

2023 12/18~12/31
vol.474-2



この号の
ご注文は

12月11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

お届け日

12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
月・火 2日分 お届け	火 休業日	水・木・金 3日分 お届け	木 休業日	金 休業日	土・日 2日分 お届け	土 休業日	日 休業日	月・火 2日分 お届け	火 休業日	水・木・金 3日分 お届け	木 休業日	金 休業日	土・日 2日分 お届け

今週の
めっちゃうまいやん

※今回、締切日が早くなっております。ご協力の方よりしくお願い致します。
12月31日から1月4日までお休みとさせていただきます。

お届け日
12/22金

クリスマスにも！
お家でピザパーティ
とろ〜りチーズがたまない〜♪

本格ナポリ風クラフトにホワイトソース、
カマンベールチーズ、ゴーダチーズ、
エメンタール、レッドチェダーをトッピング



2181

イタリアンピザ
4種のチーズ

〈1枚・19cm〉小麦・卵・乳

冷蔵
10日

商品
価格

720円
(税込) 777円

本格ナポリ風クラフトにトマトソース、
ナチュラルチーズ、生ハム、オリーブを
トッピング！



2182

イタリアンピザ
生ハム

〈1枚・19cm〉小麦・卵・乳

冷蔵
10日

商品
価格

720円
(税込) 777円

本格ナポリ風クラフトにバジルペースト、
ナチュラルチーズ、熟成乾塩ペーコシ、
セミドライソーセージをトッピング！



2183

イタリアンピザ
バジル

〈1枚・19cm〉小麦・卵・乳

冷蔵
10日

商品
価格

720円
(税込) 777円

パリッともちもちのナポリ風クラフトに
トマトソース、イタリア産モッツアレラチーズ、
セミドライトマト、バジルをトッピング！



2184

イタリア産モッツアレラの
マルゲリータ

〈1枚・19cm〉小麦・卵・乳

冷蔵
10日

商品
価格

720円
(税込) 777円

今回のおすすめ
ミールキット！

チェンジメニュー
P.2



チキンバスケット

じゃが芋とチーズの重ね焼き・コンソメスープ



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

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	21275	6,990円 (税込 7,545円)	21276	8,388円 (税込 9,054円)	21277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	21375	10,260円 (税込 11,080円)	21376	12,312円 (税込 13,296円)	21377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	21475	13,380円 (税込 14,450円)	21476	16,056円 (税込 17,340円)	21477	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

- 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。



グレードアップ

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。



クリスマスのメニューに
いかがですか？

フリーチェンジメニュー

チキンバスケット

じゃが芋とチーズの重ね焼き・コンソメスープ

30 分 597kcal

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
チキンナゲット	●	●	●				
ミニアメリカンドッグ	●	●	●				
ナチュラルチーズ		●					
ビーフコンソメスープ	●	●					

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	2129	2229	2329	2429	2529	2629	2729	2 マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2139	2239	2339	2439	2539	2639	2739	3 マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2149	2249	2349	2449	2549	2649	2749	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

●チキンバスケット

鶏手羽元
(国産)
チキンナゲット
ミニアメリカンドッグ
にんにく
塩・こしょう
しょうゆ
片栗粉
サラダ油
ケチャップ

4
6
2
1
少々
大1

6
9
3
1
少々
大1½

8本
12個
4本
2片
少々
大2

皮を裏返してチューリップにする

すりおろす

①

① 鶏手羽元はにんにくと①で下味をつけ、片栗粉をまぶします。

手羽元のチューリップの作り方



② チキンナゲット、アメリカンドッグ、①を油で揚げ、ケチャップを添えます。

●じゃが芋とチーズの重ね焼き

じゃが芋
ナチュラルチーズ
刻みパセリ
塩・こしょう
バター

2
20
適量
少々

3
30
適量
少々

4個
40g
適量
少々

薄切りにし、塩・こしょうをふる

① フライパンにバターを熱し、じゃが芋とチーズを交互に重ね、フタをして3～4分焼き、裏返して更に3～4分焼き、パセリを散らします。

●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 塩、こしょう、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、バター

12/18 (月)

MEGA ハンバーグ

ポテトサラダ・コーンポタージュ

25 分 800cal

お届け日 12/18 (月)



ボリューム満点のハンバーグは
マンマオリジナル商品です☆

商品名	商品番号	人 数	単品価格
ちっこいおかん	2127	2 マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2137	3 マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2147	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
MEGA ハンバーグ	●	●	●				
ハンバーグソース	●						
コーンポタージュ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2117 冷凍 30日

MEGA ハンバーグ (ソース付)
<220g・1 個>
小麦・乳・卵
商品価格 398円
(税込) 429円



商品番号 2118 冷蔵 15日

新珠食品
料亭風茶わんむし
<1P>
卵・えび・小麦・大豆・鶏肉・サケ
商品価格 250円
(税込) 270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
●MEGA ハンバーグ MEGA ハンバーグ (220g) ハンバーグソース ブロッコリー (冷凍) 人参カット (冷凍) サラダ油	2 2 4 4	3 3 6 6	4個 4P 8個 8個	熱湯でサッとゆでる 熱湯でサッとゆでる	① ハンバーグは油を熱したフライパンで両面を蒸し焼きにし、ハンバーグソースをかけ、人参、ブロッコリーを添えます。
●ポテトサラダ じゃが芋 人参 アスパラガス マヨネーズ 塩・こしょう	2 小1 1 大3 少々	3 小1 2 大4½ 少々	4個 小1本 2本 大6 少々	乱切りにしてラップで包む お好みに切ってラップで包む お好みに切ってラップで包む ①	①じゃが芋は500Wで3分、人参は2分、アスパラは1分それぞれ加熱し、じゃが芋は熱いうちにつぶします。 ②①と①を混ぜ合わせます。
●コーンポタージュ コーンポタージュ	2	3	4P		①コーンポタージュを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ サラダ油、マヨネーズ、塩、こしょう

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。)

12/19 (火)

お届け日 **12/18**(月)

蒸し鶏のごま味噌だれ 根菜の炒め煮・焼きししゃも

35分 448kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2247	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

たんぱくな蒸し鶏を
深みのあるごま味噌だれで
今夜は和食メニューで決まり！

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2217** 冷凍 50日

国産
鶏むね肉
(200g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



〈貝付き〉
チャーシュー1枚
きくらげ・ネギ

商品番号 **2218** 冷凍 90日

一風堂 白丸元味
〈熟成なめらかとんこつラーメン〉
〈1P〉

小麦・卵・大豆・
豚肉・鶏肉・ゼラチン

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
●蒸し鶏のごま味噌だれ 鶏胸肉 (130g) (国産) 2 3 4枚 生姜 適量 適量 適量 きゅうり 1 2 2本 すりごま 1 2 2P だし汁 100cc 150cc 200cc 味噌 90g 135g 180g 砂糖 大3 大4½ 大6 しょうゆ 小¾ 小1 小1½ 塩 少々 少々 少々 酒 大¾ 大1 大1⅓				薄切り 千切り ①	① 小鍋に①を入れて中火で練り、すりごまを加えます。 ② 耐熱皿に鶏肉、塩、酒、生姜を入れ、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ます。 ③ ②を食べやすく切ってきゅうりとともに皿に盛り、①をかけます。
●根菜の炒め煮 れんこん厚切り 4 6 8個 ごぼう ½ ½ 1本 人参 小1 小1 大1本 サラダ油 200cc 300cc 400cc だし汁 大1½ 大2¼ 大3 しょうゆ 各大½ 各大¾ 各大1 砂糖・みりん				②	① 鍋でごぼう、人参、れんこんを炒め、②を加えて煮ます。
●焼きししゃも ししゃも 4 6 8尾					① 魚を焼きます。

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

12/20 (水)

タラのホイル焼き

焼きうどん

35 分 655kcal

お届け日 12/20 (水)



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2327	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2347	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

熱々のホイル焼きと
焼きうどんのボリューム
たっぷりの献立です。

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
うどん	●						

フラスもっとたべたいんや

低カロリー、高たんぱくでヘルシーな
鶏肉ささみをスパイシーなカレー風味の
サクサク食感のカツに仕上げました。

秋川牧園
商品番号 2317
レンジトースター
冷凍 60日
秋川牧園
スパイシーささみカツ
<160g>
豚肉・小麦・大豆・山芋
商品価格 598円
(税込) 645円

外はサクサク！中はやわらかジューシー
お子様から大人まで大人気！
味はやさしい塩味、お弁当やパーティに！

秋川牧園
商品番号 2318
レンジトースター
冷凍 60日
秋川牧園
チキンナゲット
<10個入>
鶏肉・小麦・大豆
商品価格 598円
(税込) 645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
●タラのホイル焼き					
タラ切身 (60g)	2	3	4切	塩、こしょうをふる	① アルミホイルにバターを塗り、タラ、玉ねぎ、椎茸、人参、ピーマンをのせ、①をかけて包み、オーブントースターで約15分焼きます。
椎茸	2	3	4枚	軸を取る	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	細切り(1/2使用)	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る(1/2使用)	
ピーマン	1	2	2個	細切り	
塩・こしょう	少々	少々	少々		
バター					
しょうゆ・みりん	各大1/2	各大3/4	各大1	①	
●焼きうどん					
うどん	2	3	4玉	サツと熱湯でほぐす	① フライパンに油を熱し、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参を炒め、うどんを加えて炒め合わせ、②で調味し、青のりを散らします。
豚肉切り落とし (国産)	40	60	80g	お好みに切る	
キャベツ	100	150	200g	ザク切り	
玉ねぎ		<主菜より>		くし型切り(1/2使用)	
人参		<主菜より>		細切り(1/2使用)	
青のり	1	1	2P		
サラダ油					
ウスターソース	大2	大3	大4		
トンカツソース	大3	大4 1/2	大6		
塩・こしょう	少々	少々	少々		②

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

12/21 (木)

イカの野菜炒め

ひとくち焼売・海藻サラダ

30分 435kcal

お届け日 12/20 (水)



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2447	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

イカは炒めすぎると
固くなるので注意してネ。

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
ひとくち焼売	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 2417 冷凍 60日

大阪王将
塩焼きそば
(190g × 2P 入)

商品価格

480円
(税込) 518円



商品番号 2418 常温 90日

聖食品
ゆば屋のおでん
(280g)

商品価格

358円
(税込) 386円

小麦・卵・大豆・
鶏肉・ごま・さば・魚醤

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
●イカの野菜炒め ムキイカ (カット) キャベツ キクラゲ 玉ねぎ 人参 ごま油 塩・こしょう しょうゆ・酒	80 120 約2 小1 小1 少々 少々 少々	120 180 3 小1 小1 少々 少々 少々	160g 240g 4g 大1個 大1本 少々 少々 少々	ザク切り ぬるま湯で戻す くし型切り 短冊切り ①	① フライパンにごま油を熱し、ムキイカ、キャベツ、キクラゲ、玉ねぎ、人参を炒め、①で調味します。
●ひとくち焼売 ひとくち焼売	10	15	20個		① 焼売は凍ったまま、お皿にのせてふんわりとラップをかけ、500Wで2分加熱します。
●海藻サラダ 海藻ミックス 絹ごし豆腐 ドレッシング	5 ½	8 1	10g 1丁	水で戻し、水気を切る 水気を切ってお好みに切る	① 海藻ミックス、豆腐を器に盛り、お好みのドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ ごま油、塩、こしょう、しょうゆ、酒、ドレッシング

12/22 (金)

ビーフシチュー

あさりのペペロンチーノ・キャベツとコーンのサラダ

30分 560kcal

お届け日 12/20 (水)



ちっこいおかん



電子レンジ
500W
2分
OK!



週末の夜ごはんにぴったり！
ルウで作る簡単ビーフシチュー♪
ゴロゴロ野菜がおいしい
メニューです☆

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2547	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
ビーフシチューの素	●	●					
スパゲティ	●						

フラスもっとたべたいんや



じっくり焼き上げた後、急速冷凍し美味しさを閉じ込めた、紅ずわい蟹とたっぷりの北海道産生乳を使用した濃厚ソースに3種のナチュラルチーズで味わい深く仕上げました。



商品番号 2517 冷凍 30日
新宿中村屋
蟹のライスグラタン
<220g>
小麦・卵・乳・大豆
商品価格 580円
(税込) 626円

オリジナルケチャップ付き
電子レンジ対応で簡単！



商品番号 2518 冷凍 30日
ポムの樹
ポムの樹のオムライスポムオム
<230g 袋>
小麦・卵・乳・さば
大豆・鶏肉・豚肉
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
●ビーフシチュー 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ じゃが芋 人参 グリーンピース ビーフシチューの素 塩・こしょう サラダ油 水	60 小1 2 小1 適量 50 少々 400cc	90 小1 3 小1 適量 75 少々 600cc	120g 大1個 4個 大1本 適量 100g 少々 800cc	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	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。
●あさりのペペロンチーノ ムキアサリ スパゲティ 赤唐辛子 刻みパセリ にんにく オリーブ油 酒 塩 塩・こしょう	20 60 1 適量 1 大1 少々	30 90 1 適量 1 大1½ 少々	40g 120g 1本 適量 2片 大2 少々	水洗いする 塩を加えた熱湯でゆでる 水につけて種を取り、お好みに切る 薄切り	① フライパンにオリーブ油を熱し、赤唐辛子、にんにく、ムキアサリを炒め、酒、スパゲティを加えてサッと炒め、塩、こしょうで調味し、パセリを散らします。
●キャベツとコーンのサラダ キャベツ ホールコーン ドレッシング	120 60	180 90	240g 120g	ザク切り	① 耐熱容器にキャベツ、ホールコーンを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、冷ました後、好みのドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、オリーブ油、酒、ドレッシング

12/23 (土)

ポークチャップ

レンジでえびピラフ・ふわたまレタススープ

お届け日 12/22 (金)

30分 678kcal

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						●	
卵			●				
ブイヨン	●						



プラスもっとたべたいんや



商品番号 2617 冷蔵 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 2618 冷蔵 10日
みやげ食品
たまご焼き (だし巻き)
(280g)

商品価格
498円
(税込) 537円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2647	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

とんかつ用豚ロースを
焼いてケチャップと
ウスターソースで煮絡めます。
ご飯がすすむおいしさです。

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

●ポークチャップ

豚ローステキカツ
(80g) (国産)
玉ねぎ
ホールコーン
インゲン
刻みパセリ
塩・こしょう
小麦粉
サラダ油
塩・こしょう
水
ケチャップ
ウスターソース

2
小1
40
20
適量
少々
少々
60cc
大3
大1

3
大1
60
30
適量
少々
少々
90cc
大4½
大1½

4枚
大1個
80g
40g
適量
少々
少々
120cc
大6
大2

筋を切ってたたき、①と小麦粉をまぶす
みじん切り(½使用)

①

②

① フライパンに油を熱してホールコーン、インゲンを
炒め、塩、こしょうで調味し、取り出してお皿に盛ります。

② 豚肉は①のフライパンでこんがり焼き、①のお皿
に盛ります。

③ ②のフライパンで玉ねぎを炒め、②を加えて煮立
ててソースを作り、②にかけ、パセリを散らします。

●レンジでえびピラフ

ムキエビ
ミックスベジタブル
玉ねぎ
刻みパセリ
バター
塩・こしょう
温かいご飯

40
60
大1
少々
2膳分

60
90
大1½
少々
3膳分

80g
120g
大2
少々
4膳分

背ワタを取る
みじん切り(½使用)

①

① 耐熱容器にムキエビ、ミックスベジタブル、玉ねぎ
を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、温
かいご飯と①を加えて混ぜ合わせ、パセリを散らしま
す。

●ふわたまレタススープ

卵
レタス (小)
ブイヨン
水
ブイヨン
塩・こしょう
ごま油

1
½
1
400cc
1個分
少々
適量

1
½
2
600cc
1½個分
少々
適量

2個
½玉
2個
800cc
2個分
少々
適量

溶きほぐす

②

① 鍋に②を煮立て、レタスを加えて煮、卵を流し入れ
てひと煮し、塩、こしょうで味を調え、お好みでごま油を
数滴たらしめます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、小麦粉、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース、バター、温かいご飯、ごま油

12/24 (日)

お届け日 12/22 (金)

サンタのオムライス

チキンのきのこクリーム煮

30分 767kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2747	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
あらびきロングウィンナー	●	●	●				
卵			●				
クリームシチューの素	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2717

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



商品番号 2718

冷凍 60日

ヤヨイサンフーズ Oliveto
スパゲティカルボナーラ

<300g> 1P

乳・卵・小麦・大豆
豚肉・ゼラチン

商品価格

298円
(税込) 321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

●サンタのオムライス

あらびきロングウィンナー
玉ねぎ
ピーマン
卵
ケチャップ
オリーブ油
塩・こしょう
ご飯
サラダ油
ケチャップ

1
小1
1
2
大2
小2
少々
2膳分

2
小1
2
3
大3
大1
少々
3膳分

2本
大1個
2個
4個
大4
大1½
少々
4膳分

お好みに切る
みじん切り(½使用)
みじん切り
溶きほぐす

①

① 耐熱容器にウィンナー、玉ねぎ、ピーマン、①を入れてよく混ぜ合わせ、真ん中にご飯を入れ、ラップをせずに500Wで4分加熱し、全体をさっくりと混ぜ合わせ、お皿にまるく盛りつけます。

② フライパンに油を熱し、卵を流し入れて薄く焼き、①にのせ、ケチャップでデコレーションします。

●チキンのきのこクリーム煮

鶏もも肉 (120g)
(国産)
アスパラガス
しめじ
玉ねぎ
クリームシチューの素
塩・こしょう
サラダ油
水

2
2
40
20
少々
400cc

3
3
60
30
少々
600cc

4枚
4本
80g
40g
少々
800cc

厚さを均等にし、塩・こしょうをふる
斜め切り
小房に分ける
薄切り(½使用)

① 深めのフライパンに油を熱し、鶏肉をこんがり焼き、取り出します。

② ①のフライパンでアスパラ、しめじ、玉ねぎを炒め、塩、こしょうをふり、水を加えて煮立て、クリームシチューの素を加えて煮込み、①を戻して一煮します。

今日のお買い物メモ ケチャップ、オリーブ油、塩、こしょう、ご飯、サラダ油

12/25 (月)

お届け日 12/25 (月)

牛焼肉丼

コールスローサラダ・薄揚げとわかめの味噌汁
30分 505kcal



スタミナ満点の
牛焼肉丼です☆

グレードアップ

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！

※この週のチェンジメニューはございません。

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
焼肉のたれ	●						

プラスもっとたべたいんや



商品
番号 3117

冷凍
10日

豪州産
牛肩ローススライス
<150g>

商品
価格

548円
(税込) 591円



商品
番号 3118

冷蔵
10日

大丸松下食品
甘い金時豆
<160g>

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
●牛焼肉丼 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ にんにく 焼肉のたれ 塩・こしょう サラダ油 ご飯	120 小1 1 2 少々	180 小1 2 3 少々	240g 大1個 2片 4P 少々	お好みに切って塩・こしょうをふる 薄切りにし、水にさらす 薄切り	① フライパンに油を熱し、牛肉、にんにくを加えて炒め、焼肉のたれを加えて炒め合わせます。 ② 丼にご飯を盛り、玉ねぎ、①をのせます。
●コールスローサラダ キャベツ ホールコーン ドレッシング	120 20	180 30	240g 40g	千切りにして冷水にさらす サッと熱湯に通す	① キャベツとコーンを器に盛り、お好みのドレッシングをかけます。
●薄揚げとわかめの味噌汁 薄揚げ (冷凍) カットわかめ だし汁 味噌	1/2 適量 400cc 大2	1/2 適量 600cc 大3	1枚 適量 800cc 大4	短冊切り 水で戻す	① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げ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 塩、こしょう、サラダ油、ご飯、ドレッシング、だしの素、味噌

12/26 (火)

チキンのシーズニンググリル

レタスサラダ・チャウダー

30分 597kcal

お届け日 12/25 (月)

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
グリルシーズニング	●						
スパゲティ	●						
ブイヨン	●						



スラスもっとたべたいんや



商品番号 3217 冷凍 10日

国産 鶏もも肉角切り <200g>

商品価格 298円 (税込) 321円



商品番号 3218 冷凍 60日

ケーオー産業 揚げもち <3本入> × 2P

小麦

商品価格 950円 (税込) 1,026円

自然解凍 レンジで40秒

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	1,598円 (税込 1,725円)
	3237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3247	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
●チキンのシーズニンググリル 鶏もも肉 120g (国産) グリルシーズニング スパゲティ 塩 サラダ油 塩・こしょう	2 1 60 少々	3 2 90 少々	4枚 2P 120g 少々	グリルシーズニングをまぶす 塩を加えた熱湯でゆでる	① 油を熱したフライパンで鶏肉を皮目を上にして蒸し焼きにし、火が通れば皮目を下にして、強火で皮をパリッと焼きます。 ② フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩、こしょうで調味し、①に添えます。
●レタスサラダ レタス (小) 玉ねぎ プチトマト ドレッシング	1/2 小1 4	1 小1 6	1玉 大1個 8個	食べやすい大きさにちぎる 薄切りにし、水にさらす (1/3使用) お好みに切る	① レタス、玉ねぎ、プチトマトを器に盛り、お好みでドレッシングをかけます。
●チャウダー ムキアサリ 玉ねぎ じゃが芋 ミックスベジタブル ブイヨン バター ブイヨン 水・牛乳 塩・こしょう	20 1 60 1 1個分 各200cc 少々	30 <副菜より> 2 90 2 1 1/2個分 各300cc 少々	40g 2個 120g 2個 2個分 各400cc 少々	水洗い 粗みじん切り (2/3使用) 角切り	① 鍋にバターを熱し、ムキアサリ、玉ねぎ、じゃが芋を炒め、①を入れて煮立て、ミックスベジタブルを加えて更に煮、塩、こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ 塩、サラダ油、こしょう、ドレッシング、バター、牛乳

12/27 (水)

お届け日 **12/27 (水)**

ぶり大根

コロッケコンビ・豆腐の辛子醤油

30分 606cal

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
牛肉コロッケ	●	●					
野菜コロッケ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3317** 冷蔵 10日

長崎県産他
ぶり切身
(80g) × 1 切

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **3318** 冷蔵 10日

ヤマザキ
竹の子土佐煮
(75g) × 2P

商品価格 **300円**
(税込) 324円



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	3327	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3347	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

ぶりと大根で、冬の旬が味わえるひと品です。

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

●ぶり大根

ぶり切身 (80g)
大根
生姜
水
砂糖・みりん
しょうゆ
酒

2
200
適量
200cc
各大2
大3
大1

3
300
適量
300cc
各大3
大4½
大1½

4切
400g
適量
400cc
各大4
大6
大2

2〜3つに切る
お好みに切り、ラップで包んで500Wで3分加熱

①

① 鍋に①を入れて煮立て、生姜、ぶり、大根を加えてゆっくり煮ます。

●コロッケコンビ

牛肉コロッケ
野菜コロッケ
サラダ油

2
2

3
3

4個
4個

① コロッケは凍ったまま、170〜180℃の油で約3分半〜4分揚げます。

●豆腐の辛子醤油

絹ごし豆腐
練り辛子
刻みのり
しょうゆ

½
1
1

1
1
2

1丁
2P
2P

角切り

① しょうゆと練り辛子を合わせ、器に盛った豆腐にかけ、刻みのりをのせます。

今日のお買い物メモ 砂糖、みりん、しょうゆ、酒、サラダ油

12/28 (木)

豚肉と豆腐のどて煮風

焼きししゃも・お吸い物

30分 561kcal

お届け日 12/27 (水)

豚肉、豆腐、こんにゃくを使った
ほっこり煮物です。
具材を炒めたらあとは
煮汁を注いでコトコト煮るだけ。
味付けは、どて焼き風のこってりみず味。

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	1,598円 (税込 1,725円)
	3437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3447	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや

ふんわり広がる玉ねぎの
香りと旨味。
煮物に入れてもグッド！

商品番号 3417 冷蔵 3日

水野蒲鉾
玉ねぎ坊主
(6個入)

商品価格 198円
(税込) 213円

乳・卵・大豆

商品番号 3418 冷凍 10日

やまや
たらこ
(55g)

商品価格 298円
(税込) 321円

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●豚肉と豆腐のどて煮風 豚バラスライス (国産) 木綿豆腐 こんにゃく 生姜 小ねぎ 酒 しょうゆ 味噌・砂糖 だし汁 七味唐辛子	120 1 120 適量 1 大2 大1 各大1½ 200cc	180 1½ 250 適量 2 大3 大1½ 各大2¼ 300cc	240g 2丁 250g 適量 2本 大4 大2 各大3 400cc	お好みに切る お好みに切る 食べやすい大きさにちぎる 千切り 小口切り ①	① 鍋で豚肉、こんにゃく、生姜を炒め、①を加えて煮、 木綿豆腐を加えて更に煮、小ねぎをのせ、七味唐辛子 をかけます。
●焼きししゃも ししゃも	4	6	8尾		① 魚を焼きます。
●お吸い物 お吸い物の素	2	3	4P		① お吸い物は適量のお湯で溶きます。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、味噌、砂糖、だしの素、七味唐辛子

12/29 (金)

お届け日 **12/27 (水)**

ふんわりたまごの二色丼

若竹煮・じゃが芋の味噌汁

30分 529kcal



ちっこいおかん

定番の2色どんぶりです。
卵も肉もぼろも柔らかくご飯との
相性バッチリ。冷めても固くならないので
お弁当にもオススメです。

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	1,598円 (税込 1,725円)
	3537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3547	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
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



国産大豆を使ったふわふわ湯葉と自家製の和風あんて上品な味付けにしました。

レンチンするだけ！
お好みでネギをかけてお召し上がり下さい。

商品番号 **3517** 常温 60日

聖食品
ゆば屋の湯葉井の素
<150g>

小麦・そば・大豆

商品価格 **298円**
(税込) 321円

大きなおあげ入り、うどんむしだよ



商品番号 **3518** 冷蔵 15日

ふじや食品
でか! 具たっぷりやわらかうどんむし
<255g>

卵・小麦・大豆・鶏肉

商品価格 **228円**
(税込) 246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
●ふんわりたまごの二色丼 鶏ミンチ (国産) 卵 生姜 甘酢生姜 砂糖 塩 砂糖・しょうゆ・酒 サラダ油 ご飯	120 2 適量 2 小2 各小2	180 3 適量 3 大1 各大1	240g 4個 適量 4P 大1⅓ 少々 各大1⅓	①と混ぜ合わせる すりおろす ① ②	① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、ふんわりと炒めて取り出します。 ② ①のフライパンに油を足し、鶏ミンチを炒め、②と生姜汁を加えて調味します。 ③ 丼にご飯を盛り、①と②をのせ、甘酢生姜をのせます。
●若竹煮 竹の子<冷凍> 生わかめ だし汁 薄口しょうゆ・酒・みりん 塩	適量 20 150cc 各大1 少々	適量 30 225cc 各大1 少々	適量 40g 300cc 各大1 少々	お好みに切る 水洗いしてザク切り ①	① 鍋にだし汁、竹の子を入れて煮、①を加えて更に煮、生わかめを加えてひと煮します。
●じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 小ねぎ だし汁 味噌	1 1 400cc 大2	1 2 600cc 大3	2個 2本 800cc 大4	お好みに切る 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、じゃが芋を入れて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。

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

12/30 (土)

お届け日 12/29 (金)

サイコロステーキ丼

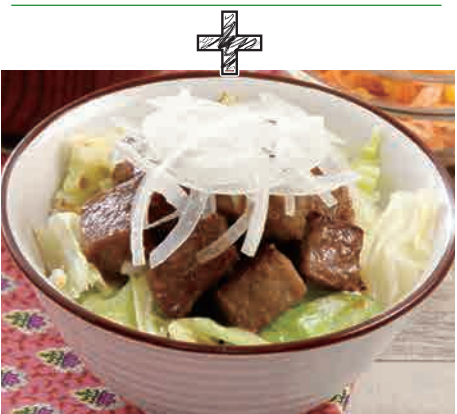
人参のマヨサラダ・薄揚げとわかめの味噌汁

25 分 663kcal



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
サイコロステーキ	●	●	●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3617 冷凍 30日

豪州産 サイコロステーキ (成型肉) 100g

商品価格 398円 (税込) 429円

小麦・乳・卵



商品番号 3618 冷凍 60日

やまと豚 ハンバーグ (プレーン) (150g) × 2P

商品価格 450円 (税込) 486円

小麦・卵・大豆・豚肉

ガーリックの香りとたれが ご飯にからんで美味しい、 食欲そそるステーキ丼。

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	1,598円 (税込 1,725円)
	3637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3647	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
●サイコロステーキ丼 サイコロステーキ (成型肉) (豪州産) キャベツ にんにく 玉ねぎ ご飯 塩・こしょう しょうゆ・みりん サラダ油	200 120 1 小1 少々 各大2	300 180 2 小1 少々 各大3	400g 240g 2片 小1個 少々 各大4	塩、こしょうをふる ザク切り みじん切り 薄切りにし、水にさらして水気をきる ①	① フライパンに油を熱し、にんにくとキャベツをサツと炒めて取り出します。 ② フライパンに油を足し、サイコロステーキ肉を焼き、①を加えて少し煮つめます。 ③ 器に盛ったご飯の上に、①、②、を盛り、玉ねぎをのせます。
●人参のマヨサラダ 人参 ホールコーン 塩・こしょう マヨネーズ	小1 60 少々 大2	大1 90 少々 大3	大1本 120g 少々 大4	千切り サツと熱湯に通す ②	① 耐熱容器に人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。 ② ①にホールコーンと②を加えて混ぜ合わせます。
●薄揚げとわかめの味噌汁 薄揚げ 生わかめ 味噌 だし汁	1/2 20 大2 400cc	1/2 30 大3 600cc	1枚 40g 大4 800cc	お好みに切る 水洗いしてザク切り	① 鍋にだし汁を入れ、薄揚げ、わかめを加えて煮、味噌を溶き入れます。

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

12/31 (日) 年越しそば・うどん

お届け日 **12/29 (金)**

五目釜めし

30分 566kcal

ちっこいおかん

おそばが苦手な方は
うどんて年越し！

電子レンジ
500W
4分30秒
OK!

年越しはまんまのおそばを
電子レンジで簡単便利！

電子レンジ
500W
4分30秒
OK!

おそばにするかうどんにする？
どちらでも選べる
嬉しいセット！
レンジで簡単らくらく！

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	1,598円 (税込 1,725円)
	3737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3747	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
五目釜めしの素	●						
たぬきそば	●			●			
きつねうどん	●						

プラスもっとたべたいんや

夕食に1品プラス！
焼津産鰹節のだしが自慢。

商品番号 **3717** 冷蔵 15日
広島農産
だし自慢茶わんむし 巾着
(120g×3)
卵・乳・小麦
鶏肉・大豆・ゼラチン
商品価格 **258円**
(税込) 278円

新! 夕食の一品に大粒餃子を
もちもち皮がたまらない！

商品番号 **3718** 冷蔵 6日
ドリームフーズ
デカ盛り！黒豚入りぎょうざ
(35g×14)
乳・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
●年越しそば たぬきそば・きつねうどん	2	3	4P		① フタを開け、内容物を取り出します。 ② つゆ、めん、具材を容器に移し、フタを閉じ、電子レンジ500Wで約4分30秒加熱し、お好みで薬味(ねぎ、七味)を入れます。
●五目釜めし 五目釜めしの素 米	1 2合	1 3合	1P 3合		① お米は通常の水加減にします。 ② 五目釜めしの素を入れたら軽やかき混ぜ、すぐに炊飯します。

今日のお買い物メモ ✨



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **12/18** (月)



商品
番号 **6111**

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 **6112**

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 **6113**

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 **6114**

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 **6115**

常温
4日

神戸屋
スチハムマヨ
(6個入)

商品
価格 **220**円
(税込) 237円



商品
番号 **6116**

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 **6117**

常温
4日

ボローニャ
ジュニアメーブル
(0.75斤)

商品
価格 **550**円
(税込) 594円



商品
番号 **6118**

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 **6119**

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 **6120**

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**

マンマダイニッシュ
マンマ特選米
(5kg)

商品
価格 **1,780**円
(税込) 1,922円



商品
番号 **03**

兵庫県産
但馬豊岡にしひかり
(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



商品
番号 **16**

丹波産
ミルクキキーン
(2kg)

商品
価格 **1,280**円
(税込) 1,382円



商品
番号 **6131**

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 **6132**

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 **6133**

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 **6134**

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 **6135**

天眞醤油
ぼん酢
(1800ml)

商品
価格 **1,720**円
(税込) 1,857円



商品
番号 **6136**

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 **6137**

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 **6138**

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 **6139**

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 **6140**

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 **6141**

ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品
価格 **758**円
(税込) 818円



商品
番号 **6142**

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 **6143**

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品
価格 **558**円
(税込) 602円



商品
番号 **6144**

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 **6145**

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 **12/18**(月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **6161** 冷凍 60日 レンジ
カレイのねぎ塩焼き
292kcal 庫内量 17.8g
脂質 14g 炭水化物 22.6g
食塩 1.7g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **6162** 冷凍 60日 レンジ
豚肉のマヨソース
290kcal 庫内量 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 **6163** 冷凍 60日 レンジ
チキン南蛮宮崎風
503kcal 庫内量 13.4g
脂質 28.1g 炭水化物 4.0g
食塩 2.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **6164** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグデミグラスソース
293kcal 庫内量 13.8g
脂質 14g 炭水化物 29.5g
食塩 2.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **6165** 冷凍 60日 レンジ
白身魚の葱ソース
269kcal 庫内量 14.3g
脂質 11g 炭水化物 2.0g
食塩 2.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **6166** 冷凍 60日 レンジ
すき焼き風煮
316kcal 庫内量 14.9g
脂質 17g 炭水化物 25.3g
食塩 2.5g
商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **6167** 冷凍 60日 レンジ
カレー
319kcal 庫内量 11.9g
脂質 15.8g 炭水化物 1.2g
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 **6171** 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 **6172** 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 **6173** 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 **6174** 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 **6175** 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 **12/20** (水)



商品番号 **6176** 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 **6177** 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 **6178** 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 **6179** 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 **6180** 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 **12/20** (水)

香りがよく、甘味と酸味の
バランスがとれた 100%ジュースです。



商品番号 **6501**
サンガリア
100%ジュース詰め合せ
フルーツミックスジュース 4缶
オレンジジュース 4缶
りんごジュース 4缶
(各 190g)
計 12缶セット
商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



商品番号 **6502**
コカコーラボトラーズ
ファンタグレース
(350ml×24本)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **6503**
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 **6504**
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 **6505**
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 **6506**
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 **6507**
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 **12/18** (月)

商品番号 6401 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 150円 (税込) 165円	商品番号 6402 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 6403 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 6404 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 6405 花王 ワイドハイター EX (詰替え) (480ml) x 2 商品価格 498円 (税込) 547円
商品番号 6406 リケンファスロ リケンラップ (30cm x 100m) 商品価格 298円 (税込) 327円	商品番号 6407 HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 398円 (税込) 437円	商品番号 6408 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 x 3P) 商品価格 458円 (税込) 503円	商品番号 6409 ハウスホールドジャパン ポリ袋スタイルボックス (KB-02) 190 x 350 x マチ 190mm (100枚入) 商品価格 172円 (税込) 189円	商品番号 6410 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 x 800mm (50枚入) 商品価格 361円 (税込) 397円
商品番号 6411 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 6412 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 6413 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 6414 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) x 2 商品価格 696円 (税込) 765円	商品番号 6415 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 396円 (税込) 435円
商品番号 6416 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 6417 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 498円 (税込) 547円	商品番号 6418 大王製紙 ダブル エルフォーレ (27m x 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円	商品番号 6419 大王製紙 エリエールイーナシングル (100m x 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円	商品番号 6420 大王製紙 エリエールイーナダブル (50m x 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円

お届け日 **12/20** (水)

商品番号 **6451**
すき家 牛丼の具
(135g x 5P)
商品価格 ~~2,220円~~
(税込) 2,397円

あのお店の味をこ家庭で
お買得!!

1Pあたり 298円

1,490円
(税込) 1,609円

忙しい時、困った時に
ストックしときましょ!

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。

「マンマセレクション」 MANMA SELECTION



ご注文は、お電話 FAX 申込書 にて承ります。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみご利用の場合は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
12/22金

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。**

減農薬で作った
もち米使用

商品番号 **2191** お徳用 1.8kg

奥出雲 杵つきおもち（丸餅）
1袋〈1.8kg（約33～34個）〉

2024年
2月19日

商品価格 **2,975円**
(税込) 3,213円

健やかに成長しますように!

九州産筍に、
厚切り宗田鰹を
ふんだんに混ぜ、
甘辛い味付けに
仕上げました。

九州産

商品番号 **2192**

2袋入

九州産 たけのこ土佐煮
1セット〈100g×2袋〉

商品価格 **975円**
(税込) 1,053円

常温 150日

アレルギー物質	小麦	牛肉	ごま	大豆	大豆	えび	かに
	●						

**お雑煮やおせちに
大活躍!**

当社人気No.1

50袋入

真空パック方式

商品番号 **2193**

万能和風だし鰹ふりだし
1パック50袋入（1袋8.8g）

商品価格 **1,750円**
(税込) 1,890円

常温 547日

アレルギー物質	小麦	牛肉	ごま	大豆	大豆	えび	かに
	●						

未来への明るい兆し安全を願う!

北海道産のベビーホタテを
直火焚きの手作りの調理法で
丁寧に作りました。

北海道産

商品番号 **2194**

2袋

北海道産 ホタテしぐれ煮
1セット〈60g×2袋〉

商品価格 **1,175円**
(税込) 1,269円

常温 90日

アレルギー物質	牛肉	豚肉	小麦	卵	乳	大豆	りんご
			●				

**国産もち米100%で焼き上げた
香ばしい最中の皮と
上品な甘さの柚餡が
絶妙に合う逸品です。**

小ぶりで
食べやすい!!

お手土産にも

個包装 21個入

商品番号 **2195**

柚もなか
1箱〈21個入〉

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,350円

常温 90日

人気商品!!

お口に入れると
**ふわっと、
とろける**
驚きの食感。

愛知県産大豆
「フクユタカ」

和三盆糖入

100g

商品番号 **2196**

くちどけきな粉
1袋〈100g〉

商品価格 **647円**
(税込) 698円

常温 300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
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。