

2024 5/13 ~ 5/19
vol.485-1



※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い致します。

この号の
ご注文は **4月22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	5/13 月	5/14 火	5/15 水	5/16 木	5/17 金	5/18 土	5/19 日
お届け日	月・火 2日分のお届け	休業日	水・木・金 3日分のお届け	休業日	土・日 2日分のお届け	休業日	休業日

今週の めっちゃうまいやん

お店で味わえる長崎ちゃんぽん!
国産小麦 100%の太くコシのある
自家製製麺にあっさりした味わいの
豚骨スープが絡みます。



お届け日
5/17金

リンガーハットの 長崎ちゃんぽん



野菜たっぷりちゃんぽんは、
長崎ちゃんぽんの1.6倍の具材が入って
1食で野菜の摂取量が1日の2/3摂れる!
食べごたえ満点!

3181 リンガーハット
長崎ちゃんぽん
〈1P・305g〉

小麦・乳・えび・いか・
大豆・ごま・鶏肉・豚肉

冷凍
90日

商品
価格

498円
(税込) 537円

3182 リンガーハット
野菜たっぷりちゃんぽん
〈1P・395g〉

小麦・乳・えび・いか・
大豆・ごま・鶏肉・豚肉

冷凍
90日

商品
価格

598円
(税込) 645円

麺は自家製のパリパリ食感!
お鍋ひとつで簡単調理。

長崎皿うどん



3183 リンガーハット
長崎皿うどん
〈1P・244g〉

小麦・乳・えび・いか・
大豆・ごま・鶏肉・豚肉

冷凍
90日

商品
価格

498円
(税込) 537円

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13

P.11

Cook B

おうちでサムギョプサル
わかめスープ

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!

	5 (月~金) 日間コース		6 (月~土) 日間コース		7 (月~日) 日間コース	
2マンマ	商品番号 31275	6,990円 (税込 7,545円)	商品番号 31276	8,388円 (税込 9,054円)	商品番号 31277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	商品番号 31375	10,260円 (税込 11,080円)	商品番号 31376	12,312円 (税込 13,296円)	商品番号 31377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	商品番号 31475	13,380円 (税込 14,450円)	商品番号 31476	16,056円 (税込 17,340円)	商品番号 31477	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。



和風チキンステーキ

豆腐とインゲンのバター醤油炒め・オクラとプチトマトのスープ

30分 550kcal

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
パイオン	●						

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	3129	3229	3329	3429	3529	3629	3729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3139	3239	3339	3439	3539	3639	3739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3149	3249	3349	3449	3549	3649	3749	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

●和風チキンステーキ

鶏もも肉 (120g)
(国産)
大根
生姜
塩・こしょう
サラダ油
ポン酢しょうゆ
しょうゆ

2
100
適量
少々

3
150
適量
少々

4枚
200g
適量
少々

厚みを均等に、皮目をフォークでつき、塩、こしょうをふるすりおろす
すりおろす

- 1 フライパンに油を熱して鶏もも肉を焼き、フタをして中まで火を通します。
- 2 ①を食べやすく切ってお皿に盛り、大根おろし、生姜をのせ、ポン酢しょうゆ又はしょうゆをかけます。

●豆腐とインゲンのバター醤油炒め

木綿豆腐
インゲン
ホールコーン
しょうゆ
塩・こしょう
バター

1/2
60
40
小2
少々

1
90
60
小3
少々

1丁
120g
80g
小4
少々

水気をきってお好みに切る
お好みに切る
サツと熱湯でゆで、水気をきる

- 1 フライパンにバターを熱し、木綿豆腐、インゲン、ホールコーンを炒め、①で調味します。

●オクラとプチトマトのスープ

刻みオクラ (冷凍)
プチトマト
パイオン
水
パイオン
塩・こしょう

20
4
1
400cc
1個分
少々

30
6
2
600cc
1 1/2個分
少々

40g
8個
2個
800cc
2個分
少々

お好みに切る

- 1 鍋に②を煮立て、刻みオクラ、プチトマトを加えて煮、塩、こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ポン酢しょうゆ、しょうゆ、バター

5/13 (月)

お届け日 **5/13** (月)

スタミナ焼肉丼

レンジで簡単ナムル・小松菜の味噌汁

25分 710kcal

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	●						
卵			●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3117** 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

糖質0gのヘルシー麺を
紅生姜をきかせた香ばしい
焼きそばソースとマヨネーズを
かけてお召し上がり下さい。



※写真はイメージです。



商品番号 **3118** 冷蔵 15日

紀文
糖質0麺 ソース焼そば風
麺 150g、添付かやく入粉末ソース 12.6g
添付マヨネーズ 8g
(1P) 卵・小麦・大豆・りんご

商品価格 **298円**
(税込) 321円



ちっこいおかん

忙しい時でもさっと簡単に！
ガッツリおいしい焼肉丼と
時短ナムルでしっかり
お腹も満たされます。

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	3127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3147	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)
金のおかん	3128	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	3138	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	3148	4マンマ	3,476円 (税込 3,754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>● スタミナ焼肉丼</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産) 120 キャベツ 100 焼肉のたれ 2 卵 2 白ごま 適量 サラダ油 少々 塩・こしょう 少々 ご飯 少々</p>	180	240g	お好みに切る 千切り	<p>① 油を熱したフライパンで肉を炒め、塩、こしょうをふった後、焼肉のたれをからめます。</p> <p>② 丼にご飯を盛り、キャベツ、①を盛り付け、中央に卵黄をのせ、白ごまを散らします。</p>
<p>● レンジで簡単ナムル</p> <p>太もやし 100 人参 小1 塩 少々 鶏がらスープの素 小1 ごま油 大1</p>	150	200g	千切り ①	<p>① 耐熱容器にもやし、人参を入れ、ラップをして500Wの電子レンジで3分加熱します。</p> <p>② ①に①を加えて混ぜ合わせます。</p>
<p>● 小松菜の味噌汁</p> <p>小松菜 1/3 だし汁 400cc 味噌 大2</p>	1/2 600cc 大3	200g	ザク切り	<p>① 鍋にだし汁を煮立てて小松菜を煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ご飯、鶏がらスープの素、ごま油、だしの素、味噌

5/14 (火)

お届け日 **5/13 (月)**

野沢菜ちりめんごはん

きつねうどん

25分 391kcal

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
まぜ御飯の素 (野沢菜ちりめん)	●						
味付揚げ (うどん用)	●						
冷凍うどん	●						
うどんだし	●						



野沢菜ちりめんごはんは
混ぜるだけ簡単らくらく!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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)

フラスもっとたべたいんや



ある時うれしい・・・
おやつや小腹が空いたら

商品番号 **3217** 冷蔵 4日

蓬菜
デラックス豚饅
〈2個〉

小麦・豚肉・大豆・ごま

商品価格

398円
(税込) 429円



今晚の夕食の1品に!
名店の味を・・・

商品番号 **3218** 冷蔵 5日

蓬菜
肉団子 (甘酢タレ付)
〈12個入〉

小麦・卵・豚肉・ごま・大豆

商品価格

498円
(税込) 537円

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

●野沢菜ちりめんごはん
まぜ御飯の素
(野沢菜ちりめん)
ご飯

2合分 3合分 3合分
2合 3合 3合

① ご飯にまぜ御飯の素を汁ごと混ぜ合わせます。

●きつねうどん

味付揚げ (うどん用)
うどん
うどんだし
小ねぎ
七味唐辛子

2 3 4枚
2 3 4玉
2 3 4P
1 2 2本
2 3 4P

解凍しておく

小口切り

① 鍋にうどんだしを入れて煮立て、うどんを入れてサッとほぐします。

② ①を器に移し、味付揚げ、ねぎをのせ、お好みに七味唐辛子をかけます。

5/15 (水)

お届け日 **5/15 (水)**

カラスガレイの煮付け

小松菜とごぼうのきんぴら風炒め・豆腐の味噌汁

25分 381kcal



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 <small>(税込 1,725円)</small>
	3337	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	3347	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

○カラスガレイは下処理
いらずで煮付けも簡単！
○いつものきんぴらに
ボリュームと栄養をプラス！

フラスもっとたべたいんや



4種の野菜が入って美味しい！
いろいろなお料理使えて便利。

商品番号 **3317** 冷蔵 5日

堀川
四宝揚
<4個>
卵

商品価格 **298円**
(税込) 321円



おつまみにうれしい。
枝豆が入ってビールにぴったり！

商品番号 **3318** 冷蔵 5日

堀川
おつまみ揚 枝豆
<105g>
卵

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

●カラスガレイの煮付け
カラスガレイ (80g)

2	3	4切
水 100cc	150cc	200cc
砂糖・しょうゆ 各大3	各大4½	各大6
酒 大2	大3	大4



① 鍋に①を入れて煮立て、魚を加えてゆっくり煮ます。

●小松菜とごぼうのきんぴら風炒め
小松菜 ⅔
ごぼう ½
人参 小1
赤唐辛子 1
サラダ油
しょうゆ 大1½
砂糖・みりん 各大¾

⅔	1	1ワ
½	½	1本
小1	小1	小1本
1	1	1本
大1½	大2¼	大3
各大¾	各大1	各大1½



ざく切り
ささがきにし、水につける
ささがきにする
水につけて種を取り、小口切り

① フライパンに油を熱し、ごぼう、人参をしんなりするまで炒めます。

② ①に小松菜を加えて炒め、最後に唐辛子と②を加えて炒めます。

●豆腐の味噌汁

絹こし豆腐 ½
カットわかめ 適量
だし汁 400cc
味噌 大2

½	½	½丁
適量	適量	適量
400cc	600cc	800cc
大2	大3	大4

角切り
水で戻す

① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐、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 砂糖・しょうゆ・酒・サラダ油・みりん、だしの素、味噌

5/16 (木)

ぼてぢゅうお好み焼き

ぼてぢゅう焼きそば

25分 815kcal

お届け日 **5/15 (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
ぼてぢゅうお好み焼きセット	●		●				
卵			●				
ぼてぢゅう焼きそばセット	●		●				



プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3417** 冷蔵3日
 ぼてぢゅうお好み焼き (2人前)
 豚肉チルド 12g
 マヨネーズ 10g
 ソース 15g
 青のり・かつおWパック
 ルウ 65g
 カットキャベツ 80g
 卵 ×2個
835円
 (税込) 901円



商品番号 **3418** 冷蔵3日
 ぼてぢゅう焼きそば (1人前)
 ぼてぢゅう焼きそば
 豚肉チルド
 ソース
 焼きそば麺
 カットキャベツ
 青のり・かつお
438円
 (税込) 473円

お好み焼きと焼きそばの鉄板セット
 賞味期限: 2024年5月18日(土)

リニューアル!

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	1,698円 (税込 1,833円)
	3437	3マンマ	2,502円 (税込 2,702円)
	3447	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
●お好み焼き 豚肉チルド 12g マヨネーズ 10g ソース 15g 青のり・かつおWパック ルウ 65g カットキャベツ 80g 卵	1人前×2	1人前×3	1人前×4P	① ボウルに入れてよく混ぜておく	① 150~180℃に温めたホットプレート又はフライパンに①を流し込み、その上に豚肉をのせてフタをして焼きます。 ② ふちが焼けたらテコ等で返し、もう一度ふたをして焼き、再び裏返します。 ③ 焼き上がれば、ソース、マヨネーズをぬり、かつお節、青のりをかけます。
●焼きそば ぼてぢゅう焼きそば 豚肉チルド ソース 焼きそば麺 カットキャベツ 青のり・かつお	2人前×1	1人前×1 2人前×1 (計3人前)	2人前×2		① ホットプレート又はフライパンを温め、油をひき、麺以外の具を炒めます。 ② 火が通ったら、麺を加えて炒め、火を止めてソースと添付の薬味をかけます。

今日のお買い物メモ

5/17 (金)

お届け日 **5/15 (水)**

鶏肉のごまドレサラダ

チンゲン菜と卵のオイスター炒め・わかめスープ

25分 441kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ごまドレッシング	●	●	●				
卵			●				
中華オイスターソース	●						
わかめスープ	●	●					



電子レンジ調理でパッと作れるさっぱりメニュー

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)

フラスもっとたべたいんや

フワフワの身に新鮮な玉ねぎを練り込みました。

商品番号 **3517** 冷蔵 20日

蒲一 玉ねぎいっぱい (3個入)

卵

商品価格 **498円**
(税込) 537円

パリパリっと美味しい。夕食の一品に

商品番号 **3518** 冷蔵 60日

尾張物産 たつきごぼう (130g)

小麦・ごま

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
●鶏肉のごまドレサラダ 鶏胸肉 (国産) 200g ごまドレッシング 2P きゅうり 1本 プチトマト 4個 塩 少々 酒 大2 塩 大2	300g 3P 2本 6個 少々 大3	400g 4P 2本 8個 少々 大4	フォークで数か所に穴を開け、①をふる 塩をふって板ずりし、千切り お好みに切る ①	① 鶏肉を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで5分程加熱し、粗熱が取れたら、手でほぐします。 ② きゅうり、プチトマト、 ① をお皿に盛り、ごまドレッシングをかけます。	
●チンゲン菜と卵のオイスター炒め チンゲン菜 1株 しめじ 40g 卵 2個 中華オイスターソース 1P サラダ油	1株 60g 3個 1P	2株 80g 4個 2P	ザク切り 小房に分ける 溶きほぐす	① 油を熱したフライパンに卵を流し入れ、炒り卵にし、取り出しておく。 ② ① のフライパンに油を足し、チンゲン菜、しめじを炒め、中華オイスターソースを加えて調味します。	
●わかめスープ わかめスープ 2P	3P	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、酒、サラダ油

5/18 (土)

お届け日 **5/17 (金)**

京風がんもの煮物

ささみと豆苗の塩こんぶサラダ・かつお風味のTKG

25分 502kcal



電子レンジ
500W
2~3分
OK!

ささみと豆苗の塩昆布サラダは
レンジであっというまに
完成する簡単サラダ!

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)

プラスもっとたべたいんや



ごはんにもお酒のおつまみにもあう!
甘辛いあじが後を引く、クセになる味。

商品番号 **3617** 冷蔵 30日

福利物産
くるみ小女子
(85g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



いつでも
お得!

商品番号 **3618** 常温 90日

アマノフーズ
いつものお味噌汁
減塩5種セット
(5種各2個) 計10食
(なす・とうふ・なめこ・赤だし・根菜)

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円

お届けする材料 2マンマ 3マンマ 4マンマ 下ごしらえ 作り方

<p>●京風がんもの煮物</p> <p>京風がんも 4 れんこん厚切り 6 人参 小1 インゲン 適量 だし汁 400cc 砂糖・しょうゆ 各大2 塩 小1/2 酒・みりん 各大1</p>	<p>2マンマ</p> <p>6 9 小1 適量 600cc 各大3 小3/4 各大1/2</p>	<p>4マンマ</p> <p>8個 12個 大1本 適量 800cc 各大4 小1 各大2</p>	<p>お好みに切る お好みに切る お好みに切る</p>	<p>① 鍋にだし汁とれんこん、人参、がんもを加えて煮立 てます。</p> <p>② ①を加えて更に煮、おろし際にインゲンを加えて一 煮します。</p>
<p>●ささみと豆苗の塩こんぶサラダ</p> <p>鶏ささ身(国産) 2 豆苗 1/3 塩昆布 5 白ごま 1 酒 大1 塩 少々 マヨネーズ 大1 ごま油 大1/2 白ごま 1P分</p>	<p>3マンマ</p> <p>3 1/2 8 1 大1 1/2 少々 大1 1/2 大3/4 1 1/2分</p>	<p>4本 2/3P 10g 2P 大2 少々 大2 大1 2P分</p>	<p>ザク切りにし、500Wで1分加熱</p>	<p>① 鶏ささ身は㊸をふり、ラップをかけて500Wの電子 レンジで2~3分加熱し、細かく裂きます。</p> <p>② 鶏ささ身、豆苗、塩昆布を㊹で和えます。</p>
<p>●かつお風味のTKG</p> <p>白玉子 2 かつおパック 1 ご飯 しょうゆ</p>	<p>3マンマ</p> <p>3 1</p>	<p>4個 2P</p>		<p>① お茶碗に盛ったご飯に卵を割入れ、かつお節をの せ、醤油をかけます。</p>

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、塩、酒、みりん、マヨネーズ、ごま油、ご飯

5/19 (日)

お届け日 **5/17 (金)**

あぶり風鶏めし

長芋の短冊・あさりのお吸い物

25分 700kcal



鶏肉の旨味も一緒に混ぜ込み、冷めてもおいしく食べれます。

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)

フラスもっとたべたいんや



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。

パリパリとした食感と香ばしい風味が評判の海からの贈り物！

商品番号 **3717** 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



デカいは旨い！！ レンジ対応トレーで簡単チン！

商品番号 **3718** 冷蔵 4日

桂林閣 タレ付ジャンボ焼売
〈4粒〉

小麦・大豆

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
●あぶり風鶏めし 鶏もも肉角切り (国産) 200g 粉山椒 2 白ネギ 1/3 甘酢生姜 2 塩・こしょう 少々 サラダ油 少々 しょうゆ・みりん 各大3 ご飯 各大4	300g 3 1/3 3 少々 各大4	400g 4P 1/2本 4P 少々 各大6	食べやすい大きさに切り、塩、こしょうする 千切り ①	① フライパンに油を熱し、鶏もも肉を焼き、①を加えて煮立てます。 ② ①を山椒と共にご飯とサッと混ぜ合わせ、器に盛り、白ネギと甘酢生姜を盛り付けます。	
●長芋の短冊 長芋 150g 練りわさび 1 刻みのり 1 酢 少々 しょうゆ 少々	225g 2 2 2 2	300g 2P 2P	皮をむいて酢水につけ、短冊切り	① 長芋を器に入れ、練りわさび、刻みのりをのせ、しょうゆをかけます。	
●あさりのお吸い物 ムキアサリ 20g 小ねぎ 1 酒 400cc 薄口しょうゆ 小1	30g 2 600cc 小1 1/2	40g 2本 800cc 小2	酒をふる 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、ムキアサリを加えて煮、薄口しょうゆで調味し、小ねぎを散らします。	

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、ご飯、酢、だしの素、薄口しょうゆ、酒


 \ 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

大阪王将炒めチャーハン
 レンジでしっとりよだれ鶏

火を使わずレンジで簡単に作れる！
 鶏胸肉だからヘルシー！
 ごま油をラー油に変えるとピリ辛にアレンジも出来ます。

レンジで簡単！



15分
647kcal

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
大阪王将炒めチャーハン	●		●				

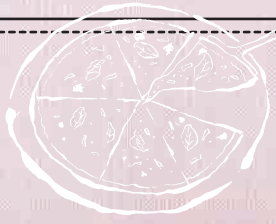
tasty



商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	3121	3321	3521	2マンマ	1,580円 (税込 1,706円)
	3131	3331	3531	3マンマ	2,325円 (税込 2,511円)
	3141	3341	3541	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
● レンジでしっとりよだれ鶏 鶏胸肉 (国産) 200g 白ねぎ 1/2 にんにく 1 大葉 2 酒 大1 砂糖 小1 しょうゆ 大2 酢・砂糖・ごま油 各大1	300g	400g	400g	皮を取って数カ所穴を開ける みじん切り みじん切り ① ②	① 耐熱皿に鶏肉と①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。 ② ①を5mm幅に切り、大葉とともに器に盛ります。 ③ 白ねぎ、にんにく、②を混ぜ合わせ、②にかけます。
● 大阪王将炒めチャーハン 大阪王将炒めチャーハン	2	3	4P		① チャーハンは凍ったまま、フライパンに油をひき、中火で4~5分炒めます。 レンジ調理の場合はチャーハンは凍ったまま、袋の中央にフォーク等で穴を開け、電子レンジ500Wで約5分30秒、600Wで約4分20秒加熱します。

今日のお買い物メモ 酒、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油



Cook バリエ



Cook B

わかめスープ
おうちでサムギョブサル



家族みんなで
サムギョブサル

15分
533kcal



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	●	●					

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	3122	3322	3522	2マンマ	1,790円 (税込 1,933円)
	3132	3332	3532	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3142	3342	3542	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
<p>● おうちでサムギョブサル</p> <p>豚バラスライス (国産) 240 360 480g 白菜キムチ (40g) 2 3 4P 太もやし 100 150 200g レタス又はサンチュ 3/8 1 1株 にんにく 1 2 2片 韓国のみ 8 12 16枚 塩・こしょう 少々 少々 少々 ごま油</p>				<p>お好みに切る</p> <p>1枚ごとにちぎる薄切り</p>	<p>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。</p> <p>② ①をお好みのキムチや韓国のみと共にレタス又はサンチュで包みます。</p>
<p>● わかめスープ</p> <p>わかめスープ 2 3 4P</p>					<p>① わかめスープは1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ごま油



Cook C

豆腐とねぎのマグカップスープ
レンジで重ね蒸し青椒肉絲



ピーマン、竹の子がシャキッとおいしい、レンジ加熱とは思えない仕上がり。ポウルひとつで出来るから洗いの削減にも◎

マグカップに材料を入れて電子レンジでチンするだけの超簡単スープ。

15分
358kcal

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
中華オイスターソース	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3123	3323	3523	2マンマ	1,690円 (税込 1,825円)
	3133	3333	3533	3マンマ	2,490円 (税込 2,689円)
	3143	3343	3543	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
<p>● レンジで重ね蒸し青椒肉絲</p> <p>牛モモ肉細切り (国産) 140 210 280g</p> <p>ピーマン 1 2 2個</p> <p>パプリカ (赤) 1/2 1 1個</p> <p>細切り竹の子 (冷凍) 60 90 120g</p> <p>中華オイスターソース 1 1 2P</p> <p>中華オイスターソース 1 1 1 1/2~2P</p> <p>塩・こしょう 少々 少々 少々</p> <p>酒 大1/2 大3/4 大1</p> <p>しょうゆ 大1/2 大3/4 大1</p> <p>ごま油 適量 適量 適量</p>				<p>①を揉みこんでおく</p> <p>細切り</p> <p>細切り</p> <p>①</p>	<p>① 耐熱ボウルにピーマン、竹の子、パプリカを入れ、ごま油をからめて混ぜ、その上に牛肉を広げてのせませす。</p> <p>② ①にふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで約4分30秒加熱します。(牛肉に火が通っていない場合は加熱を延長して下さい。)</p> <p>③ ②のラップをはずし、底から返すように全体をよくあえます。</p>
<p>● 豆腐とねぎのマグカップスープ</p> <p>木綿豆腐 1/2 1/2 1丁</p> <p>白ねぎ 1/2 1/2 1本</p> <p>鶏がらスープの素 小1 1/2 小2 1/4 小3</p> <p>塩・こしょう 少々 少々 少々</p> <p>水 200cc 300cc 400cc</p>				<p>一口大に切る</p> <p>小口切り</p> <p>② 合わせておく</p>	<p>① 人数分のマグカップに、それぞれ豆腐、ねぎ、②を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで1分半加熱します。(1個ずつ加熱して下さい。)</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、酒、しょうゆ、ごま油、鶏がらスープの素



Cook D
おにぎりプレート



ちょっと贅沢な
朝ごはんは
いかがですか？
ランチにも◎

25分
621kcal

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	●						
味付のり	●					●	
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3324	3524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3134	3334	3534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3144	3344	3544	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
● 梅じゃこおにぎり 梅肉のタレ ちりめん 白ごま ご飯	1 10 1	2 15 2	2P 20g 2P		① ご飯にそれぞれの材料を混ぜ、おにぎりを作り、のりを巻きます。
● 塩昆布と枝豆のおにぎり 塩昆布 枝豆 ご飯 味付のり (3枚入)	10 20 2	15 30 2	20g 40g 3P		
● 鮭の塩焼き 銀鮭切身 (80g) 塩	2	3	4切	塩をふる	① 魚を焼きます。
● 玉子焼き 卵 だし汁 しょうゆ サラダ油	2 小2 小½	3 大1 小¾	4個 大1½ 小1	溶きほぐす ①	① 卵と①を混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。
● ほうれん草のお浸し ほうれん草 かつおパック だし汁 しょうゆ 塩	⅓ 1 大2 小2	⅔ 1 大3 大1	1フ 1P 大4 大1½	塩を加えた熱湯でゆで、水気を切る ◎	① ほうれん草を食べやすい長さに切り、器に盛ります。 ② ①に◎をまわしかけ、かつお節をのせます。

今日のお買い物メモ ご飯、塩、だしの素、しょうゆ、サラダ油



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **5/13** (月)



商品番号 **7001** 冷蔵10日
国産
鶏胸肉
(500g)

商品価格 ~~598円~~ (税込) 645円
商品価格 **470円**
(税込) 507円



商品番号 **7002** 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 **7003** 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 **7004** 冷凍10日
鹿児島産
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 **7005** 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 **7006** 冷蔵10日
国産
豚ローステキカツ
(80g×2枚)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **7007** 冷蔵10日
鹿児島産
茶美豚切り落とし
(200g)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **7011** 冷蔵20日
伊藤ハム
チーズイン
(71g×2P) JAN490123-490850(2B)
乳・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン

商品価格 ~~400円~~ (税込) 432円
商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **7012** 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 **7013** 冷蔵20日
伊藤ハム
サクッ!チキフライドチキン
(標準6本入)
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7014** 冷蔵20日
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
メンチカツ
(183g)
卵・乳・小麦
豚肉・大豆
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7015** 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) 375円



商品番号 **7016** 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) 375円



商品番号 **7017** 冷蔵20日
伊藤ハム
ロイヤルポールウィンナー
(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 **7021** 冷蔵10日
アラスカ産
赤魚味噌漬
(60g×2切)
小麦・大豆

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円
商品価格 **450円**
(税込) 486円



商品番号 **7022** 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 **7023** 冷凍10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(90g×2枚)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7024** 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 **7025** 冷凍10日
ノルウェー産他
ししゃも
(150g)
手持ち / 有無混合
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **7026** 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 **7027** 冷蔵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 **5/15** (水)

初夏から夏にかけて収穫できる黄色くて大きな柑橘です。グレープフルーツに似ていますが、苦味は少なくさっぱりとした甘み特徴です。



商品番号 **7031**

愛媛県産他
河内晩柑
(2玉入)

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **7032**

大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **7033**

北海道産他
大根
(1/2本)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **7034**

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 **7035**

宮崎県産他
ピーマン
(4~5個入)

商品価格 **158円**
(税込) 170円



商品番号 **7036**

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 **7037**

フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品価格 **248円**
(税込) 267円

便利さ、おいしさが口コミで広まり大人気商品に。特許製法により、大豆の旨みだけを凝縮。濃厚なコクを味わえます。



賞味期限がなが〜い。
うま〜い。
ストックお豆腐

商品番号 **7041** 冷蔵 6日

森永
絹こしとうふ
(250g x 12丁入)
大豆

商品価格 **1,950円**
(税込) 2,106円



商品番号 **7042** 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 **7043** 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 **7044** 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 **7045** 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 **7046** 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 **7047** 冷蔵 30日

山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円

おつまみに最適！
おやつにも手軽に食べて便利！



商品番号 **7051** 冷蔵 8日

紀文したらばセット
・カニかまに [卵・えび・かに・大豆]
・明太マヨ [卵・乳・小麦・えび・かに・大豆・りんご]
・スープボンカレー風味 [卵・乳・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・りんご]
(各1P) 合計 3P

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円
458円
(税込) 494円



商品番号 **7052** 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 **7053** 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 **7054** 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 **7055** 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 **7056** 冷蔵 6日

ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
(40gx3段)

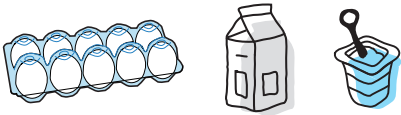
商品価格 **105円**
(税込) 113円



商品番号 **7057** 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 **5/13** (月)



商品番号 **7061** 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 **7062** 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 **7063** 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 **7064** 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 **7065** 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 **7071** 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 **7072** 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 **7073** 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 **7074** 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 **7075** 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 **7076** 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 **7077** 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 **7078** 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 **7079** 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 **7080** 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 **7081** 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 **7082** 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 **7083** 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 **7084** 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 **7085** 冷蔵 10日

らくれん
スタミンお得意
(65ml × 16本入)

商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **7086** 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 **7087** 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 **7088** 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 **7089** 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 **7090** 冷蔵 12日

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

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **7091** 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 **7092** 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 **7093** 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 **7094** 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 **7095** 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 **5/13** (月)



商品番号 **7111** 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 **7112** 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 **7113** 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 **7114** 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 **7115** 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 **7116** 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 **7117** 常温
4日

ボローニャ
メーフルデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,150**円
(税込) 1,242円



商品番号 **7118** 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 **7119** 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 **7120** 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**

マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **1,780**円
(税込) 1,922円

新潟県佐渡産こしひかり

商品番号 **07**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷

商品価格 **2,830**円
(税込) 3,056円

新潟県産
魚沼産こしひかり

商品番号 **08**

商品価格 **3,500**円
(税込) 3,780円

無洗米こしひかり 100%

商品番号 **11**

商品価格 **2,480**円
(税込) 2,678円

新潟県産
朱鷺と暮らす郷

商品番号 **12**

商品価格 **1,350**円
(税込) 1,458円

三井製糖 スーン印
上白糖
(1kg)

商品番号 **7131**

商品価格 **325**円
(税込) 351円

塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品番号 **7132**

商品価格 **198**円
(税込) 213円

ハナマルキ 無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品番号 **7133**

商品価格 **458**円
(税込) 494円

天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品番号 **7134**

商品価格 **780**円
(税込) 842円

天眞醤油
ぽん酢
(1800ml)

商品番号 **7135**

商品価格 **1,720**円
(税込) 1,857円

ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500gx 2)
1kg

商品番号 **7136**

商品価格 **750**円
(税込) 810円

うどん 煮物 てんみ御飯
おきだつゆ 炊天 そうめんつゆなど

オタフク
万能だし
(1800ml)

商品番号 **7137**

商品価格 **1,050**円
(税込) 1,134円

味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品番号 **7138**

商品価格 **580**円
(税込) 626円

キッコマン
デルモンテケチャップ
(1kg)

商品番号 **7139**

商品価格 **480**円
(税込) 518円

エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品番号 **7140**

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円

ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品番号 **7141**

商品価格 **758**円
(税込) 818円

日清オйлリオ
香りひき立つごま油
(250g)

商品番号 **7142**

商品価格 **498**円
(税込) 537円

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品番号 **7143**

商品価格 **558**円
(税込) 602円

ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)

商品番号 **7144**

商品価格 **550**円
(税込) 594円

ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

商品番号 **7145**

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 **5/13** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **7161** 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 **7162** 冷凍60日 レンジ

チキン南蛮宮崎風

503kcal 蛋白質 13.4g
脂質 28.3g 炭水化物 45g
食塩 2.5g

商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **7163** 冷凍60日 レンジ

焼肉

360kcal 蛋白質 11.8g
脂質 20.5g 炭水化物 29.5g
食塩 2.5g

商品価格 **590円**
(税込) 637円

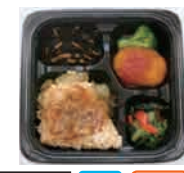


商品番号 **7164** 冷凍60日 レンジ

カレー

319kcal 蛋白質 11.9g
脂質 15.5g 炭水化物 32g
食塩 2.5g

商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **7165** 冷凍60日 レンジ

白身魚の葱ソース

509kcal 蛋白質 13.3g
脂質 11.5g 炭水化物 28g
食塩 2.5g

商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **7166** 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 29.5g
食塩 2.5g

商品価格 **590円**
(税込) 637円



商品番号 **7167** 冷凍60日 レンジ

鶏天おろしポン酢

275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 23.5g
食塩 2.6g

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 **7171** 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



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 **7172** 常温6ヶ月

幸南食糧
金賞健康米のおかゆ
(250gx 12P)
ケース

商品価格 **1,500円**
(税込) 1,620円



商品番号 **7173** 常温1年

ニチレイ
(甘口) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)

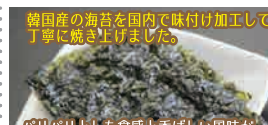
商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **7174** 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 **7175** 常温120日

大丸商事
韓国製のり (お徳用)
(8切6枚 × 12袋詰)

商品価格 **468円**
(税込) 505円

お届け日 **5/15** (水)



商品番号 **7176** 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 **7177** 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 **7178** 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 **7179** 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 **7180** 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 **5/15** (水)



商品番号 **7501**

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



1本あたり **85円**

商品番号 **7502**

サンガリア
ポストニックウォーター
(500mlx 24本)

商品価格 **2,040円**
(税込) 2,203円



商品番号 **7503**

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 **7504**

アサヒ
カルピスウォーター
(350mlx 24本)

商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **7505**

伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2Lx 6本)

商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **7506**

伊藤園
茶の間緑茶
(2Lx 6本)

商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **7507**

尾鹿路
熊野古道の水 (鉱水)
(2Lx 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 **5/13** (月)



商品番号 **7401**
花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150**円
(税込) 165円



商品番号 **7402**
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 **7403**
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 **7404**
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 **7405**
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 **7406**
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 **7407**
HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398**円
(税込) 437円



商品番号 **7408**
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 **7409**
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 **7410**
ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-54)650x 800mm
(50枚入)

商品価格 **361**円
(税込) 397円



商品番号 **7411**
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 **7412**
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 **7413**
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 **7414**
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 **7415**
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 **7416**
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 **7417**
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
(54枚 x 12R)

商品価格 **498**円
(税込) 547円



商品番号 **7418**
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
(27枚 x 12R)

商品価格 **498**円
(税込) 547円



商品番号 **7419**
大王製紙
エリエールイーナシングル
(100枚 x 12R)

商品価格 **780**円
(税込) 858円



商品番号 **7420**
大王製紙
エリエールイーナダブル
(50枚 x 12R)

商品価格 **780**円
(税込) 858円

通常ロールの2倍巻なので大変お買得!!
ロール交換も半分でOK!

お届け日 **5/15** (水)

あのお店の味をご家庭で
お買得!!



商品番号 **7451**

すき家 牛丼の具

〈135g x 5P〉

商品価格 ~~2,220~~円
(税込) 2,397円

1Pあたり **298**円

商品価格 **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
5/17 金



冷たくひやして、もちもち食感！
黒みつが付いて、きなこ宇治抹茶を
かけてご賞味ください。

商品番号 **3191** 上杉食品

本わらび餅（和三盆・宇治抹茶）
〈各 150g・2P〉

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 **798**円
(税込) 861円



添付されている
「いわしの削り粉」の
風味も最高。

商品番号 **3192** 昭和ミート

麺のコシ、旨さがたまらない！

富士宮焼そば
〈200g×5P入〉

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	そば	えび	牛肉	大豆	鶏肉	かに
		●	●	●				

商品価格 **1,350**円
(税込) 1,458円



国産牛・国産米を使用し
素材や味にこだわった贅沢なライスバーガー！

商品番号 **3193** 叙々苑

焼肉ライスバーガー（特製）
〈120g〉×2

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	アーモンド	大豆	えび	かに
		●	●	●		●		

商品価格 **880**円
(税込) 950円



かる〜くあぶって！
七味マヨネーズで

商品番号 **3194**

真いか一夜干し
〈2枚入〉

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	アーモンド	大豆	えび	かに

商品価格 **750**円
(税込) 810円



厳選した宮崎県産の豚肉・ご飯を使用し、ひとつひとつ
手巻きでお肉をおにぎりに巻きオープンでこんがり
焼き上げました。

商品番号 **3195** 日向屋

肉巻きおにぎりセット
・肉巻きおにぎり1個・肉巻きおにぎり濃厚チーズ1個
〈各 120g〉
合計2個

常温 30日	アレルギー物質	豚肉	大豆	りんご	乳	ごま	えび	かに
		●	●	●	●			

商品価格 **528**円
(税込) 570円



おやつ、お酒のおつまみに人気の
「ひとくちガラム」です。

商品番号 **3196** ヤガイ

ひとくちおやつカルパス
〈50個入〉

常温 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	アーモンド	豚肉	鶏肉	ゼラチン
						●		●

商品価格 **500**円
(税込) 540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。