品価格 **150円**
(税込) 165円



商品番号 **5402**
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 **5403**
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 **5404**
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 **5405**
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 **5406**
リケンファスロ
リケンラップ
(30cm × 100m)
商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **5407**
HEIKO
アルミホイル
(30cm × 50m)
商品価格 **398円**
(税込) 437円



商品番号 **5408**
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 **5409**
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 **5410**
ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-50)650 × 800mm
(50枚入)
商品価格 **361円**
(税込) 397円



商品番号 **5411**
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 **5412**
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 **5413**
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 **5414**
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 **5415**
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 **5416**
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 **5417**
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 **5418**
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



商品番号 **5419**
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 **5420**
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 **12/13** (水)

お鍋にポンと入れるだけ！水なし簡単・便利！



うす家
さぬき小豆島の

手延べうどん



商品番号 **5451**
うす家 牛肉うどん
(510g × 2食入)
小麦・大豆・牛肉・ごま・セラチン
冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **5452**
うす家 天ぷらうどん
(565g × 2食入)
えび・小麦・乳・大豆・セラチン
冷凍 商品価格 **850円**
(税込) 918円



商品番号 **5453**
うす家 子きつねうどん
(520g × 2食入)
小麦・大豆・卵・ごま・セラチン
冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **5454**
うす家 カレーうどん
(510g × 2食入)
小麦・大豆・牛肉・ごま・セラチン
冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **5455**
うす家 天ぷらそば
(500g × 2食入)
そば・小麦・大豆・卵・えび・ごま・セラチン
冷凍 商品価格 **850円**
(税込) 918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
12/15金

シューアイスでもシュークリームでも、解凍時間により
どちらの食べ方でも美味しくお召し上がれます。

商品番号 **1191** **SWEETS**

雪ヶ峰牧場シューセット

ジャージーシュー（3個）カスタードシュー（3個）合計6個

アレルギー物質 小麦 乳 卵 7-モド 大豆 えび かに

冷凍30日

凝縮された一品です
味付けし、旨味が
継ぎ足しタレで
北海道産のにしんを

商品番号 **1193** **直火炊き製法**

にしんのうま煮
1袋〈3枚入〉

常温90日

安心と美味しさに
こだわった、
全て国内加工の
栗甘露煮です。

商品番号 **1195** **国産**

栗甘露煮
1袋 固形量〈85g〉

2024年4月1日

食卓をもっと笑顔で元気に！
fine meal
ファインミール

愛彩御膳 ごはん付き
あいさいごぜん

愛彩華 おかずのみ
あいさいはな

毎年売れていきます！！
奥出雲の清らかな水と澄んだ空気、
寒暖の差がある環境の中で栽培
された餅米を使用しています。
粘りとコシが強く、
甘味のある
昔ながらの
おいしいおもちです。

奥出雲 杵つきおもち（丸餅）
1袋〈900g（約16個～17個）〉

商品番号 **1192** **900g**

2024年2月13日

宮城県産牡蠣を厳選し、
たまり醤油を使った
自家製たれで煮込みました。

宮崎県産 牡蠣の生姜煮
1パック〈50g〉

商品番号 **1194** **50g**

国産
旨味が強くぐりぐり食感が特徴の
原木栽培したけをつくだ煮にしました
調味料もこだわり、化学調味料は
一切使用しておりません！！

原木椎茸の佃煮
1袋（150g）

商品番号 **1196** **150g**

常温180日

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。