

2024 vol.483-2 4/22 ~ 4/28

※今回、早目の締切になっております。ご協力の程よろしくお願致します。  
この号のご注文は **4月8日月** までにお願いします。

メニュー日	4/22 月	4/23 火	4/24 水	4/25 木	4/26 金	4/27 土	4/28 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・月 3日分のお届け	休業日	休業日

🍷 めっちゃうまいやんをご家庭に  
献立レシピ・お料理キット宅配サービス

今週の  
**めっちゃうまいやん**

香山

パリッとした食感と蜜が  
絶妙にマッチ!

お届け日  
**4/26金**

芋屋  
長兵衛

自然解凍でいただける  
大学芋です。

4182

お芋棒 (大学芋)

1箱 <300g>

冷凍  
30日

商品  
価格

**800円**

(税込) 864円

熊本名物「いきなり団子」  
人気の5種類をセットにしました。

4181

いきなり団子

5種各1個

冷凍  
30日

商品  
価格

**900円**

(税込) 972円

半解凍でアイス感覚で  
寒い日はレンジで簡単手軽に  
焼き芋がお楽しみ頂けます。

4183

おやついも

1P <500g>

冷凍  
30日

商品  
価格

**800円**

(税込) 864円

4184

芋屋長兵衛セット

4181 ~ 4183 3点セット!

冷凍  
30日

商品  
価格

**2,375円**

(税込) 2,565円

~~2,500円~~  
(税込) 2,700円

今回のおすすめ

ミールキット!

Cook バリエ

P.10~P.13

P.13



Cook  
ID

フライパンで簡単パエリア



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	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。

※プラスももっとたべたいんや、単品だけでもご注文頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯165g=約270kcal)  
※お料理キットは原則としてメニュー一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。



焼肉のたれで1発味付け♪  
ごはんがすすむ〜

## 牛肉とアスパラのたれ炒め

じゃこおろし・わかめスープ

25分 397kcal

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	●						
わかめスープ	●	●					

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	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	4749	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
●牛肉とアスパラのたれ炒め 牛肩ローススライス(豪州産) アスパラガス 玉ねぎ 焼肉のたれ サラダ油	140 4 小1 2	210 6 小1 3	280g 8本 大1個 4P	お好みに切る お好みに切る お好みに切る	① フライパンに油を熱し、牛肉、玉ねぎ、アスパラの順に炒め、焼肉のたれを加えて炒め合わせます。
●じゃこおろし 大根 ちりめん しょうゆ	150 20	225 30	300g 40g	すりおろす サッと熱湯をかける	① 大根、ちりめんを器に盛り、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 サラダ油、しょうゆ

# 4/22 (月)

お届け日 **4/22 (月)**

## 豚肉のフライパン蒸ししゃぶ

じゃが芋のロースト

30分 452kcal

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		●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4117** 冷蔵 10日

国産  
豚ロースしゃぶしゃぶ用  
(150g)

商品価格 **450円**  
(税込) 486円



あの CoCo 吉番屋のカレーを  
焼きそばで！ピリッと旨辛！

※写真はイメージです。

商品番号 **4118** 冷蔵 10日

名城食品  
CoCo 吉番屋 カレー焼そば  
(150g × 2)

商品価格 **348円**  
(税込) 375円



ちっこいおかん

今が旬！春キャベツ使用

柔らかくて甘みのある旬の  
春キャベツ使用！フライパンで  
簡単に作れる蒸ししゃぶで、  
旬の旨味をたっぷり味わって。

グレードアップ  
**GRADE UP**  
金のおかん

国産  
茶美豚ローススライス

ちっこいおかんのお肉を  
ブランド豚に  
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	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)
金のおかん	4128	2マンマ	1,680円 (税込 1,814円)
	4138	3マンマ	2,475円 (税込 2,673円)
	4148	4マンマ	3,240円 (税込 3,499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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
<b>●豚肉のフライパン蒸ししゃぶ</b> 豚ロースしゃぶしゃぶ用 (国産) 春キャベツ (小) プチトマト 酒 塩・こしょう だし汁 ポン酢しょうゆ	160 1/2 4 少々 100cc	240 1 6 少々 150cc	320g 1玉 8個 少々 200cc	広げて酒をふる ザク切り、大玉入荷の場合は分量変わります。 お好みに切る	<ol style="list-style-type: none"> <li>フライパンにキャベツを敷き、豚肉、プチトマトをのせ、塩こしょうをふります。</li> <li>①にだし汁を加え、フタをして中火で7~8分加熱し、器に盛ってポン酢しょうゆをかけます。</li> </ol>
<b>●じゃが芋のロースト</b> じゃが芋 人参 にんにく ベーコン 刻みパセリ オリーブ油 塩 粗挽きこしょう	2 小1 1 1 1 大2 小1/2 少々	3 小1 2 2 1 大3 小3/4 少々	4個 大1本 2片 2枚 1P 大4 小1 少々	皮付きのまま芽を取り、一口大に切る 一口大に切る 包丁の腹でつぶす お好みに切る	<ol style="list-style-type: none"> <li>耐熱容器にじゃがいも、人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分半加熱し、①、にんにく、ベーコンを加えて混ぜ合わせ、10分程度置きます。</li> <li>耐熱皿に①を入れ、オーブントースターで10~15分焼き、刻みパセリを散らします。</li> </ol>

今日のお買い物メモ 酒、塩、こしょう、だしの素、ポン酢しょうゆ、オリーブ油、粗挽きこしょう

# 4/23 (火)

## 和風ロールキャベツ

そばろきんぴら・玉ねぎの味噌汁

30分 376kcal

お届け日 **4/22 (月)**



和風のだしがじゅわっとしみた和風のロールキャベツです。ほっこり優しい味わい。

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)

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
ロールキャベツ	●						

### プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 冷蔵 10日

紀文  
しそ餃子  
(12個入)

卵・乳・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **298円**  
(税込) 429円



商品番号 **4218** 冷蔵 10日

紀文  
肉餃子  
(12個)

卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・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

<p>●和風ロールキャベツ</p> <p>ロールキャベツ 人参 玉ねぎ 大根 だし汁 薄口しょうゆ・みりん 酒</p>	<p>4 小1 小1 100 400cc 各大2 大1</p>	<p>6 小1 小1 150 600cc 各大3 大1½</p>	<p>8個 大1本 大1個 200g 800cc 各大4 大2</p>	<p>お好み切る (½使用) お好み切る (½使用) お好み切る ①</p>	<p>① 鍋にだし汁、人参、大根を入れて煮、柔らかくなればロールキャベツと①を加えて更に煮ます。</p>
<p>●そばろきんぴら</p> <p>鶏ミンチ (国産) 人参 ごぼう 小松菜 酢 ごま油 しょうゆ 砂糖・酒</p>	<p>40 ½ ⅓ 大1 大⅔</p>	<p>60 ½ ½ 大1½ 大1</p>	<p>80g 1本 ⅓ワ 大2 大1½</p>	<p>細切り (½使用) ささがきにして酢水につける ザク切り ②</p>	<p>① フライパンにごま油を熱し、鶏ミンチ、人参、ごぼうを炒め、小松菜、②を加えて更に炒めます。</p>
<p>●玉ねぎの味噌汁</p> <p>玉ねぎ 小ねぎ だし汁 味噌</p>	<p>2 400cc 大2</p>	<p>3 600cc 大3</p>	<p>4本 800cc 大4</p>	<p>お好み切る (½使用) 小口切り</p>	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、玉ねぎを加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。</p>

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

# 4/24 (水)

お届け日 **4/24 (水)**

## さわらの味噌漬け焼き

京風がんもの煮物・人参のごま塩昆布和え  
30分 401kcal

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	●						
塩昆布	●						



さわらの味噌漬けは下処理・味付けなしの焼くだけ簡単メニュー！

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)

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4317** 冷蔵10日  
飛鳥食品  
サワラ味噌漬け  
(80g×1切) 商品価格 **250円**  
(税込) 270円



まるで本物のタラバガニのようなカニかま！3種のフレンドチーズを詰め込んだおつまみ、お弁当に！  
商品番号 **4318** 冷蔵5日  
カネテツ  
チーズ in ほぼたらバ  
(6個お) 商品価格 **298円**  
(税込) 321円  
卵・乳・えび・かに・小麦・大豆

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
●さわらの味噌漬け焼き さわらの味噌漬け (80g)	2	3	4切		① 魚の味噌を落とし、焼きます。
●京風がんもの煮物 京風がんも れんこん厚切り ごぼう だし汁 砂糖 しょうゆ 酒	2 6 1/2 200cc 大2/3 大1 1/2 大1	3 9 1/2 300cc 大1 大2 1/4 大1 1/2	4個 12個 1本 400cc 大1 1/3 大3 大2	お好みに切る お好みに切り、水につける ①	① 鍋に①を入れて煮立て、がんも、れんこん、ごぼうを加えて煮ます。
●人参のごま塩昆布和え 人参 塩昆布 白ごま ごま油	小1 5 適量 小1	小1 8 適量 小1 1/2	大1本 10g 適量 小2	千切り	① ポリ袋にすべての材料を入れ、人参がしんなりするまで軽くもみます。

今日のお買い物メモ **だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油**

4/25 (木)

# 照り焼きチキン

かんたんオムレツ・えのきの味噌汁

30分 583kcal

お届け日 4/24 (水)



難しい手順は一切なし！  
味がよく馴染んだ、甘辛の照り焼きチキンを簡単に。  
ごはんのおかずや、お酒のお供にもぴったりです。

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)

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



商品番号 4417 冷蔵 10日

国産 鶏もも肉 (120g) 1枚

商品価格 198円 (税込) 213円



商品番号 4418 冷蔵 5日

コーライ食品 大阪鶴橋本漬キムチ (300g)

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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
<b>●照り焼きチキン</b> 鶏もも肉 (120g) (国産) キャベツ プチトマト 塩・こしょう サラダ油 しょうゆ・みりん 酒	2 100 4 少々 各大2 大1	3 150 6 少々 各大3 大1½	4枚 200g 8個 少々 各大4 大2	厚みを均等にし、塩・こしょうをふるザク切りにし、ラップで包んで500Wで1分加熱	① フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目を下にして約5分蒸し焼きにし、裏返して更に5分焼きます。 ② ①に④を加えて鶏肉に絡め、お皿に盛ってキャベツとプチトマトを添えます。
<b>●かんたんオムレツ</b> 卵 ピーマン 塩・こしょう マヨネーズ サラダ油 ケチャップ	2 1 少々 小1	3 2 少々 小1½	4個 2個 少々 小2	小さく切る	① フライパンに油を熱し、ピーマンを炒めて取り出します。 ② 卵を①と④と混ぜ合わせ、油を熱したフライパンに流し入れ、手早くかき混ぜながら端の方から包み込むように焼き、お皿に盛ってケチャップをかけます。
<b>●えのきの味噌汁</b> えのき茸 だし汁 味噌	40 200cc 大2	60 300cc 大3	80g 400cc 大4	根を落とし、ほぐす	① 鍋にだし汁を煮立て、えのきを加えて煮、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、しょうゆ、みりん、酒、マヨネーズ、ケチャップ、だしの素、味噌

# 4/26 (金)

## デミグラスソースハンバーグ

半熟卵とキャベツのサラダ・コンソメスープ

25分 533kcal

お届け日 **4/24 (水)**



ハンバーグは湯煎だけで出来るのでとっても簡単！

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)

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
まるやかソースのハンバーグ	●	●					
卵			●				
ロースハム		●	●				
ビーフコンソメスープ	●	●					

### プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 冷蔵 90日  
**まるやかソースのハンバーグ**  
 (デミグラスソース)  
 <160g>  
 小麦・乳・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン  
 商品価格 **250円**  
 (税込) 270円



商品番号 **4518** 冷蔵 30日  
**カネハツ 明太ポテトサラダ**  
 <65g> × 2P  
 小麦・卵・乳・大豆・りんご  
 商品価格 **300円**  
 (税込) 324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
<b>●デミグラスソースハンバーグ</b> まるやかソースのハンバーグ (デミグラスソース) ブロッコリー (冷凍) プチトマト	2 4 4	3 6 6	4個 8個 8個	サッとゆでる	<b>①</b> ハンバーグは凍ったまま、袋を開けずに沸騰したお湯で約16~17分間湯煎し、お皿に盛って、ブロッコリーとプチトマトを添えます。
<b>●半熟卵とキャベツのサラダ</b> キャベツ 卵 ロースハム 塩・こしょう マヨネーズ	120 2 1 少々 大2	180 3 2 少々 大3	240g 4個 2枚 少々 大4	ザク切り お好みに切る ①	<b>①</b> 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。 <b>②</b> 鍋に湯を沸かし、卵をそっと入れ、6分半ゆでて殻をむき、お好みに切ります。 <b>③</b> ①、②、ロースハムを①であえます。
<b>●コンソメスープ</b> ビーフコンソメスープ	2	3	4P		<b>①</b> 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、マヨネーズ

# 4/27 (土)

お届け日 **4/26 (金)**

## 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

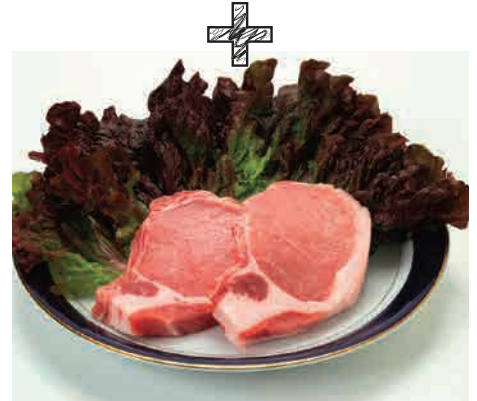
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ベーコン		●	●				
ブイヨン	●						



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。

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)

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617** 冷凍 10日

国産  
豚ローステキカツ  
<80g> 1枚

商品価格 **198円**  
(税込) 213円



商品番号 **4618** 冷蔵 20日

紀文  
鶏肉と豆腐のハンバーグ  
<90g>

卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **198円**  
(税込) 213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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
<b>●ポークチャップ</b> 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。
<b>●キャベツの洋風煮</b> キャベツ ベーコン 玉ねぎ ブイヨン 水 ブイヨン 塩・こしょう	120 1 1 1 400cc 1個分 少々	180 2 <主菜より> 2 600cc 1½個分 少々	240g 2枚 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。
<b>●かぼちゃのマヨネーズ和え</b> 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 ③	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③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



# 4/28 (日)

お届け日 **4/26 (金)**

## アジフライ

小松菜の炒め物・大根のあえ物

30分 377kcal

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	●						



プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4717** 冷凍 30日

アジフライ  
(4枚入)

小麦・卵

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **4718** 冷蔵 5日

カネテツ  
ほぼホタテ  
(6個)

卵・えび・かに  
小麦・大豆

商品価格 **298円**  
(税込) 321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。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>4727</b>	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	<b>4737</b>	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	<b>4747</b>	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

<p>●アジフライ</p> <p>アジフライ キャベツ 人参 サラダ油</p>	4 100 小1	6 150 小1	8枚 200g 大1本	千切り 千切り(1/3使用)	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、人参とともにお皿に盛ります。
<p>●小松菜の炒め物</p> <p>小松菜 竹輪 人参 サラダ油 塩・こしょう しょうゆ</p>	2/3 1/2 少々 小1	1 1 (主菜より) 少々 小1/2	17 1本 少々 小2	ザク切り お好みに切る お好みに切る(2/3使用) 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。
<p>●大根のあえ物</p> <p>大根 塩 ポン酢しょうゆ ごま油</p>	150 大1 少々	225 大1/2 少々	300g 大2 少々	薄いいちょう切り 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

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。)

＼ 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  
 ホットプレートビーフペッパーライス

*Beef Pepper Rice*



15分  
 524kcal

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	●						

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
4121	4321	4521	2マンマ	1,450円 (税込 1,566円)	
4131	4331	4531	3マンマ	2,130円 (税込 2,300円)	
4141	4341	4541	4マンマ	2,780円 (税込 3,002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
● <b>ビーフペッパーライス</b>					<b>①</b> ホットプレートにバターを熱し、にんにくを軽く炒めて取り出します。 <b>②</b> ①のホットプレートにご飯、牛肉をのせて塩、こしょうをふり、ホールコーンと小ねぎ、①を散らし、焼肉のたれをまわしかけ、加熱して牛肉に火を通します。
牛肩ローススライス (豪州産)	160	240	320g	お好みに切る	
ホールコーン	60	90	120g	サツとゆでる	
小ねぎ	2	3	4本	小口切り	
にんにく	1	2	2片	薄切り	
焼肉のたれ	2	3	4P		
バター ご飯 塩・こしょう	少々	少々	少々		

今日のお買い物メモ バター、ご飯、塩、こしょう



# Cook バリエ



**Cook B**  
**びっくり簡単！冷凍餃子でラザニア**  
 フチトマトとしめじのリゾット



驚くほど簡単！冷凍餃子を使ってラザニアが作れちゃいます！  
 茹でること餃子の皮はもっちり！  
 中から肉汁が溢れだします！  
 ケチャップソースで簡単なのも嬉しい！ぜひ一度お試しください♪

20分  
676kcal



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
大阪王将餃子	●	●					
ナチュラルチーズ		●					
ブイヨン	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4122	4322	4522	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	4132	4332	4532	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	4142	4342	4542	4マンマ	2,676円 (税込 2,890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
<b>● 冷凍餃子でラザニア</b> 大阪王将餃子 12 なすび 2 刻みパセリ 1 ナチュラルチーズ 20 ケチャップ 大4 トンカツソース 大1 塩・こしょう 少々 オリーブ油 小2	18 2 1 30 大6 大1½ 少々 大1	24個 3本 1P 40g 大8 大2 少々 大1½	熱湯で1分間ゆでる 輪切りにして水にさらす (½使用) ①	① なすびはフライパンで焼き色が付くまで焼きます。 ② 耐熱皿に餃子と①を並べ、④をかけてナチュラルチーズをのせ、オーブントースターで約5～6分こんがり焼き、刻みパセリを散らします。	
<b>● フチトマトとしめじのリゾット</b> プチトマト 4 しめじ 40 ブイヨン 1 刻みパセリ オリーブ油 塩・こしょう 少々 酒・しょうゆ・みりん 各大1 水 200cc ブイヨン ½個分 ご飯 2膳分	6 60 1 <主菜より> 少々 少々 300cc ¾個分 3膳分	8個 80g 1個 (½使用) ④	お好みに切る 小房に分ける (½使用) ④	① 鍋にオリーブ油を熱し、プチトマトとしめじを炒め、塩、こしょうをふります。 ② ①に④を加えて煮立て、ご飯を加えて弱火で4～5分煮、器に盛ってパセリを散らします。	

今日のお買い物メモ ケチャップ、トンカツソース、塩、こしょう、オリーブ油、酒、しょうゆ、みりん、ご飯



**Cook C**  
しそみそ冷奴  
温玉のせそば  
まぜそば



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

ピリ辛のそばが食欲をそとる混ぜそばです。温泉卵が絡んでとろ〜りおいしい☆

10分  
276kcal

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
中華麺	●		●				
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商号番号	4123	4323	4523	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	4133	4333	4533	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	4143	4343	4543	4マンマ	2,676円 (税込 2,890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
<b>● 温玉のせそば</b> 豚挽肉 100 生姜 適量 にんにく 1 赤唐辛子 1 中華麺 2 太もやし 100 水菜 1/3 卵 2 サラダ油 砂糖・しょうゆ 各大1 1/2 しょうゆ・ごま油 各小2	150 適量 1 1 3 150 1/2 3 各大2 各大1	200g 適量 2片 1本 4玉 200g 3/3フ 4個 各大3 各大1 1/2	みじん切り みじん切り 水につけて種を取り、小口切り 500Wで1分半加熱 ザク切り 温泉卵を作る ① ②	① フライパンに油を熱し、中華麺をサッと炒めて取り出します。 ② ①のフライパンに油を足し、生姜、ニンニクを炒め、挽肉と赤唐辛子、①を加えて炒め合わせます。 ③ もやし、水菜、①、②に②を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、温泉卵をのせます。	
<b>● しそみそ冷奴</b> 絹ごし豆腐 1 大葉 4 白ごま 適量 砂糖・味噌・ごま油 各小1	1 1/2 6 適量 各小1 1/2	2丁 8枚 適量 各小2	人数分に切り分ける 半分は千切り、残りは飾り用 ① 合わせておく	① 千切りにした大葉と白ごまを①と混ぜ合わせます。 ② お皿に飾り用の大葉を敷き、豆腐をのせ、①をのせます。	

今日のお買い物メモ サラダ油、砂糖、しょうゆ、ごま油、味噌



**Cook D**  
フライパンで簡単パエリア



パエリアの素が付いた簡単パエリア。フライパンで食卓におけるのでとっても楽チン!

20分  
622kcal

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
パエリアの素						●	
個食バター		●					

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	4124	4324	4524	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	4134	4334	4534	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	4144	4344	4544	4マンマ	2,676円 (税込 2,890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
● 簡単パエリア					
ムキエビ (大)	60	90	120g	解凍する	① フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、米を入れ、米が透き通るくらいまで炒めた後、①を加えてよく混ぜます。
ムキアサリ	40	60	80g	解凍する	
ツボ抜きイカ (カット)	40	60	80g	お好みに切る	② 全体を平らにならし、魚介類、野菜をのせ、ふたをして弱火で12~13分加熱し、火を止めて5分ほど蒸らします。
玉ねぎ	小1	小1	小1個	お好みに切る	
ピーマン	1	1	2個	お好みに切る	
プチトマト	2	3	4個	半分に切る	
パエリアの素	1	1	1P		
個食バター	1	1	2個		
お米	2合	3合	3合	洗って水気を切る	
パエリアの素	2/3P分	1P分	1P分	①	
水	400cc	600cc	600cc		



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **4/22** (月)

**特価!!**



商品番号 **8001** 冷蔵10日  
豪州産  
サーロインステーキ  
(150gx 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 **8002** 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 **1,598円**  
(税込) 1,725円



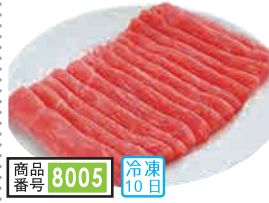
商品番号 **8003** 冷凍10日  
国産  
鶏ささみ  
(5 本入)

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  
豚ローステキカツ味噌漬  
(80gx 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



商品番号 **8011** 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 **8012** 冷蔵20日  
伊藤ハム  
サラダチキン (フレーン)  
(110g)  
卵・乳・小麦・鶏肉  
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **8013** 冷蔵20日  
伊藤ハム  
サラダチキン (ハーフ)  
(110g)  
卵・乳・小麦・鶏肉  
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **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 **298円**  
(税込) 321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  
(37gx 3 連)  
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**  
(税込) 375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  
(34gx 3 連)  
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**  
(税込) 375円



商品番号 **8017** 冷蔵20日  
伊藤ハム  
チーズイン  
チーミン  
(71gx 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** 冷蔵10日  
中村海産  
ししゃもみりん  
(70g)

商品価格 ~~498円~~  
(税込) 537円  
商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **8022** 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 **8023** 冷凍10日  
ノルウェー産他  
サバフィーレ  
(90gx 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  
(70gx 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



# 「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 **4/24** (水)

甘味と酸味のバランスが良く  
スッキリとした味わいが楽しめる  
柑橘です。



商品番号 **8031**

熊本県産他  
あまなつ又は紅あまなつ  
(2~3玉入)

商品価格 **598円**  
(税込) 645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

生姜しょうゆやネギをのせて  
お召し上がり下さい。



商品番号 **8041**

冷蔵  
7日

京禅庵  
京都きぬ  
(150g) x 2  
大豆

商品価格 ~~228円~~  
(税込) 246円  
商品価格 **198円**  
(税込) 213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  
板こんにやく  
(250g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



商品番号 **8047**

冷蔵  
30日

山大  
糸こんにやく  
(200g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円

このままガブッと食べられる！  
シャキシャキ食感！



商品番号 **8051**

冷蔵  
5日

かね貞  
かじりっこ 玉ねぎ  
(6本) x 2P  
卵・小麦・大豆

商品価格 **298円**  
(税込) 321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  
(45gx3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  
(40gx3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  
(40gx3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 **4/22** (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

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  
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 **8077** 冷蔵 7日

明治  
スルガリアヨーグルトLB81  
(スレーン)  
(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 **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  
スタミンお徳用  
(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  
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  
飲むスロピオ 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 **8089** 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 **8090** 冷蔵 14日

雪印メグミルク  
MBP ドリンク  
(糖類オフ)  
(軽カロリー)  
(100g) × 12本

商品価格 **1,656**円  
(税込) 1,788円



商品番号 **8091** 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 **8092** 冷蔵 7日

明治  
スロピオ LG ヨーグルト  
(112g) × 6個

商品価格 **840**円  
(税込) 907円



商品番号 **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 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

商品価格 **225**円  
(税込) 243円



商品番号 **8095** 常温 60日

明治  
ザバス プロテイン脂肪0 パナナ  
(200ml) × 12本

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 **4/22** (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  
スチハムマヨ  
(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  
ジュニアメースル  
(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  
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 **8120** 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

人気 No.1 (国内産・100%複数原料米)

商品番号 **02**  
マンマタイシング  
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  
ミルキークイーン  
(2kg)  
商品価格 **1,280**円  
(税込) 1,382円

商品番号 **8131**  
三井製糖 スーン印  
上白糖  
(1kg)  
商品価格 **325**円  
(税込) 351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**  
天眞醤油  
こいくち醤油  
(1800ml)  
商品価格 **780**円  
(税込) 842円

商品番号 **8135**  
天眞醤油  
ぽん酢  
(1800ml)  
商品価格 **1,720**円  
(税込) 1,857円

商品番号 **8136**  
ジェフダスラス  
徳用和風だし (かつお風味)  
(顆粒 500gx 2)  
1kg  
商品価格 **750**円  
(税込) 810円

うどん 煮物 おでん み御飯 炊き込み 天つゆ そめんつゆなど  
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йл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 **8145**  
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 **4/22** (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

酢豚  
319kcal 蛋白質 14.1g  
脂質 16.2g 炭水化物 28.3g  
食塩 2.5g  
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  
329kcal 脂質 11.7g  
食塩 14g 炭水化物 30.5g  
食塩 2.9g  
商品価格 **590円**  
(税込) 637円



商品番号 **8163** 冷凍60日 レンジ

サーモンフライのナツドレ  
328kcal 脂質 11.7g  
食塩 17.9g 炭水化物 29.9g  
食塩 1.9g  
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  
310kcal 脂質 14.7g  
食塩 12.8g 炭水化物 33.4g  
食塩 2.3g  
商品価格 **590円**  
(税込) 637円



商品番号 **8165** 冷凍60日 レンジ

豆腐ハンバーグ和風さのこソース  
291kcal 脂質 14.7g  
食塩 12.5g 炭水化物 29.5g  
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

みそかつ  
289kcal 脂質 12.6g  
食塩 14g 炭水化物 27.3g  
食塩 2.5g  
商品価格 **590円**  
(税込) 637円



商品番号 **8167** 冷凍60日 レンジ

さっぱりトマトのポークソテー  
374kcal 脂質 12.8g  
食塩 19.9g 炭水化物 29.4g  
食塩 2.5g  
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  
(180gx 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 金賞健康米のおかず  
(250gx 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  
(200gx 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  
(200gx 5P)  
商品価格 **680円**  
(税込) 734円



商品番号 **8175** 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

お届け日 **4/24** (水)



商品番号 **8176** 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 **8177** 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 **8178** 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 **8179** 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 **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 **4/24** (水)

スカッと爽快！  
ミラクルチャージ！！



商品番号 **8501**  
サンガリア ミラクルボディV  
(190gx 30本)

商品価格 **3,600円**  
(税込) 3,888円  
1本あたり **40円**  
商品価格 **1,500円**  
(税込) 1,620円



商品番号 **8502**  
サンガリア おいしいトマト 100%  
(190gx 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  
(185gx 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



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



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **4/22** (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) x 2

商品価格 **498円**  
(税込) 547円



商品番号 **8406**

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 **8407**

HEIKO  
アルミホイル  
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**  
(税込) 437円



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 x 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)190x350x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)650x800mm  
(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 x 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) x 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) x 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  
(54mx12R)

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  
(27mx12R)

商品価格 **498円**  
(税込) 547円



商品番号 **8419**

大王製紙  
エリエールイーナシングル  
(100mx12R)

商品価格 **780円**  
(税込) 858円

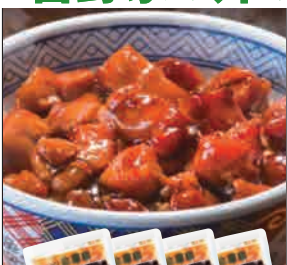
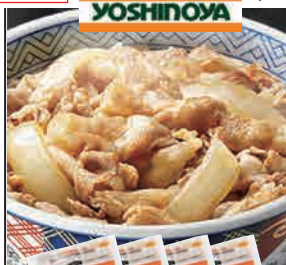


商品番号 **8420**

大王製紙  
エリエールイーナダブル  
(50mx12R)

商品価格 **780円**  
(税込) 858円

お届け日 **4/24** (水) **吉野家** ストックしておきたい吉野家の丼の具シリーズ!



商品番号 **8451**

吉野家 牛丼の具  
(135g x 4P)  
小麦・牛肉・大豆・りんご

冷凍 60日  
商品価格 **1,798円**  
(税込) 1,941円

商品番号 **8452**

吉野家 豚丼の具  
(120g x 4P)  
豚肉・大豆・小麦・牛肉・りんご

冷凍 30日  
商品価格 **1,598円**  
(税込) 1,725円

商品番号 **8453**

吉野家 牛焼肉丼の具  
(135g x 4P)  
小麦・ごま・牛肉・大豆・りんご

冷凍 30日  
商品価格 **1,650円**  
(税込) 1,782円

商品番号 **8454**

吉野家 焼鶏丼の具  
(135g x 4P)  
鶏肉・小麦

冷凍 30日  
商品価格 **1,380円**  
(税込) 1,490円

商品番号 **8455**

吉野家 牛すき (牛肉・白菜・玉ねぎ・うどん)  
(165g x 4P)  
小麦・牛肉・大豆・りんご・ゼラチン

冷凍 60日  
商品価格 **1,950円**  
(税込) 2,106円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。 ※単品のみご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。 **19**

# 「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  
4/26金

パリッと焼き上がるうす皮仕立て！  
シャキシャキ野菜とジューシーな肉の旨味  
つつい何個でも食べれてしまう癖になる旨さ！

商品番号 **4191** ドリームフーズ

なにわのうす皮肉餃子  
<18g×16粒>

冷蔵 7日	アレルギー物質	小麦	鶏肉	乳	いか	大豆	豚肉	かに
		●				●	●	

商品価格 **398円**  
(税込) 429円

千房特製ソースが美味しさの決め手  
レンジでチンで手軽に本場の味！

商品番号 **4192** 千房

焼きそば  
<2P>

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

商品価格 **980円**  
(税込) 1,058円

九州、佐賀県の逸品グルメ

スパイシーな甘辛醤油  
手羽の旨味があふれます！

商品番号 **4193**

みつせ鶏山賊焼き  
<225g> 2本あたり：レンジ500Wで2分、  
オーブントースター片面5分

冷蔵 30日	アレルギー物質	小麦	えび	いか	大豆	鶏肉	豚肉	かに
		●						

商品価格 **720円**  
(税込) 777円

長崎本場の血うどん。本製粉  
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 **4194** こじま

長崎流白湯海鮮血うどん  
<1人前(具・スープ付)>

冷蔵 90日	アレルギー物質	小麦	卵	大豆	そば	大豆	えび	ごま
		●		●				

商品価格 **950円**  
(税込) 1,026円

混ぜて炊くだけの簡単調理！

商品番号 **4195**

ほたて炊き込みごはんの素  
<3合用>

冷蔵 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●				●		

商品価格 **680円**  
(税込) 734円

風味豊かな六甲山麓産牛乳とニュージーランド産  
クリームチーズを使用し、チーズの香りか  
回いっぱい広がる極上のチーズスフレ。

商品番号 **4196** サンラビアン

本格濃厚チーズスフレ  
<1個>

冷蔵 3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 **550円**  
(税込) 594円

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。