



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	5/20 月	5/21 火	5/22 水	5/23 木	5/24 金	5/25 土	5/26 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

お届け日
5/24金



信州の大自然が生んだ

ふんわりロール

澄み渡る空気と水、大自然の恩恵を受けて育った
鶏のたまごをふんだんに使い、風味豊かなロールケーキを
たまごのやさしい甘味を引き立てます。



4181

信州伊那

国たまごを使った
たまごロールケーキ

〈プレーン・6個入〉

卵・乳・小麦

常温
80日

商品
価格

650円

(税込) 702円



今回のおすすめ

ミールキット!

Cook バリエ

P.10~P.13

P.12



Cook
C

豚肉の味噌ヨーグルト焼き
ポテトサラダ

4182

信州伊那

国たまごを使った
たまごロールケーキ2本セット

〈プレーン・6個・ヨーヒー・6個〉

卵・乳・小麦

常温
80日

商品
価格

1,300円

(税込) 1,404円



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>



manmadining

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、ちっこいおかの食材の一部がグレードアップします。

✦フラスももっとたべたいんやは、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。



五目釜めし

白菜の炒め物・人参の味噌汁

35分 392kcal

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	●						
竹輪	●						

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

●五目釜めし

五目釜めしの素 1
米 2合分

1 3合分

1P 3合分 洗って水気をきっておく

- 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くかき混ぜ、すぐに炊飯します。

●白菜の炒め物

豚挽肉 (国産) 80g
白菜 1/8
竹輪 1
サラダ油 少々
塩・こしょう 少々
砂糖 大1/2
しょうゆ 大1
酒 大3/4

120g
1/8
1 1/2
少々
少々
大3/4
大1 1/2
大1

160g
1/8玉
2本
ザク切り
斜め切り
①

- ① フライパンに油を熱して、豚挽肉を炒め、白菜、竹輪を加えて更に炒め、①を加えて調味します。

●人参の味噌汁

人参 小1
小ねぎ 1
だし汁 400cc
味噌 大2

小1 600cc
1 大3

小1本 800cc
2本 大4
お好みに切る
小口切り

- ① 鍋にだし汁を煮立て、人参を加えて煮、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 米、サラダ油、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、酒、だしの素、味噌

5/20 (月)

三元豚のかんたん酢豚

もやしときゅうりの中華風サラダ・中華スープ

35分 470kcal

お届け日 **5/20** (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
三元豚(酢豚用衣付)	●		●				
酢豚の素	●						
ブイヨン	●						



ちっこいおかん

マンマオリジナルの酢豚の素が付いて簡単・便利！
電子レンジで簡単調理！

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4117** 冷蔵 90日
大阪王将 炒めチャーハン (2P)
商品価格 **590円**
(税込) 637円
小麦・卵・大豆・豚肉



濃厚な肉の旨味と玉ねぎの甘みが美味しい、大粒肉しゅうまい。
商品番号 **4118** 冷蔵 5日
ドリームフーズ なにわの大粒肉しゅうまい (8個入)
商品価格 **428円**
(税込) 462円
小麦・大豆・豚肉・鶏肉

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
●三元豚のかんたん酢豚 三元豚(酢豚用衣付) 140g 玉ねぎ 小1 人参 小1 ピーマン 1 黒酢ソース(酢豚の素) 1 サラダ油	210g 大1 小1 2 1	280g 大1個 大1本 2個 2P	乱切り(2/3使用) 乱切りにし、下ゆでする 乱切り	① 豚肉はラップをせずに電子レンジ加熱する(目安として2人用約3分)揚げる場合:170~180℃の油で約5~6分揚げます。 ② フライパンに、玉ねぎ、人参、ピーマンの火の通りにくい順に炒め、①を加えて火を弱め、酢豚の素を入れてからめます。	
●もやしときゅうりの中華風サラダ 太もやし 100g きゅうり 1 すりごま 適量 塩 大1 砂糖 大1 ごま油 大2 しょうゆ 小2 酢 小2 しょうゆ 大1	150g 1 適量 大1 大1 大1 大1 大1 大1	200g 2本 適量 大2 大4 大1 大1 大1	塩をふって板ずりし、千切り ①	① もやしを耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wの電子レンジで3分加熱します。 ② ①にきゅうり、すりごま、①を加えて混ぜ合わせます。	
●中華スープ 玉ねぎ 1 ブイヨン 1 カットわかめ 1 水 400cc ブイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小1/2 酒 大1	<主菜より> 2 適量 600cc 1/2個分 少々 小3/4 大1	2個 適量 800cc 2個分 少々 小1 大2	薄切り(1/3使用) 水で戻す ②	① 鍋に②を入れて煮立て、玉ねぎ、カットわかめを加えて煮ます。	

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、砂糖、酢、ごま油、しょうゆ、酒

5/21 (火)

ピリ辛肉豆腐

ピーマンと薄揚げの卵炒め・大根のゆかり和え

25分 478kcal

お届け日 **5/20** (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
卵			●				



鍋に材料を入れたら、火にかけるだけでOK!

グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

国産
牛肩ローススライス

ちっこいおかんのお肉を
国産牛に
変更出来るよ!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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)
金のおかん	4228	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	4238	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	4248	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 冷蔵4日

村田蒲鉾 山口県・萩
のどぐろ天
<140g>

卵

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **4218** 冷蔵4日

村田蒲鉾 山口県・萩
じゃこ天
<140g>

卵

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

<p>● ピリ辛肉豆腐</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産) 120 180 240g 木綿豆腐 1 1½ 2丁 白ネギ ½ 1 1本 七味唐辛子 適量 適量 適量 しょうゆ 大2 大3 大4 砂糖・酒・みりん 各大1 各大1½ 各大2 だし汁 100cc 150cc 200cc</p>	<p>お好みに切る 食べやすい大きさに切る 斜め切り</p>	<p>① 鍋にすべての材料を入れ、蓋をしてゆっくり煮ます。</p>
<p>● ピーマンと薄揚げの卵炒め</p> <p>ピーマン 2 3 4個 冷凍薄揚げ ½ 1 1枚 卵 1 2 2個 鶏ガラスープの素 小1 小1½ 小2 塩・こしょう 少々 少々 少々 ごま油 小1 小1½ 小2 サラダ油</p>	<p>お好みに切る お好みに切る 溶きほぐす</p> <p>①</p>	<p>① フライパンに油を熱し、ピーマンを加えて炒め、薄揚げを加えて更に炒め、①で調味します。</p> <p>② ①に卵をまわし入れ、炒め合わせます。</p>
<p>● 大根のゆかり和え</p> <p>大根 100 150 200g ゆかり粉 1 1 2P 塩</p>	<p>薄く切って塩をふる</p>	<p>① 大根を軽くもんで水気を切り、ゆかり粉で和えます。</p>

今日のお買い物メモ 七味唐辛子、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、だしの素、鶏ガラスープの素、塩、こしょう、ごま油、サラダ油

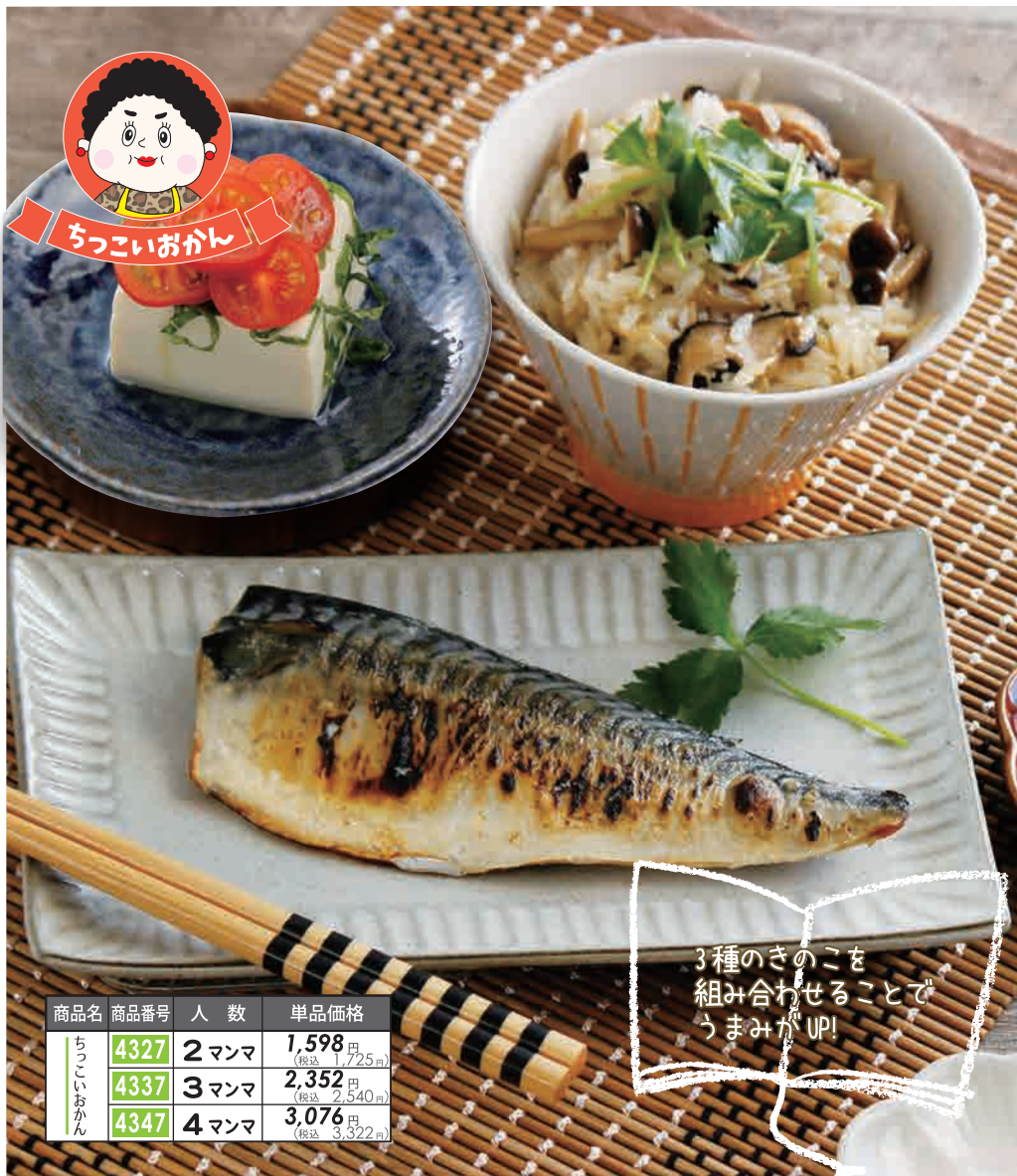
5/22 (水)

お届け日 **5/22 (水)**

さばの塩焼き

きのこの混ぜご飯・さっぱり冷奴

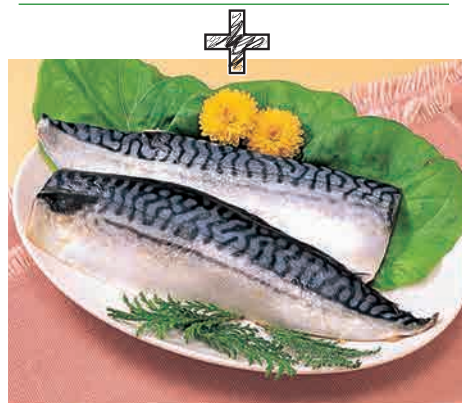
30分 642kcal



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 <small>(税込 1,725円)</small>
	4337	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	4347	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

3種のきのこを組み合わせることでうまみがUP!

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4317** 冷蔵10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(2枚)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **4318** 冷蔵10日
ヤマザキ
ごぼうサラダ
(80g) × 2P
小麦・卵・ごま・りんご

商品価格 **300円**
(税込) 324円

そのまま食べれる!

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
●さばの塩焼き サバフィーレ 塩	2	3	4枚		① 魚はお好みで塩をふり、焼きます。
●きのこの混ぜご飯 しめじ 40 えのき 40 椎茸 1 みつば 2 酒・みりん・薄口しょうゆ 各大2 塩 少々 サラダ油 ご飯	60 60 2 3 各大2 少々	60 60 2 3 各大3 少々	80g 80g 2枚 4本 各大4 少々	小房に分ける 根元を落とし、半分に切る 薄切り ザク切り ①	① フライパンに油を熱し、しめじ、えのき、椎茸を炒め、①で調味します。 ② ご飯に①を混ぜ合わせて器に盛り、みつばを散らします。
●さっぱり冷奴 絹ごし豆腐 1/2 プチトマト 4 青じそ 1 ポン酢しょうゆ	1/2 4 1	1 6 2	1丁 8個 2枚	お好みに切る 小さく切る 千切り	① 豆腐を器に盛り、プチトマト、青じそをのせ、ポン酢しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、酒、みりん、薄口しょうゆ、サラダ油、ご飯、ポン酢しょうゆ

5/23 (木)

鶏肉のカレーじょうゆ焼き

ロールキャベツ・レンジで海苔チーズポテト

30分 604kcal

お届け日 **5/22 (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
ロールキャベツ	●						
ベーコン		●	●				
パイヨン	●						
粉チーズ		●					



ちっこいおかん

電子レンジ
500W
3分
OK!

鶏もも肉をスパイシーな風味に焼き上げました。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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)

プ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 **218円**
(税込) 235円



中にクリームが入った
大判焼き！
おやつ、小腹が空いた時に・・・

商品番号 **4418** 冷蔵 4日

マルシンフーズ
4P 大判焼きくりーむ
(4個)

小麦・乳・卵

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

<p>●鶏肉のカレーじょうゆ焼き</p> <p>鶏もも肉 (120g) (国産) 2 プチトマト 4 カレー粉 3 酒・しょうゆ 各大1½ サラダ油 少々 塩・こしょう 少々</p>	<p>3 6 5 各大2¼ 少々</p>	<p>4枚 8個 6g 各大3 少々</p>	<p>厚みを均等に切り開き、塩・こしょうをふる</p>	<p>① フライパンに油を熱して鶏肉を焼き、フタをして中火で中まで火を通します。</p> <p>② 両面がこんがり焼けたら火を弱め、カレー粉をふり、①を加えてからめ、プチトマトと共にお皿に盛ります。</p>
<p>●ロールキャベツ</p> <p>ロールキャベツ (20g) 4 ベーコン 1 パイヨン 1 水 400cc パイヨン 1個分 塩・こしょう 少々</p>	<p>6 2 2 600cc 1½個分 少々</p>	<p>8個 2枚 2個 800cc 2個分 少々</p>	<p>お好みに切る</p>	<p>① 鍋に②を入れて煮立て、ベーコン、ロールキャベツを加えて柔らかくなるまで煮、塩、こしょうで味を調えます。</p>
<p>●レンジで海苔チーズポテト</p> <p>じゃが芋 2 青のり 1 粉チーズ 適量 塩・こしょう 少々</p>	<p>3 1 適量 少々</p>	<p>4個 2P 適量 少々</p>	<p>一口大に切る</p>	<p>① じゃが芋をラップで包み、500Wで3分加熱し、ボウルに入れてコロコロと転がし、粉をふかせます。</p> <p>② ①に青のり、粉チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせます。</p>

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、サラダ油、塩、こしょう

5/24 (金)

ふっくらハンバーグ

小えびのオーロラサラダ・コーンポタージュ

25分 672kcal

お届け日 **5/22 (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
やわらかハンバーグ	●	●					
ハンバーグソース	●						
ムキエビ						●	
コーンポタージュスープ	●	●					



ちっこいおかん

お手軽調理でも満足感はしっかりと味わえます。

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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 冷蔵 30日

まるたか 信州安曇野 野沢菜昆布 <75g×2>

商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **4518** 冷蔵 10日

紀文 海老餃子 <12個入>

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>●ふっくらハンバーグ</p> <p>やわらかハンバーグ (60g)</p> <p>ミックスベジタブル</p> <p>ハンバーグソース</p> <p>バター</p> <p>塩・こしょう</p>	4	6	8個		<p>① ハンバーグはフライパンで焼き、ハンバーグソースをかけます。</p> <p>② ミックスベジタブルはバターで炒め、塩、こしょうで調味し、①に添えます。</p>
<p>●小えびのオーロラサラダ</p> <p>ムキエビ</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>塩</p> <p>マヨネーズ</p> <p>ケチャップ</p>	20 120 1	30 180 1	40g 240g 2本	<p>背ワタを取り、熱湯でゆでる</p> <p>千切りにして塩をふり、しぼる</p> <p>塩をふって板ずりし、小口切り</p> <p>① 合わせておく</p>	<p>① ムキエビ、キャベツ、きゅうりを器に盛り、①をかけます。</p>
<p>●コーンポタージュ</p> <p>コーンポタージュスープ</p>	2	3	4P		<p>① コーンポタージュスープを器に入れ、1Pにつき120ccの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。</p>

今日のお買い物メモ バター、塩、こしょう、マヨネーズ、ケチャップ

5/25 (土)

お届け日 **5/24 (金)**

焼うどん

桜えびと天かすのおむすび・焼き餃子

30分 838kcal



混ぜるだけ！
簡単なのにおいしい、
天むすのような、
おにぎりです。

香ばしい醤油味の
シンプルな焼きうどん

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)

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	●						
桜えび						●	
天かす	●		●				
大阪王将焼き餃子	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617** 冷凍 90日
大阪王将 餃子
<45個入>
小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉
商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



商品番号 **4618** 常温 1年
ニッスイ 麻婆豆腐 中辛
<3人用>
かに・小麦・卵・乳・ごま
大豆・鶏肉・豚肉・りんご
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
●焼うどん うどん 2 豚肉切り落とし (国産) 40 キャベツ 120 玉ねぎ 小1 紅生姜 2 かつおバック 1 サラダ油 大2 しょうゆ 少々 塩・こしょう 少々	3 60 180 小1 3 1 大3 少々	4玉 80g 240g 大1個 4P 2P 大4 少々	サッと熱湯をかけておく お好みに切る ザク切り お好みに切る ①	① フライパンに油を熱し、豚肉、キャベツ、玉ねぎを炒め、うどんを加えて炒め合わせ、①で調味します。 ② ①を皿に盛り、かつおをふり、紅しょうがをのせます。	
●桜えびと天かすのおむすび 桜えび 3 天かす 10 小ねぎ 1 めんつゆ (ストレート) 1 めんつゆ (ストレート) 1/3P分 ご飯 2膳分	5 15 1 1 1/2P分 3膳分	6g 20g 2本 1P 2/3P分 4膳分	小口切り	① ご飯にすべての材料を混ぜ合わせ、おにぎりにします。	
●焼き餃子 大阪王将焼き餃子 6 餃子のタレ 2 サラダ油 3	9 3	12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分焼き目をつけます。 ② カップ1/2弱(80cc)の水を①に入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸します。 ③ フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。	

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、塩、こしょう、ご飯

5/26 (日)

お届け日 **5/24 (金)**

目玉のっけナポリタン

ポテトサラダ

30分 673kcal

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	●						
ベーコン		●	●				
卵			●				



お子様向けにスマイル目玉焼きはいかがですか？つまようじがあると Good.

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4747	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

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 **4717** 冷蔵 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



商品番号 **4718** 冷蔵 20日

伊藤ハム
お徳用ウインナー
(400g)
小麦・乳・卵・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

商品価格 ~~620円~~
(税込) 669円
商品価格 **478円**
(税込) 516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
●目玉のっけナポリタン スパゲティ ベーコン 玉ねぎ ピーマン 卵 塩 塩・こしょう ケチャップ サラダ油	160 2 小1 1 2 少々	240 3 小1 1 3 少々	320g 4枚 大1個 2個 4個 少々	塩を加えた熱湯でゆでる お好みに切る お好みに切る お好みに切る 目玉焼きにする	① 油を熱したフライパンでベーコン、玉ねぎ、ピーマンを炒めます。 ② ①にスパゲティを加えて更に炒め、塩、こしょう、ケチャップで調味します。 ③ ②を器に盛り、目玉焼きをのせます。
●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	3 小1 1 大2½ 少々	5 小1 2 大3¾ 少々	6個 大1本 2本 大5 少々	乱切りにし、ゆでて熱いうちにつぶす 薄いいちょう切りにしてゆでる 斜め切りにし、サッとゆでる ①	① じゃが芋、人参、アスパラガスを①で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ケチャップ、サラダ油、マヨネーズ

\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

豚ともやしの塩ポン酢ソース
包丁も火もいらさないそぼろ丼



包丁も火も使わず、
レンジだけでOK!

15分
825kcal

電子レンジですべて完結！
ラップは隙間なく覆って
しまうと、密閉されすぎて
しまい、破裂の原因になります
ある程度隙間を作って
かけることをおすすめします。



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4121	4321	4521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4131	4331	4531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4141	4341	4541	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

- 包丁も火もいらさないそぼろ丼
 - 鶏ミンチ (国産) 140
 - 卵 2
 - 大葉 4
 - しょうゆ・酒・みりん 各小2
 - 砂糖 小1
 - しょうゆ・砂糖 各小1
 - だしの素 小3/4
 - ご飯

- 210
- 3
- 6
- 各小1
- 小1 1/2
- 各小1 1/2
- 小1

- 280g
- 4個
- 8枚
- 各小1 1/3
- 小2
- 各小2
- 小1 1/3

①
②

③

耐熱容器に入れて①と混ぜ合わせる
②とよく混ぜ合わせる

- 1 鶏ミンチは500Wで3分加熱し、取り出して軽く混ぜ合わせます。
- 2 耐熱容器に卵を入れ、500Wで2分加熱し、取り出してそぼろ状にほぐします。
- 3 丼にご飯を盛り、大葉を敷いて、①、②をのせます。

- 豚ともやしの塩ぽん酢ソース
 - 豚バラ肉薄切り (国産) 180
 - ともやし 100
 - かいわれ 1/2
 - 塩ぽん酢 2
 - だし汁 大2

- 270
- 150
- 1/2
- 3
- 大3

- 360g
- 200g
- 1P
- 4P
- 大4

洗って水気をよく切る
ハサミで根を切っておく

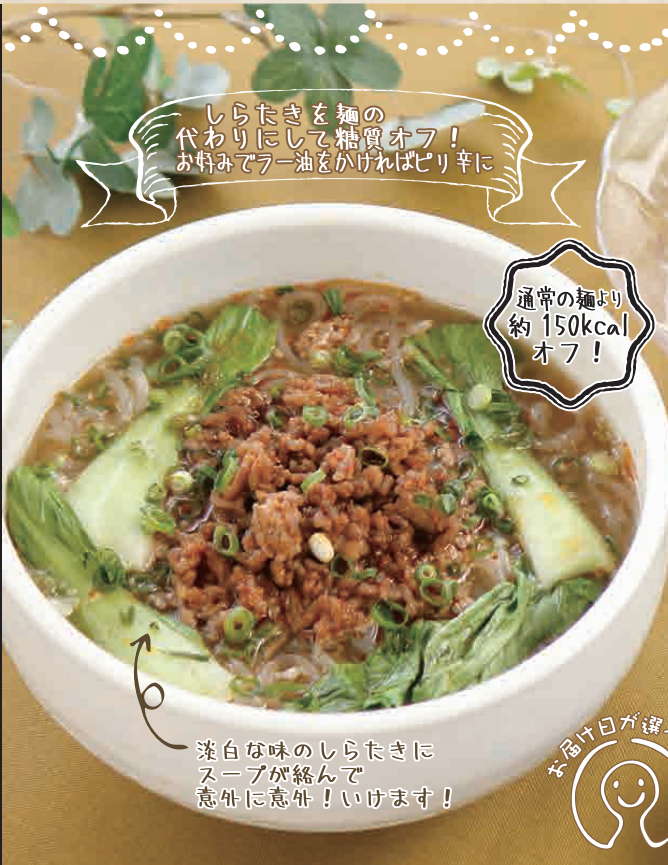
- 1 耐熱皿にもやしをこんもりと盛り、もやしを覆うように豚肉をのせます。
- 2 だし汁を①にまわしかけ、ふんわりとラップをかけ、500Wで約4分加熱します。
- 3 豚肉に火が通ったら、かいわれをのせ、塩ぽん酢をかけます。

Cook バリエ



Cook B

さっぱりトマトの冷奴
糖質オフ! しらたき担々麺



しらたきを麵の代わりに入れて糖質オフ! お好みでラー油をかければピリ辛に

通常の麺より
約 150kcal オフ!

淡泊な味のしらたきに
スープが絡んで
意外に意外! いけます!



さっぱりヘルシーな
アレンジ冷奴

20分
541kcal

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

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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

- 糖質オフ! しらたき担々麺
 - 合挽肉 (国産) 100 150 200g
 - 糸こんにゃく (白) 200 300 400g
 - チンゲン菜 1 2 2株
 - 小ねぎ 2 3 4本
 - にんにく 1 1 1片
 - 豆板醤 1 2 2P
 - すりごま 1 2 2P
 - 砂糖 小2 大1 大1½
 - 豆板醤 1P分 1½P分 2P分
 - 砂糖・しょうゆ 各大2 各大3 各大4
 - 味噌・鶏がらスープの素 大1 大1½ 大2
 - 水 400cc 600cc 800cc
 - ごま油

- さっぱりトマトの冷奴
 - 絹こし豆腐 1 1½ 2丁
 - プチトマト 6 9 12個
 - 大葉 2 3 4枚
 - 白ごま 1 2 2P
 - しょうゆ・ごま油 各大2 各大3 各大4

- フライパンにごま油を熱して挽肉を炒め、①で調味します。
- 鍋に②とにんにく、すりごまを入れてよく混ぜ、ひと煮立ちさせます。
- 器にしらたきを入れて②を注ぎ、挽肉、チンゲン菜、ねぎをのせます。

- 豆腐、プチトマト、大葉を器に盛り、①と白ごまをかけます。



Cook C
豚肉の味噌ヨーグルト焼き
 ポテトサラダ



暑い夏に備えて発酵食品で免疫UP!
 味噌の酵母とヨーグルトの乳酸菌の
 W発酵効果で免疫力がぐ〜んとUP。

豚肉は代謝を上げるビタミンB1が豊富。
 疲労回復効果も◎
 味噌ヨーグルトに豚肉を煮付けることで
 柔らかさと旨味もアップアップ!!

20分
 657kcal



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
ヨーグルト		●					
ポテトサラダ			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商号番号	4123	4323	4523	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4133	4333	4533	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4143	4343	4543	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
● 豚肉の味噌ヨーグルト焼き 豚ローステキカツ 国産 (100g) 2 ヨーグルト 1 玉ねぎ 小1 人参 小1 味噌・ヨーグルト 各70g 塩・こしょう 少々 サラダ油	3	3	4枚 1P 大1個 大1本 各70g 少々	①に漬ける お好みに切る お好みに切る ①	① 油を熱したフライパンで玉ねぎ、人参を焼き、塩、こしょうで調味し、取り出します。 ② ①のフライパンに油を足し、味噌だれを落とした豚肉を焼き、お皿に盛って①を添えます。
● ポテトサラダ ヤマサキ北海道男爵ポテトサラダ (110g) 2	3	4P		① 器に盛ります。	

今日のお買い物メモ 味噌、塩、こしょう、サラダ油



Cook D
フライパンでチキン南蛮
 コーンポターージュ



大人も子供も大好きな宮崎のご当地グルメ。

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			●				
タルタルソース			●				
コーンポターージュスープ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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
● フライパンでチキン南蛮 鶏もも肉角切り(国産) 260 卵 1 サニーレタス 適量 タルタルソース 2 塩・こしょう 少々 酢・みりん・しょうゆ 各大2 砂糖 大1 サラダ油 大1	390 1 適量 3 少々 各大3 大1½	520g 1個 適量 少々 各大4 大2	塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす 溶きほぐす 食べやすい大きさにちぎる ① 500Wで約40秒加熱	① 鶏肉に溶き卵をからめます。 ② フライパンに1cm位の油を熱し、鶏肉を上下に返しながら、全体がこんがりするまで揚げ焼きし、取り出します。 ③ お皿にレタスを敷いて鶏肉を盛り、①とタルタルソースをかけます。	
● コーンポターージュ コーンポターージュスープ 2	3	4P		① コーンポターージュスープを器に入れ、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 塩、こしょう、酢、みりん、しょうゆ、砂糖、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 **5/20** (月)

特価!!



商品番号 **8001** 冷蔵10日
鹿児島県産
茶美豚切り落とし
(200g)

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円
商品価格 **398円**
(税込) 429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
(150g x 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
(80g x 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

ジッパー付!
朝食、お弁当に



商品番号 **8011** 冷蔵20日
伊藤ハム
マジ旨ウインナー
(216g) 標準 24本入
卵・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆

商品価格 ~~398円~~ (税込) 429円
商品価格 **358円**
(税込) 386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
(37g x 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
(34g x 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
うどん
(71g x 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
久保水産
しまあじみりん干
(8尾)

商品価格 ~~324円~~ (税込) 349円
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8022** 冷凍10日
チリ産他
銀鮭(無塩)
(60g x 2切)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



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



「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **5/22** (水)



商品番号 **8031**

ニュージーランド産他
ゴールドキウイ
(3~5玉)

商品価格 ~~598円~~
(税込) 645円
498円
(税込) 537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



商品番号 **8041**

冷蔵 7日

ふじや食品
越前もっちり3種のごま豆腐セット
・もっちりごま豆腐・もっちり黒ごま豆腐
・もっちり金ごま豆腐
(各 110g) 合計 3P (天豆)

商品価格 ~~450円~~
(税込) 486円
358円
(税込) 386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



商品番号 **8051**

冷蔵 5日

かね貞
かじりっこ 5種の野菜
(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

カネツツデリカフーズ
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

カネツツデリカフーズ
蒲鉾 (赤)
(80g)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **8054**

冷蔵 10日

カネツツ
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**

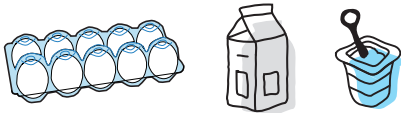
冷蔵 5日

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、单品1個より承ります。
※单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

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **5/20** (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
スタミンお得意
(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 **5/20** (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
フチハムマヨ
(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
くすみデニッシュ
(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
フレーンデニッシュ
(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
フレーンデニッシュ
(3斤)

商品価格 **1,700**円
(税込) 1,836円



商品番号 **02**
マンマダイスینگ
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
きめひかり
(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
ぼん酢
(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



商品番号 **8137**
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 **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 **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 **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。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税込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 **5/20** (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
脂肪 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

290kcal	脂肪 11.7g
食塩 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	脂肪 11.7g
食塩 17.9g	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	脂肪 14.7g
食塩 12.8g	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	脂肪 14.7g
食塩 12.5g	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	脂肪 12.6g
食塩 14g	食塩 2.7g

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	脂肪 17.8g
食塩 19.9g	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 **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

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 **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

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 **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 **5/22** (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 **5/22** (水)

古くから愛されてきた瓶ラムネの風味 そのまま引き継ぐ懐かしい味。

商品番号 **8501**

サンガリア ラムネ (190gx 30本入)

商品価格 **3,000円**
(税込) 3,888円

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296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

世界遺産・尾鷹路・熊野古道は天然水を精密フィルターで非加熱濾過したナチュラルミネラルウォーターです。

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 **5/20** (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)190x 350x 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)650x 800mm
(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
柔軟剤ヒミグファイン
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
シングルトイレットペーパー
エルフォーレティッシュ
(54mx 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **8418**



大王製紙
ダブルトイレットペーパー
エルフォーレティッシュ
(27mx 12R)

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
(100mx 12R)

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
(50mx 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **5/22** (水)

商品番号 **8451**

鉄火丼の具
ネギトロ丼の具
サーモンネギトロ丼の具
サーモン漬け丼の具
炙りマグロ漬け丼の具

海鮮丼詰め合わせセット

合計 5点セット

商品価格

1,500円

(税込) 1,620円

各1P

商品価格 ~~2,000円~~
(税込) 2,160円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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

「マンマセレクション」 MANMA SELECTION



ご注文は、お電話 FAX 申込書 にて承ります。

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

ご注文番号は枠内4ケタ
0000 をご確認ください。

お届け日
5/24金



商品番号 **4191** 神戸三田屋

商品番号 **4192** 炭や

ハンバーグ（デミグラス）
〈ハンバーグ150g〉×2袋

炭や塩ホルモン
〈220g〉×2P

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	牛肉	鶏肉	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	牛肉	鶏肉	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円



商品番号 **4191** 新宿中村屋

商品番号 **4194** こじま

エビのペンネグラタン
〈220g〉

長崎流白湯海鮮血うどん
〈1人前（具・スープ付）〉

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	えび	大豆	鶏肉	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **580円**
(税込) 626円

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	卵	大豆	そば	大豆	えび	こじま
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



商品番号 **4195** 深川カントリーファーム

商品番号 **4196** 深川カントリーファーム

3種のチーズバイクドケーキ
〈240g×1本〉

濃厚チョコチップバイクドケーキ
〈240g×1本〉

常温 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 **700円**
(税込) 756円

常温 30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 **800円**
(税込) 864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。