



※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ひ致します。

この号の
ご注文は **4月15日月** までに
お願ひします。

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	5/6 月	5/7 火	5/8 水	5/9 木	5/10 金	5/11 土	5/12 日
お届け日	休業日	火・水 2日分のお届け	休業日	木・金・土・日 4日分のお届け	休業日	休業日	休業日

今週の めっちゃうまいやん

お届け日
5/9 木



和歌山
有田の **伊藤農園**

『伊藤農園』の100%ピュアジュース。

柑橘の個性そのまま！この美味しさ伝えたい。

和歌山県有田の
代表銘柄「温州みかん」
甘味、香りとも強く、
人気 NO.1 ジュースです。



2181

甘さ ●●●●●
香り ●●●●●
酸味 ●

みかんしぼり

〈750ml〉

商品
価格 **1,100** 円
(税込) 1,188 円

甘酸もほど良く調和し
香りがとても強く
伊予柑好きにはたまらない
100%ジュース！



2182

甘さ ●●●●●
香り ●●●●●
酸味 ●●●●●

いよかんしぼり

〈750ml〉

商品
価格 **1,100** 円
(税込) 1,188 円

清見特有の甘味と酸味の
絶妙なバランスが味わえる
「みかんしぼり」に次ぐ
人気商品。



2183

きよみしぼり

〈750ml〉

商品
価格 **1,100** 円
(税込) 1,188 円

初夏に向け甘酸っぱさと
あっさり感が楽しめる。
あまなつしぼりは
甘さと酸味のバランスが
クセになる！



2184

あまなつしぼり

〈750ml〉

商品
価格 **1,100** 円
(税込) 1,188 円

今回のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ

P.10~P.13

P.10



Cook
A

甘辛豚肉のライスロール
レンジ五目煮豆・あさりの味噌汁



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、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。

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。



鶏肉の旨味たっぷりのホッと落ち着く味の煮物です。大豆には大豆イソフラボンなど、健康を支える成分が豊富に含まれているので、とっても健康的☆

鶏肉と大豆の煮物

豆腐ちゃんぷる〜・わかめご飯

30分 526kcal

5/2(木) お届け 5/7(火) お届け 5/9(木) お届け

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

●鶏肉と大豆の煮物

鶏もも肉角切り(国産)	200	300	400g	
ゆで大豆(80g)	1	2	2P	
れんこん厚切り	6	9	12個	お好みに切る お好みに切って水にさらす お好みに切る(1/2使用) 水で戻してお好みに切る お好みに切る
ごぼう	1/2	1/2	1本	
人参	小1	小1	大1本	
干椎茸	2	3	4枚	
インゲン	適量	適量	適量	
サラダ油				①
だし汁	200cc	300cc	400cc	
砂糖・酒	各大1	各大1 1/2	各大2	
しょうゆ	大2	大3	大4	

① 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、人参、れんこん、ごぼう、干椎茸を加えて炒め、ゆで大豆と①を加えて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●豆腐ちゃんぷる〜

木綿豆腐	1	1 1/2	2丁	水気を切って手でほぐす 細切り(1/2使用) 細切り
人参	1	2	2個	
ピーマン	1	2	2個	
サラダ油				②
塩・こしょう	少々	少々	少々	
ごま油	小1/2	小1/4	小1	
しょうゆ・酒	各大1/3	各大1/2	各大2/3	

① フライパンに油を熱して豆腐、人参、ピーマンを炒め、②で調味します。

●わかめご飯

わかめご飯の素	5	8	10g	
ご飯				

① わかめご飯の素をご飯に混ぜます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、ご飯

5/6 (月)

お届け日 5/2 (木)

おかの肉じゃが

紅生姜の卵焼き・ちりめんとお松菜のお浸し

25分 472kcal



ご飯が進む♪ホクホクじゃがが芋に挽肉の煮汁が絡んで美味しい!

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)
ちっこいおかん	2137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
ちっこいおかん	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
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2117 冷蔵 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 2118 冷蔵 30日

カネハツ
明太ポテトサラダ
<65g> × 2P

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

<p>●おかの肉じゃが</p> <p>合挽肉 (国産) 100g じゃが芋 3個 人参 小1 玉ねぎ 小1 グリーンピース 適量 だし汁 200cc 砂糖 大1½ しょうゆ 大2 酒・みりん 各大½</p>	<p>2マンマ 150g 3マンマ 5個 4マンマ 6個</p> <p>人参 小1 玉ねぎ 小1 グリーンピース 適量 だし汁 300cc 砂糖 大2¼ しょうゆ 大3 酒・みりん 各大¾</p>	<p>200g 6個 大1本 大1個 適量 大3 大4 各大1</p>	<p>乱切り お好みに切る お好みに切る</p>	<p>① 合挽肉、じゃが芋、人参、玉ねぎを炒め、①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加え、一煮します。</p>
<p>●紅生姜の卵焼き</p> <p>卵 2 紅生姜 1 だし汁 小2 しょうゆ 小½ サラダ油</p>	<p>3マンマ 3個 4マンマ 2個</p> <p>だし汁 大1 しょうゆ 小¾</p>	<p>4個 2P 大1⅓ 小1</p>	<p>溶きほぐす</p>	<p>① 卵、紅生姜、②をよく混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。</p>
<p>●ちりめんとお松菜のお浸し</p> <p>小松菜 ⅔ ちりめん 10 だし汁 大2 しょうゆ 小2 塩</p>	<p>1 15 大3 大1</p>	<p>1束 20g 大4 大1⅓</p>	<p>塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り</p>	<p>① 小松菜、ちりめんを①で和えます。</p>

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、サラダ油、塩

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。)

5/7 (火)

木の葉どんぶり

厚揚げの炒め物・玉ねぎの味噌汁

30分 370kcal

お届け日 **5/7 (火)**

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
かまぼこスライス	●		●				
丼のたれ	●						
卵			●				



味付け簡単な丼のたれ付です♪
ふわとろ卵がおいし〜い。

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2217** 冷凍 10日

国産
鶏もも肉角切り
(200g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



3時のおやつ、お茶請けに。

商品番号 **2218** 常温 30日

多田製菓
もみじまんじゅう
(3個入) × 2P

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

●木の葉どんぶり

干し椎茸	2	3	4枚	ぬるま湯で戻して薄切り 薄切り(2/3使用)
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
かまぼこスライス	4	6	8枚	小口切り
小ねぎ	2	3	3本	
丼のダシ	1	2	2P	卵
卵	2	3	4個	
水	120cc	180cc	240cc	
ご飯				

① 鍋に水と丼のダシを入れて煮立て、干し椎茸、かまぼこ、玉ねぎを加えて煮、溶き卵を加えて半熟状になったら火を止め、丼に盛ったご飯にかけ、小ねぎを散らします。

●厚揚げの炒め物

厚揚げ三角 (冷凍)	2	3	4個	お好みに切る ザク切り
小松菜	2/3	1	1束	
サラダ油	少々	少々	少々	①
塩・こしょう	大1	大1½	大2	
しょうゆ				

① フライパンに油を熱し、厚揚げ、小松菜を炒め、①で調味します。

●玉ねぎの味噌汁

玉ねぎ	適量	〈主菜より〉 適量	適量	薄切り(1/3使用) 水で戻す
カットわかめ				
だし汁	400cc	600cc	800cc	① 鍋にだし汁を煮立てて玉ねぎを煮、わかめを加え、味噌を溶き入れてひと煮します。
味噌	大2	大3	大4	

今日のお買い物メモ ご飯、サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ、だしの素、味噌

5/8 (水)

さわらのごま醤油焼き

じゃが芋の煮物・キャベツの七味和え

35分 393kcal

お届け日 **5/8 (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
平天	●		●				



しょうゆ・みりんのうま味だれとごまの風味でさわらをおいしく。

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2317** 冷蔵 10日

韓国産他
さわら切身
(80g × 1切)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、人参の野菜がたっぷり入った天ぷらお弁当、おつまみに！

商品番号 **2318** 冷蔵 4日

堀川
野菜たっぷり揚
(105g)

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

<p>● さわらのごま醤油焼き さわら切身 (80g) 白ごま しょうゆ・みりん 酒</p>	<p>2 適量 各大2 小2</p>	<p>3 適量 各大3 大1</p>	<p>4切 適量 各大4 大1½</p>	<p>①、ごまを合わせたタレに漬けておく ①</p>	<p>① 魚を漬け汁に漬けながら焼きます。</p>
<p>● じゃが芋の煮物 じゃが芋 平天 だし汁 砂糖・酒 塩 しょうゆ</p>	<p>3 1 200cc 各大1 小½ 大½</p>	<p>5 2 300cc 各大1½ 小½ 大¾</p>	<p>6個 2枚 400cc 各大2 小¾ 大1</p>	<p>乱切り お好みに切る ②</p>	<p>① 鍋にじゃが芋、平天、②を加えて煮ます。</p>
<p>● キャベツの七味和え キャベツ 七味唐辛子 塩</p>	<p>120 2</p>	<p>180 3</p>	<p>240g 4P</p>	<p>ザク切りにし、塩をふって揉み、絞る</p>	<p>① キャベツは七味唐辛子を少々ふって和えます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、酒、だしの素、砂糖、酒、塩

5/9 (木)

和風チャプチェ

若竹煮・きゅうりのあえ物

30分 377kcal

お届け日 **5/9 (木)**



野菜がたくさん摂れてヘルシーでおいしいチャプチェをシンプルな和風の味付けに仕上げました。

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)

フラスもっとたべたいんや



切らずにのせて簡単便利!



商品番号 **2417** 冷蔵 30日

ニッスイ
切らずに使えるサラダチキン
(100g) **198円**
商品価格
小麦・卵・乳・鶏肉
(税込) 213円

夕食の一品やお弁当にも!



商品番号 **2418** 冷蔵 10日

大丸松下
美味しい昆布豆
(160g) **368円**
商品価格
大豆
(税込) 397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

●和風チャプチェ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
豚挽肉 (国産)	80g	120g	160g	熱湯でゆでる ぬるま湯で戻して細切り 細切り (1/2使用) 細切り 細切り
緑豆春雨	40g	60g	80g	
干し椎茸	2	3	4枚	
人参	小1	小1	大1本	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
ピーマン	1	2	2個	
サラダ油	少々	少々	少々	①
塩・こしょう	各大2	各大3	各大4	
しょうゆ・酒 砂糖	大3/3	大1	大1 1/3	

① フライパンに油を熱して豚挽肉を炒め、緑豆春雨、干し椎茸、人参、玉ねぎ、ピーマンを加えて更に炒め、①を加えて更に炒め、汁気が少なくなるまで炒めます。

●若竹煮

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
竹の子	適量	適量	適量	お好みに切る お好みに切る (1/2使用) 水洗いしてザク切り
人参	適量	適量	適量	
生わかめ	20g	30g	40g	
だし汁	150cc	225cc	300cc	
砂糖・みりん	各大1/2	各大3/3	各大1	②
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2	

① 耐熱ボウルに竹の子、人参、②を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、生わかめを加えて再度1分加熱します。

●きゅうりのあえ物

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
きゅうり	1	1	2本	小口切り
甘酢生姜	2	2	3P	
しょうゆ	小1/2	小3/3	小1	

① きゅうりに塩をふって揉み、水洗いしてしぼり、水気を切ります。

② ①と甘酢生姜をしょうゆで和えます。

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

5/10 (金)

大阪王将焼き餃子

えび玉あんかけ・鶏ささ身の中華スープ

30分 423kcal

お届け日 **5/9 (木)**



パリッとジューシーな
大阪王将の餃子です！
おうちでもお店の味を楽しんで♪

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
大阪王将焼き餃子	●	●					
卵			●				
ムキエビ						●	
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



カップのまま食べれる！電子レンジ1分
旨辛麻婆豆腐のできあがり

商品番号 **2517** 冷蔵 30日
ふじや食品
Cup Style 旨辛 麻婆豆腐
(2P)
小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
商品価格 **298円**
(税込) 321円



カップのまま食べれる！電子レンジ1分
夕食にフラス1品！

商品番号 **2518** 冷蔵 30日
ふじや食品
Cup Style 旨辛 麻婆春雨
(2P)
小麦・ごま・大豆・鶏肉・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
●大阪王将焼き餃子 大阪王将餃子 餃子のタレ サラダ油	12 2	18 3	24個 4P		① フライパンに油を熱し、一度火を消して凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけ、カップ1/2弱(80cc)の水を加えてフタをし、中火で約4分蒸し焼きにします。 ② フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼きます。
●えび玉あんかけ 卵 ムキエビ ピーマン キクラゲ ごま油 塩・こしょう 砂糖・片栗粉 酒・薄口しょうゆ	2 20 1 適量 少々 各大1/3 70cc	3 30 1 適量 少々 各大1/3 105cc	4個 40g 2個 適量 少々 各大1 140cc	溶きほぐす 小さく切る ぬるま湯で戻して細切り	① フライパンにごま油を熱し、ムキエビ、ピーマン、キクラゲを炒め、塩、こしょうをふり、卵を流し入れてかき混ぜ、半熟状になったら火を止めます。 ② 鍋に①を入れて煮立て、①にかけます。
●鶏ささ身の中華スープ 鶏ささ身(国産) 人参 ブイヨン 酒 ブイヨン 塩 しょうゆ	1 小1 1 大1 400cc 1個分 少々 小1/2	2 小1 2 大1 600cc 1½個分 少々 小3/5	2本 大1本 2個 大2 800cc 2個分 少々 小1	筋を取る お好みに切る	① 耐熱容器に鶏ささ身と酒を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、身をほぐします。 ② 鍋に②を煮立て、人参を加えて煮、①を加えてひと煮します。

今日のお買い物メモ サラダ油、ごま油、塩、こしょう、砂糖、片栗粉、酒、薄口しょうゆ

5/11 (土)

お届け日 **5/9 (木)**

豚しゃぶのカルパッチョ風

マカロニスープ

25分 429kcal

アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび
マカロニ (ストレート)	●					
ベーコン		●	●			
ブイヨン	●					



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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)

さっぱりおいしい冷しゃぶサラダを
カルパッチョ風に。
カルパッチョソース付きなので、
味付けも簡単☆

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2617** 冷蔵 10日

国産
豚ロースしゃぶしゃぶ用
(150g)

商品価格 **450円**
(税込) 486円



つめたく冷して、いただく茶碗蒸し
のどごし爽やかな清涼感を
お楽しみ下さい。

商品番号 **2618** 冷蔵 15日

ふじや食品
冷やし茶碗むし
(110g × 4P)

小麦・卵・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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●豚しゃぶのカルパッチョ風 豚ロースしゃぶしゃぶ用 (国産)	140	210	280g	一口大に切る	① 酒を加えた熱湯で豚肉をゆで、冷水に取って水気を切ります。 ② 器に玉ねぎ、プチトマト、きゅうり、 ① を盛り、パセリをちらし、カルパッチョソースをかけます。
玉ねぎ	小1	小1	大1個	薄切りにし、水にさらす(1/2使用)	
プチトマト	4	6	8個	お好みに切る	
きゅうり	1	1	2本	お好みに切る	
刻みパセリ	1	1	1P		
カルパッチョソース	2	3	4P		
酒	大1	大1 1/2	大2		
●マカロニスープ マカロニ (ストレート)	20	30	40g	塩を加えた熱湯でゆでる	① 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、ベーコン、ミックスベジタブルを炒め、 ① を加えて煮、最後にマカロニを加えてひと煮します。
ベーコン	1	2	2枚	お好みに切る	
ミックスベジタブル	40	60	80g		
玉ねぎ		〈主菜より〉		細切り(1/2使用)	
ブイヨン	1	2	2個		
塩					
バター					
水	400cc	600cc	800cc		
ブイヨン	1個分	1 1/2個分	2個分	①	
塩・こしょう	少々	少々	少々		

今日のお買い物メモ 酒、塩、バター、こしょう

5/12 (日)

お届け日 **5/9 (木)**

牛肉入り五目きんぴら

白身魚フライ・コーンサラダ
30分 607kcal



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
白身魚フライ	●						

プラスもってたいんや



商品番号 **2717** 冷蔵 20日
マルシンフーズ 宇都宮梅入り餃子 (14個入)
商品価格 **398円** (税込) 429円
乳・小麦



商品番号 **2718** 冷凍 30日
奈良コープ産業 柿の葉寿司 (鯖・鮭/各3個)
商品価格 **650円** (税込) 702円

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)
金のおかん	2728	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	2738	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	2748	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

グレードアップ **GRADE UP**
金のおかん

国産 牛肩ローススライス
ちっこいおかんのお肉を 国産牛に 変更出来るよ!

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>●牛肉入り五目きんぴら</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産) 120g ごぼう 1/2 人参 小1 ピーマン 1 糸こんにゃく 100g 赤唐辛子 1 白ごま 適量 ごま油 適量 しょうゆ・酒 各大2 砂糖 大1 みりん 大2/3</p>	<p>180g 1/2 小1 2 100g 1 適量 各大3 大1 1/2 大1</p>	<p>240g 1本 大1本 2個 200g 1本 適量 各大4 大2 大1 1/2</p>	<p>お好みに切る ささがきにし、水にさらす 細切り 細切り 食べやすい長さに切る 水につけて種を取り、小口切り</p>	<p>① フライパンにごま油を熱し、牛肉と糸こんにゃくを炒め、ごぼう、人参、ピーマン、赤唐辛子を加えて更に炒め、④を加えて汁気がなくなるまで炒め、白ごまを散らします。</p>
<p>●白身魚フライ</p> <p>白身魚フライ 2 サラダ油 3</p>	<p>3 4個</p>	<p>4個</p>	<p></p>	<p>① 白身魚フライは170~180℃の油で4~5分揚げます。</p>
<p>●コーンサラダ</p> <p>キャベツ 120g ホールコーン 40g ドレッシング 240g</p>	<p>180g 60g</p>	<p>240g 80g</p>	<p>ザク切り サッと熱湯に通す</p>	<p>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。</p>

今日のお買い物メモ ごま油、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、サラダ油、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

レンジ五目煮豆・あさりの味噌汁 甘辛豚肉のライスロール



のりとごはんを逆に巻いて、カルフォルニアロール風に。甘辛い豚肉と、ごはんがよく合い、ごまがアクセントとなります。

電子レンジ
500W
8分

OK!

お好みでマヨネーズやごま油を入れても美味しいですよ！

30分
739kcal

	火	木	人数	単品価格
商品番号	2221	2421	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2231	2431	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2241	2441	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

●甘辛豚肉のライスロール
豚肉切り落とし
(国産)
サニーレタス
白ごま
焼のり (全形)
しょうゆ・酒・みりん
ごま油
ご飯

140
適量
適量
2
各1

210
適量
適量
3
各1½

280g
適量
適量
4枚
各2

お好みに切って④に漬ける
食べやすい大きさにちぎる
①

- 1 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めます。
- 2 まな板の上にラップを敷いてのり→ご飯→白ごまの順にのせ、ラップをのせて、のりが上になるように裏返し、ラップをはずします。
- 3 2の上にサニーレタス→①の順にのせ、ラップごと巻いて形を整え、食べやすい大きさに切ります。

●レンジ五目煮豆
ゆで大豆 (80g)
刻み昆布 (10g)
人参
干椎茸
れんこん厚切り
だし汁
しょうゆ
砂糖

1
½
小1
2
6
80cc
大1½
大1

2
1
小1
3
9
120cc
大2¼
大1½

2P
1P
大1本
4枚
12枚
160cc
大3
大2

小さく切る
水で戻して小さく切る
小さく切る
④

- 1 耐熱ボウルにすべての材料を入れ、ふんわりとラップをして500Wで8分加熱し、底から返すように混ぜ、全体をなじませます。

●あさりの味噌汁
ムキアサリ
小ねぎ
酒
だし汁
味噌

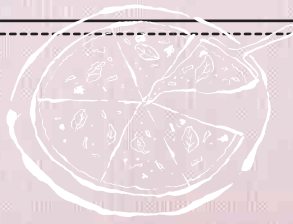
20
1
400cc
大2

30
1
600cc
大3

40g
2本
800cc
大4

酒をふる
小口切り

- 1 鍋にだし汁を入れて煮立て、あさりを加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。



Cook バリエ



Cook B

明太釜玉うどん

ささみときゅうりのキムチ和え

相性バッチリの明太子と温泉卵がうどんにからんで美味しい!

ささみときゅうりのキムチ和えは火を使わずに完成するお手軽メニュー!



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。)

15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
冷凍うどん	●						
温泉たまご			●				
白菜キムチ	●					●	

	火	木	人数	単品価格
商品番号	2222	2422	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2232	2432	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2242	2442	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

● 明太釜玉うどん

冷凍うどん
辛子明太子
卵
小ねぎ
しょうゆ

2 3 4玉
1 1 2P
2 3 4個
1 2 2本

サッと熱湯でゆでる
ほぐしておく
温泉卵を作る
小口切り

① うどんを器に盛り、明太子と温泉卵をのせ、小ねぎを散らし、しょうゆをかけます。

● ささみときゅうりのキムチ和え

鶏ささ身
(国産)
きゅうり
白菜キムチ (40g)
白ごま
酒
塩
ごま油
砂糖

2 3 4本
1 1 2本
1 2 2P
適量 適量 適量
大1 大1½ 大2
大1 大1½ 大2
小1 小1½ 小2

筋を取る
塩をふって板ずりし、お好みに切る

① 耐熱ボウルに鶏ささ身を入れ、酒を加えてふんわりとラップをかけ、500Wで4分加熱します。(火が通っていない場合は加熱を延長して下さい。)

② ①の粗熱が取れたら身をほぐし、きゅうり、キムチ、①と混ぜ合わせ、器に盛って白ごまを散らします。



Cook C
ワカモレ風ポテトサラダ
サルサソースのチキンソテー



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

メキシコ料理の定番の
『ワカモレ』をサラダ風に
アレンジしました☆

30分
638kcal

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

	火	木	人数	単品価格
商品番号	2223	2423	2マンマ	1,480円 (税込 1,598円)
	2233	2433	3マンマ	2,280円 (税込 2,462円)
	2243	2443	4マンマ	2,980円 (税込 3,218円)



お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● サルサソースのチキンソテー 鶏もも肉 (120g) (国産) トマト 玉ねぎ レモン果汁 刻みパセリ 塩・こしょう サラダ油 オリーブ油 レモン果汁 塩・こしょう	2 1 小1 1 1 少々 大1 1P分 少々	3 1 小1 2 1 少々 大1½ 1½P分 少々	4枚 1個 大1個 2P 1P 少々 大2 2P分 少々	厚みを均等にし、皮目をフォークでつくみじん切り みじん切り (½使用)	<ol style="list-style-type: none"> 鶏肉は両面に塩、こしょうをふり、油を熱したフライパンに皮目を上にしてのせ、フタをして約5分蒸し焼きにします。 ①を返し、皮目がパリッとするまで再度5分程度蒸し焼きにし、お皿に盛ります。 トマト、玉ねぎ、④を混ぜ合わせ、②にかけ、パセリを散らします。
● ワカモレ風ポテトサラダ アボカド じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 塩・こしょう マヨネーズ	½ 2 1 少々 大2	1 3 <主菜より> 2 少々 大3	1個 4個 2枚 少々 大4	角切り 角切り スライスして水にさらす (½使用) 細切り	<ol style="list-style-type: none"> じゃが芋をラップで包み、500Wで2分加熱し、アボカドと⑤を混ぜ合わせます。 ベーコンは耐熱皿にのせ、500Wで1分加熱し、カリカリにします。 器に玉ねぎと①を盛り、②を散らします。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、オリーブ油、マヨネーズ



Cook D
フライパンで簡単アリアパッツァ
 カルボナーラ



自ワインで本格的な味わいに
 ☆なければ料理酒で代用
 オッケー!



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
スパゲティカルボナーラ	●	●	●				

	火	木	人数	単品価格
商品番号	2224	2424	2マンマ	1,698円 (税込 1,833円)
	2234	2434	3マンマ	2,502円 (税込 2,702円)
	2244	2444	4マンマ	3,276円 (税込 3,538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
● フライパンで簡単アリアパッツァ タラ切身 (80g) 2 3 4切 ムキアサリ 40 60 80g しめじ 100 150 200g プチトマト 6 9 12個 にんにく 1 2 2片 刻みパセリ 1 2 2P 塩・こしょう 少々 少々 少々 オリーブ油 白ワインまたは酒 100cc 150cc 200cc				水気を切って塩、こしょうをふる 水洗いする 小房に分ける 半分に切る 粗いみじん切り	① オリーブ油を熱したフライパンでにんにくを炒め、香りが立ったらタラを入れ、両面を焼き色が付くまで焼きます。 ② ①にしめじ、あさり、プチトマト、白ワインを入れ、蓋をして強火にかけ、10分程度加熱します。 ③ ②をお皿に盛り付け、刻みパセリを散らします。
● カルボナーラ スパゲティ カルボナーラソース 2 3 4P					① スパゲティカルボナーラソースは電子レンジの場合、袋を開封せず凍ったまま、必ず蒸気口を上にして電子レンジに入れ、500Wの場合5分、600Wの場合4分30秒を目安に加熱します。 ボイル調理の場合は袋のまま沸騰したお湯で7分程度温めます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、オリーブ油、白ワインまたは酒



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **5/7 (火)**



商品番号 **6001** 冷凍 10日

国産
鶏ささみ
(5本入)

商品価格 ~~398円~~
(税込) 429円
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6002** 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 **6003** 冷凍 10日

国産
牛肩ロース薄切り
(140g)

商品価格 **665円**
(税込) 718円



商品番号 **6004** 冷凍 10日

鹿児島県産
黒鹿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 **6005** 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 **6006** 冷凍 10日

国産
豚ローステキカツ味噌漬
(80g×4枚)

商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **6007** 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



フランクフルトの醍醐味そのままに
食べやすいサイズで、豪快な食感!

旨さパキッと!

商品番号 **6011** 冷蔵 20日

伊藤ハム
まるごと美味しいフランクフルト
(285g)

小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格 ~~500円~~
(税込) 540円
商品価格 **428円**
(税込) 462円



商品番号 **6012** 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 **6013** 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 **6014** 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 **6015** 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 **348円**
(税込) 378円



商品番号 **6016** 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 **348円**
(税込) 378円



商品番号 **6017** 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 **6021** 冷凍 10日

宮城県産他
カジキ西京漬
(80g×3切)

小麦・大豆

商品価格 ~~650円~~
(税込) 702円
商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **6022** 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 **6023** 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 **6024** 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 **6025** 冷凍 10日

ノルウエー産他
ししやも
(160g)

子持ち / 有無混合

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6026** 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 **6027** 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 **5/9 (木)**



あっさりとした甘みで酸味も少なく
それでいてみずみずしい美味しさ。

商品番号 **6031**
長崎県産他
びわ
(5~6個)

商品価格 **698円**
(税込) 753円



商品番号 **6032**
大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **6033**
兵庫県産他
玉ねぎ
M (500g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6034**
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 **6035**
鹿児島県産他
じゃが芋 (男しゃく)
M (600g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6036**
長崎県産他
レタス
(S~Mサイズ)

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **6037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品価格 **248円**
(税込) 267円



とろける食感・風味豊かな
大豆の味をお楽しみください。

商品番号 **6041** 冷蔵10日
紀文食品
ゆば乳のおさしみ
(200g) x 2P
大豆

商品価格 ~~428円~~ (税込) 462円
328円
(税込) 354円



商品番号 **6042** 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 **6043** 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 **6044** 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 **6045** 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 **6046** 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 **6047** 冷蔵30日
山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



春の味覚竹の子の食感が楽しめる
練り天はお弁当、夕食の1品に

商品番号 **6051** 冷蔵5日
堀川
シャッキリ竹の子
(3枚)
大豆

商品価格 **238円**
(税込) 257円



商品番号 **6052** 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 **6053** 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 **6054** 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 **6055** 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 **6056** 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 **6057** 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 **5/7 (火)**



商品番号 **6061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
(10個入)

商品価格 **290円**
(税込) 313円



商品番号 **6062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
(10個入)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うずらのたまご
(10個入)

商品価格 **140円**
(税込) 151円



商品番号 **6064** 冷蔵 8日

ゆでたまご
(10個入)

商品価格 **388円**
(税込) 419円



商品番号 **6065** 冷蔵 7日

温泉卵 (だし付)
(3個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **6071** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牛乳
(1000ml)

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **6072** 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
(900ml)

商品価格 **280円**
(税込) 302円



商品番号 **6073** 冷蔵 7日

泉南乳業
酪農牛乳
(1000ml)

商品価格 **260円**
(税込) 280円



商品番号 **6074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
(1000ml) x 2本

商品価格 **555円**
(税込) 599円



商品番号 **6075** 冷蔵 7日

らくれん
らくれん牛乳
(200ml)

商品価格 **95円**
(税込) 102円



商品番号 **6076** 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 **6077** 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 **6078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
(70gx 3)

商品価格 **148円**
(税込) 159円



商品番号 **6079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
(65gx 3) x 2P
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒーゼリー
(65gx 3) x 2P
フレッシュ・乳・大豆

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6081** 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 **6082** 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 **6083** 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 **6084** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ飲むヨーグルト
(180ml x 6本入)

商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **6085** 冷蔵 60日

らくれん
スタミンお徳用
(65ml x 16本入)

商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **6086** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) x 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6087** 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) x 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6088** 冷蔵 12日

明治
飲むプロビオ LG ヨーグルト
(112ml) x 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6089** 冷蔵 12日

明治
飲む PA-3 ヨーグルト
(112ml) x 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6090** 冷蔵 14日

雪印メグミルク
MBP ドリンク
(100g) x 12本 (鶏類オフ;
低カロリー)

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **6091** 冷蔵 7日

明治
R-1 ヨーグルト
(112g) x 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **6092** 冷蔵 7日

明治
スロビオ LG ヨーグルト
(112g) x 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **6093** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
(112g) x 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **6094** 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
(450ml) x 1本

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **6095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン脂肪0 パナナ
(200ml) x 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 **5/7 (火)**



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
ジュニアメースル
(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

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
ミルクークイーン
(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 **325円**
(税込) 351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 500gx 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 など



商品番号 **6137**

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 **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。 **17**



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **5/7** (火)

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

みそかつ

289kcal 蛋白質 12.67g
脂質 14g 炭水化物 27.9g
食塩 2.5g

商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **6162** 冷凍60日 レンジ

カレー

319kcal 食塩相当量 3.2g
脂質 15.8g 食塩 2.5g

商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **6163** 冷凍60日 レンジ

サーモンフライのナッツドレ

328kcal 食塩相当量 11.7g
脂質 17.9g 食塩 1.9g

商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **6164** 冷凍60日 レンジ

和風カツの卵とじ

350kcal 食塩相当量 12.8g
脂質 19.4g 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

豆腐ハンバーグ和風さのこソース

291kcal 食塩相当量 14.7g
脂質 12.5g 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

酢豚

319kcal 食塩相当量 14.1g
脂質 16.2g 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

さっぱりトマトのポークソテー

374kcal 食塩相当量 17.8g
脂質 19.9g 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 **6171** 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 **6172** 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 **6173** 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 **6174** 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



韓国産の海苔を国内で味付け加工して丁寧に焼き上げました。

商品番号 **6175** 常温30日

大丸商事
韓国のり〈お徳用〉
(8切6枚×12袋装)

商品価格 **468円**
(税込) 505円

お届け日 **5/9** (木)



商品番号 **6176** 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 **6177** 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 **6178** 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 **6179** 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 **6180** 常温1年

キョクヨー
さんま蒲焼
(100g) × 3

商品価格 **894円**
(税込) 965円

お届け日 **5/9** (木)



商品番号 **6501**

伊藤園
お〜お茶
(600ml × 24本)

商品価格 **2,840円**
(税込) 3,064円
商品価格 **2,136円**
(税込) 2,306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
(185gx 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 **5/7 (火)**

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)190x 350x 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)650x 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
エルフオーレトイレットティッシュ
(54mx 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **6418**



大王製紙
ダブルトイレットペーパー
エルフオーレトイレットティッシュ
(27mx 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
(100mx 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
(50mx 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **5/9 (木)**

六甲山麓牛乳を使用した自家製カスタードとフレッシュなホイップクリームをたっぷり詰め込みました。



商品番号 **6451**

サンラビアン
自家製クリームのだブルシュー
(8個)

商品価格 **960円**
(税込) 1,036円

冷蔵
2日

こんがりと香ばしく焼き上げたシューパフに六甲山麓牛乳を使用した自家製カスタードを詰め込みました。



商品番号 **6452**

サンラビアン
自家製クリームのかんがりシュー
(8個)

商品価格 **960円**
(税込) 1,036円

冷蔵
2日

「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
5/9 木

プリン
熊本県阿蘇小国町のジャージー牛乳を使用し、バナナビーンズを加えたミルク感たっぷりのなめらかプリン。

カラメルソース
ほろ苦さを減らし、甘さの中にはほんのりほろ苦さを感じるやさしいカラメルソース。

ゆふいん創作菓子
ぷりんどら

商品番号 **2191** 菊家

ぷりんどら
<4個箱入り>

アレルギー物質	卵	乳	小麦	大豆	ゼラチン	豚肉	かき
	●	●	●	●	●		

商品価格 **980円**
(税込) 1,058円

卵不使用・トランス脂肪酸含有率1%未満の揚げ油使用
ひとつひとつ手作り甘さひかえめドーナツです。

Southern Maid
CREAM MIXED GLAZED DONUTS
SINCE 1937
1937年
アメリカ・テキサス生まれ

商品番号 **2192** サザンメイド

サザンメイドドーナツ <各1個>
合計6個セット
箱入り

アレルギー物質	小麦	卵	乳	落花生	大豆	ごま	かき
	●	●	●	●	●		

商品価格 **1,780円**
(税込) 1,922円

たっぷりあんこの詰まったミニたい焼き
チャック袋式なのでほしい分だけ
取り出して電子レンジでチン!

レンジで1分

商品番号 **2193** ケーオー産業

ジャンボパックミニたいやき
<800g, 20個入>

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

商品価格 **980円**
(税込) 1,058円

味のちぬが ちっちゃくてかわいいサイズのメンチカツ!
お弁当にぴったり! パンに挟んでも!

レンジ調理

商品番号 **2194** ちぬや

こつぶメンチカツ
<400g>

アレルギー物質	小麦	乳	牛肉	ゼラチン	大豆	鶏肉	りんご
	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **580円**
(税込) 626円

とろ〜りと伸びるプレミアムモッツアレチーズと
プリッとしたソーセージのハーモニーがおいしい!

とろ〜りのび〜る
チーズを楽しもう!

商品番号 **2195** Bibigo

クリスマスチーズハットグ
<1P>

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かき
	●	●	●		●		

商品価格 **598円**
(税込) 645円

モンドセレクション最高金賞を受賞。
別途のカラメルソースは苦味のあるカラメルと
まろやかな甘さのカラメルを組合わせた、
バナナビーンズ入りオリジナルソースです。

商品番号 **2196** トーラク

ロイヤルカスタードプリン
<105g x 6個入>

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かき
	●	●	●		●		

商品価格 **998円**
(税込) 1,077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。