



※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 **9月9日** 月 までに
お願いします。

| | | | | | | | |
|-------|----------------|-----------|------------------|------------|------------------|------------|------------|
| メニュー日 | 10/7 月 | 10/8 火 | 10/9 水 | 10/10 木 | 10/11 金 | 10/12 土 | 10/13 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

お届け日
10/11金

岐阜銘菓・起き上り最中

起き上り本舗

ぎっしり詰まった餡は
変わらない岐阜の味。


何度倒れでも起き上がる
縁起の良い
ダルマの形をした
最中です。

北海道産小豆を使用した小倉餡を国産もちを使用した最中の皮に
こんもりと詰め込み食べごたえある最中。保存料・人口甘味料不使用で、
お子様からお年寄りまで安心してお召し上がりいただけます。

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook パリエ
P.10~P.13

P.13



Cook D

炊飯器で! 牛すじ煮込み
長芋とわかめのポン酢和え・お吸い物

4181

銘菓 起き上り最中
大粒栗入り小倉あん

常温 (2個入)
25日

商品
価格

680 円
(税込) **734** 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>



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。

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。



焼くだけ簡単な豆腐ハンバーグ。お子様でも食べやすい献立になっています。

豆腐ハンバーグ

ゆで卵のサラダ・コンソメスープ

25分 658kcal

| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 豆腐ハンバーグ | ● | | | | | | |
| ハンバーグソース | ● | | | | | | |
| 卵 | | | ● | | | | |
| ベーコン | | ● | ● | | | | |
| ツイストマカロニ | ● | | | | | | |
| ブイヨン | ● | | | | | | |

| 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

●豆腐ハンバーグ

| | | | | |
|----------|----|----|------|--------|
| 豆腐ハンバーグ | 2 | 3 | 4個 | お好みに切る |
| ハンバーグソース | 2 | 3 | 4P | |
| ピーマン | 1 | 1 | 2個 | |
| プチトマト | 4 | 6 | 8個 | |
| ホールコーン | 60 | 90 | 120g | |
| サラダ油 | | | | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | |

- 1 フライパンに油を熱し、ピーマン、ホールコーンを炒め、塩、こしょうで調味し、取り出します。
- 2 豆腐ハンバーグを両面蒸し焼きにし、①とプチトマトを添え、ハンバーグソースをかけます。

●ゆで卵のサラダ

| | | | | |
|--------|-----|-----|------|---|
| キャベツ | 100 | 150 | 200g | 千切りにし、水にさらす 薄切りにし、水にさらす(1/2使用) ゆでて殻をむき、お好みに切る |
| 玉ねぎ | 小1 | 小1 | 大1個 | |
| 卵 | 1 | 2 | 2個 | |
| ドレッシング | | | | |

- 1 キャベツ、玉ねぎ、卵を器に盛り、お好みにドレッシングをかけます。

●コンソメスープ

| | | | | |
|----------|-------|--------|-------|------------|
| ベーコン | 1 | 1 | 2枚 | 短冊切り |
| ツイストマカロニ | 20 | 30 | 40g | |
| 玉ねぎ | | (副菜より) | | 薄切り(1/2使用) |
| ブイヨン | 1 | 2 | 2個 | |
| 水 | 400cc | 600cc | 800cc | ① |
| ブイヨン | 1個分 | 1½個分 | 2個分 | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | |

- 1 鍋に①を煮立て、ベーコン、マカロニ、玉ねぎを加えて煮、マカロニが柔らかくなれば、塩、こしょうを加えて調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ドレッシング

10/7 (月)

牛たまそぼろ丼

豚汁

25分 707kcal

お届け日 **10/7 (月)**



定番の2色どんぶりです。
卵も肉そぼろも柔らかく
ご飯との相性バツキリ。
冷めても固くならないので
お弁当にもオススメです。

| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 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) |

| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 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



野沢菜の食感と昆布の旨味がいきた味が自慢。あつあつご飯のお供に

商品番号 **4117** 冷蔵 25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

小麦・ごま・大豆



フライパンで揚げて！おやつやお弁当のおかずにも特製ハーブスパイス付き。

商品番号 **4118** 冷蔵 7日

紀文 パリパリポテト Wチーズ <192g・12粒>

商品価格 **268円**
(税込) 289円

卵・乳・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 |
|--|---|---|---|--|-----|
| ●牛たまそぼろ丼 牛挽肉 (国産) 100g 卵 2個 小ねぎ 2本 刻みのり 1P 砂糖 小2 塩 少々 砂糖・しょうゆ・酒 各小2 サラダ油 各小2 ご飯 各小2 | 150g 3個 3本 1P 大1 少々 各小2 各小2 | 200g 4個 4本 2P 大1½ 少々 各小1 各小1 | ◎と混ぜ合わせる 小口切り(½使用) ◎ ◎ | ① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、ふんわりと炒めて取り出します。 ② ①のフライパンに油を足し、牛挽肉を炒め、◎を加えて調味します。 ③ 丼にご飯を盛り、①と②をのせ、小ねぎと刻みのりを散らします。 | |
| ●豚汁 豚肉切り落とし (国産) 60g 人参 小1 大根 100g ごぼう ½ こんにゃく 120g 小ねぎ (主菜より) 120g だし汁 600cc 味噌 大4 七味唐辛子 大4 | 90g 小1 150g ½ 120g (主菜より) 900cc 大6 大6 | 120g 大1本 200g ½本 120g (主菜より) 1200cc 大8 大8 | お好みに切る お好みに切る お好みに切って水につける お好みに切る 小口切り(½使用) | ① 鍋にだし汁を煮立て、豚肉、人参、大根、ごぼう、こんにゃくを加えて煮、柔らかくなったら味噌を溶き入れます。 ② ①に小ねぎを散らし、お好みで七味唐辛子をかけます。 | |

10/8 (火)

ポークシチュー

チキンライス・コールスローサラダ

35分 531kcal

お届け日 **10/7 (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 |
| クリームシチュー素 | ● | ● | | | | | |

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 冷蔵 60日

骨なしビッグチキン
(2個入)

小麦・卵

商品価格 **540円**
(税込) 583円

おやつや小腹がすいた時に



写真はイメージです。

商品番号 **4218** 冷蔵 10日

農水フーズ
トーストピッツア
(3枚)

小麦・卵・乳

商品価格 **398円**
(税込) 429円

肌寒い日のあたたかメニュー♪
シチュー、チキンライス、
サラダの、お子様も喜ぶ献立。

| 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) |

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

●ポークシチュー

| | | | | |
|--------------|-------|-------|--------|---|
| 豚もも肉角切り (国産) | 100 | 150 | 200g | 塩、こしょうをふる お好みに切る お好みに切る (2/3使用) お好みに切る |
| じゃが芋 | 3 | 5 | 6個 | |
| 玉ねぎ | 小1 | 小1 | 大1個 | |
| 人参 | 小1 | 小1 | 大1本 | |
| グリーンピース | 適量 | 適量 | 適量 | |
| クリームシチューの素 | 50 | 75 | 100g | |
| 水 | 600cc | 900cc | 1200cc | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | |
| サラダ油 | | | | |

- 鍋に油を熱して豚肉を炒め、玉ねぎ、人参、じゃが芋を加えて炒めます。
- ①に水を加えて煮込み、クリームシチューの素を煮汁で溶きのばしながら加え、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。

●チキンライス

| | | | | |
|----------|----|--------|-----|------------------------|
| 鶏胸肉 (国産) | 40 | 60 | 80g | 小さく切る みじん切り (1/3使用) |
| 玉ねぎ | | (主菜より) | | |
| 刻みパセリ | 1 | 1 | 1P | |
| ご飯 | | | | |
| バター | | | | ① |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | |
| ケチャップ | 大2 | 大3 | 大4 | |

- フライパンにバターを熱し、鶏肉、玉ねぎを炒め、ご飯を加えて更に炒め、①で調味し、お皿に盛ってパセリを散らします。

●コールスローサラダ

| | | | | |
|--------|-----|-----|------|--------------------------|
| キャベツ | 120 | 180 | 240g | 千切りにして冷水にさらす サッと熱湯に通す |
| ホールコーン | 20 | 30 | 40g | |
| ドレッシング | | | | |

- 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。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ご飯、バター、ケチャップ、ドレッシング

10/9 (水)

お届け日 **10/9 (水)**

豚肉とブロッコリーの炒め物

ワンタンスープ・きゅうりの梅肉和え

30分 420kcal

| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 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 |
| ワンタン | ● | | | | | | |



野菜もお肉も採れてうれしい献立!

| 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** 冷凍 10日

国産
豚肉切り落とし
<200g>

商品価格 **398円**
(税込) 429円



おやつやお茶請けにぴったり!

商品番号 **4318** 常温 50日

多田製菓
たいやき (こしあん)
<3個入> × 2P

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>● 豚肉とブロッコリーの炒め物</p> <p>豚肉切り落とし (国産) 160g ブロッコリー (冷凍) 6個 玉ねぎ 小1 人参 小1 しょうゆ・酒・片栗粉 各小1½ 塩 少々 ごま油 小1 鶏がらスープの素 少々 塩・こしょう 少々</p> | <p>240g 9個 小1 小1 各小2¼ 少々 小1½ 少々</p> | <p>320g 12個 大1個 小1本 各小3 少々 小2 少々</p> | <p>①につける くし形切り 短冊切り ① ②</p> | <p>① フライパンにごま油を熱して、豚肉、玉ねぎ、人参を炒めて、ブロッコリーを加えて、②で調味します。</p> |
| <p>● ワンタンスープ</p> <p>ワンタン 4 ブイヨン 1 水菜 ½ ホールコーン 20 キクラゲ 適量 酒 大1 水 400cc ブイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小½</p> | <p>6 2 ½ 30 適量 大1½ 600cc 1½個分 少々 小¾</p> | <p>8個 2個 1フ 40g 適量 大2 800cc 2個分 少々 小1</p> | <p>ザク切り ぬるま湯につける ①</p> | <p>① 鍋に①を入れて煮立て、ワンタン、水菜、キクラゲを入れて煮、コーンを入れます。</p> |
| <p>● きゅうりの梅肉和え</p> <p>きゅうり 1 梅肉のタレ 1</p> | <p>1 1</p> | <p>2本 2P</p> | <p>塩をつけて板ずりして、乱切り</p> | <p>① きゅうりと梅肉のタレを和えて、器に盛ります。</p> |

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、塩、ごま油、鶏がらスープの素、こしょう

10/11 (金)

お届け日 **10/9 (水)**

簡単ビビンバ

たこ焼き・チンゲン菜のスープ

35分 401kcal



簡単なのに、ボリューム満点メニュー野菜もおいしく採れます。

| 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) |

| 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 | ● | | | | | | |
| たこ焼き | ● | | ● | | | ● | |

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 冷凍 60日
 大阪王将 海老のチリソース (200g) 約2人前
 商品価格 **698円**
 (税込) 753円



商品番号 **4518** 冷凍 60日
 大阪王将 炒めチャーハン 2P
 商品価格 **590円**
 (税込) 637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 |
|---|---|--|--|---|---------------------------------|
| ●簡単ビビンバ 牛肉切り落とし (国産) 140g 焼肉のたれ 2g もやし 100g にら 20g 人参 小1 砂糖 小1 塩 小1/3 ごま油 大1 | 210g 3g 150g 30g 小1 大1/2 小1/2 大1 | 280g 4P 200g 40g 小1本 大2/3 小2/3 大2 | お好みに切って、焼肉のたれに漬ける ザク切り 細切り ① 合わせておく | ① もやし、にら、人参を①と混ぜ合わせ、熱したフライパンで炒め、温かいご飯に盛り付けます。 ② フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、①にのせます。 | |
| ●たこ焼き たこ焼き 20g | 6 | 9 | 12個 | | ① たこ焼きはふんわりラップをして500Wで約3分加熱します。 |
| ●チンゲン菜のスープ チンゲン菜 (冷凍) 20g えのき茸 20g 水 400cc ブイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小1/2 酒 大1 | 30g 30g 600cc 1/2個分 少々 小3/4 大1 | 40g 40g 800cc 2個分 少々 小1 大2 | ザク切り 根元を切って半分に切る ② | ① 鍋に②を入れて煮立て、チンゲン菜、えのき茸を入れて煮ます。 | |

今日のお買い物メモ 砂糖、塩、ごま油、しょうゆ、酒

10/10 (木)

お届け日 **10/9 (水)**

若鶏の唐揚げ

スパゲティサラダ・わかめの味噌汁

30分 522kcal

| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 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 |
| 鶏胸肉カット唐揚げ用 | ● | | ● | | | | |
| スパゲティ | ● | | | | | | |
| カニスティック | | | | | | | ● |



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4417** 冷凍 30日

国産 鶏胸肉カット唐揚げ用
(衣 (バター粉) 付)
<500g>

商品価格 **568円**
(税込) 613円

小麦・卵



商品番号 **4418** 冷凍 10日

やまや 辛子明太子
<55g>

商品価格 **298円**
(税込) 321円

唐揚げは衣が付いているので、
下ごしらえなしで揚げるだけ!

| 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) |

| 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 |
|--|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---|--|
| ●若鶏の唐揚げ 鶏胸肉カット唐揚げ用 (衣 (バター粉) 付) (国産) キャベツ サラダ油 | 300 100 | 450 150 | 600g 200g | 千切り | ① 鶏肉を約160℃の油で4~6分揚げ、お皿に盛ってキャベツを添えます。 |
| ●スパゲティサラダ スパゲティ カニスティック かいわれ大根 ホールコーン 塩 マヨネーズ 塩・こしょう | 40 2 1/2 20 大2 少々 | 60 2 1 30 大3 少々 | 80g 3本 1P 40g 大4 少々 | 半分に折って塩を加えた熱湯でゆでる 細かく裂く 根元を落とす ① | ① 耐熱容器にかいわれとホールコーンを入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分半加熱します。 ② ①にスパゲティ、カニスティック、①を加えて混ぜ合わせます。 |
| ●わかめの味噌汁 カットわかめ だし汁 味噌 | 適量 400cc 大2 | 適量 600cc 大3 | 適量 800cc 大4 | 水で戻す | ① 鍋にだし汁を入れて煮立て、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 サラダ油、塩、マヨネーズ、こしょう、だしの素、味噌

10/12 (土) あったかおでん

お届け日 **10/11 (金)**

45分 460kcal



【ちょっとひと手間】
大根は前日に冷凍しておくと、下ゆでなしで柔らかくなります。

| 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 <small>(税込 1,725円)</small> |
| | 4637 | 3マンマ | 2,352円 <small>(税込 2,540円)</small> |
| | 4647 | 4マンマ | 3,076円 <small>(税込 3,322円)</small> |

| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 竹輪 | ● | | | | | | |
| 丸天 | ● | | ● | | | | |
| 和風調味料 | ● | | | | | | |
| 卵 | | | ● | | | | |

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617** 冷蔵 3日

伏見蒲鉾
淡雪はんぺん
(4個入)

小麦・卵・大豆



商品価格 **258円**
(税込) 278円



商品番号 **4618** 冷蔵 4日

ドリームフーズ
あらびき肉焼売
(30g×8粒)

小麦・大豆・豚肉・鶏肉



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

●あったかおでん

| | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | |
|--------------|------|------|------|---------|
| 厚揚げ三角 | 2 | 3 | 4個 | |
| 竹輪 | 1 | 1½ | 2本 | お好みに切る |
| こんにやく | 120 | 250 | 250g | お好みに切る |
| 丸天〔赤〕 | 2 | 3 | 4個 | |
| 丸天〔緑〕 | 2 | 3 | 4個 | |
| じゃが芋 | 2 | 3 | 4個 | |
| 餅入きんちゃく | 2 | 3 | 4個 | |
| 大根 | 200 | 300 | 400g | お好みに切る |
| 牛すじ (国産) | 80 | 120 | 160g | |
| 練り辛子 | 2 | 3 | 4P | |
| 和風調味料 (おでん用) | 2 | 3 | 4P | |
| 卵 | 2 | 3 | 4個 | ゆでて殻をむく |

① 大根は耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。

② 和風調味料1Pにつき、500～600ccの湯で薄めて材料を煮、練り辛子を添えます。

10/13 (日)

お届け日 10/11 (金)

豚肉の焦がし梅ソース

ひじきの煮物・大根サラダ

35分 450kcal

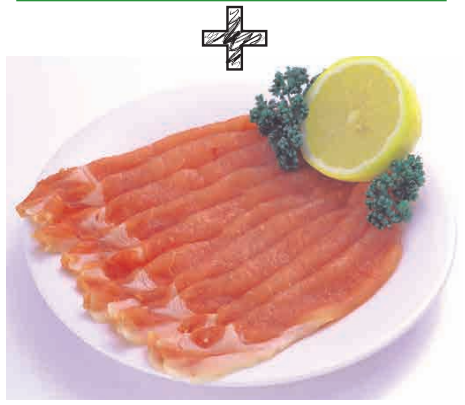
| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
| 平天 | ● | | ● | | | | |



豚肉の香ばしい香りと梅の酸味がよく合うひと品です。

| 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



商品番号 4717 冷蔵 10日
 国産 豚ローススライス (150g)
 商品価格 398円 (税込) 429円



商品番号 4718 冷蔵 3日
 ふじや食品 大陸肉ワンタン しょうゆ味 (7g×8)
 商品価格 158円 (税込) 170円
 小麦・牛肉・ごま 大豆・鶏肉・豚肉

| 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 |
|--|---|---|--|-------------------------------|--|
| ●豚肉の焦がし梅ソース 豚ローススライス (国産) 梅肉のタレ キャベツ 酒・しょうゆ 砂糖・しょうゆ 片栗粉 サラダ油 | 160 2 100 各大1 各大1/2 | 240 3 150 各大1 1/2 各大3/4 | 320g 4P 200g 各大2 各大1 | お好みに切り、①につける 千切り ① ② | ① 豚肉の汁気をふいて片栗粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンでこんがり焼きます。 ② 梅肉のタレと②を混ぜ合わせ、①に加えてからめ、お皿に盛ってキャベツを添えます。 |
| ●ひじきの煮物 ひじき 平天 キヌサヤ ゆで大豆 サラダ油 だし汁 しょうゆ 酒・みりん・砂糖 | 10 1 適量 40 140cc 大1 各小2 | 10 1 適量 60 210cc 大1 1/2 各大1 | 20g 2枚 適量 80g 280cc 大2 各大1 1/2 | 水で戻す お好みに切る お好みに切る ① | ① 鍋に油を熱してひじき、平天、ゆで大豆を炒め、①を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。 |
| ●大根サラダ 大根 かつおパック ドレッシング | 100 1 | 150 1 | 200g 2P | 千切り | ① 大根を器に盛ってかつお節をのせ、お好みのドレッシングをかけます。 |

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、砂糖、片栗粉、サラダ油、だしの素、みりん、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
美容に良い♪ 蒸し鶏の
パワーサラダ



鶏むね肉、アボカド、トマト、きゅうりにアーモンドが加わったパワーサラダは、美容と健康におすすめ。おもてなしにも！

20分
409kcal

デトックスは体内に溜まった毒を体外に排出すること！
きのこは食物繊維豊富で腸内環境を整え、余分な塩分を排出する効果があります。身体を温める生姜もプラスしました。



| | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|--------------------------------------|
| 商品番号 | 4121 | 4321 | 4521 | 2マンマ | 1,598円 <small>(税込 1,725円)</small> |
| | 4131 | 4331 | 4531 | 3マンマ | 2,352円 <small>(税込 2,540円)</small> |
| | 4141 | 4341 | 4541 | 4マンマ | 3,076円 <small>(税込 3,322円)</small> |

| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|---|--|---|--|---|-----|
| ● 蒸し鶏のパワーサラダ 鶏胸肉 (国産) 200 レタス (小) 1/2 きゅうり 1 アボカド 1/2 ミニトマト 4 スライスアーモンド 5 酒 大1 砂糖 小1 ドレッシング 塩 少々 | 300 1/2 1 1/2 6 8 大1 1/2 小1 1/2 少々 | 400g 1/2玉 1本 1個 8個 10g 大2 小2 少々 | 皮を取って数カ所穴を開ける 食べやすい大きさにちぎる お好みに切る お好みに切る お好みに切る ① | 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、食べやすい大きさに切ります。(鶏肉に火が通っていない場合は加熱を延長して下さい) ② 器にレタス、きゅうり、アボカド、ミニトマトを盛り、①をのせ、アーモンドを散らし、お好みのドレッシングをかけ、お好みで塩をふります。 | |
| ● きのこのデトックススープ しめじ 40 干し椎茸 2 生姜 適量 小ねぎ 1 すりごま 適量 椎茸の戻し汁+水 400cc 鶏がらスープの素 小1 塩・こしょう 少々 | 60 3 適量 2 適量 600cc 小1 1/2 少々 | 80g 4枚 適量 2本 適量 800cc 小2 少々 | 小房に分ける 水で戻し、お好みに切る すりおろす 小口切り ② | ① 鍋に②を煮立て、しめじ、干し椎茸、生姜を加えて煮、小ねぎ、すりごまを加え、塩・こしょうで調味します。 | |

今日のお買い物メモ 酒、砂糖、ドレッシング、塩、鶏がらスープの素、こしょう

Cook バリエ

Cook B 長崎名物☆トルコライス



長崎が発祥のトルコライスは、とんかつ・ナポリタン・カレーピラフがワンプレートになっているボリューム満点の人気商品。

30分
984kcal

| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 豚カツ (120g) | ● | | | | | | |
| スパゲティ | ● | | | | | | |
| ベーコン | | ● | ● | | | | |
| コーンポタージュスープ | ● | ● | | | | | |

| | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 4122 | 4322 | 4522 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 4132 | 4332 | 4532 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 4142 | 4342 | 4542 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |

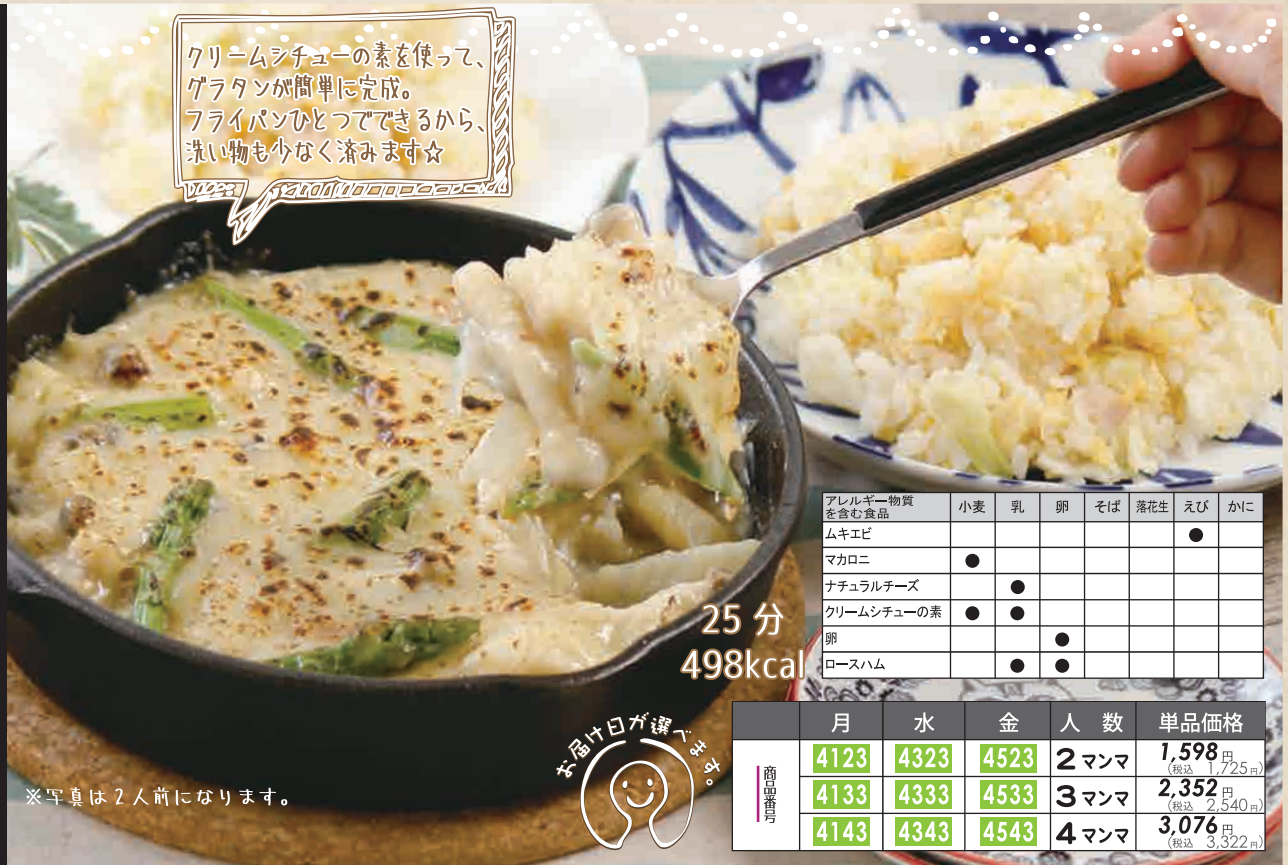


| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|---|---------------------|-------------------------|---|---|---|
| ● とんかつ 豚カツ (120g) 2 キャベツ 100 ミニトマト 2 サラダ油 トンカツソース | 3 | 150 | 4枚 200g 4個 | 千切り お好みに切る | ① 豚カツは凍ったまま、170～180℃の油で5～6分揚げ、食べやすく切り、お皿に盛ってキャベツとミニトマトを添えます。 |
| ● ナポリタン スパゲティ 100 ピーマン 1 玉ねぎ 小1 ベーコン 1 塩 ケチャップ 大3 塩・こしょう 少々 オリーブ油 大1 | 150 1 小1 2 | 200g 2個 大1個 2枚 | 塩を加えた熱湯でゆでる お好みに切る お好みに切る (1/2使用) お好みに切る | ① 耐熱容器に玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、 ④ を入れ、ふんわりとラップをかけて500Wで約3分加熱します。 ② ① にオリーブ油とスパゲティを加え、ほぐしながら和えます。 | |
| ● カレーピラフ 玉ねぎ 4 カレー粉 1 刻みパセリ 1 バター 塩・こしょう 少々 ご飯 2膳分 | (副菜より) 6 1 | 8g 1P 少々 4膳分 | みじん切り (1/2使用) | ① フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、ご飯、カレー粉、刻みパセリ、塩、こしょうを加えて炒め合わせます。 | |
| ● コーンポタージュ コーンポタージュスープ 2 | 3 | 4P | | ① コーンポタ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 サラダ油・トンカツソース・塩・ケチャップ・こしょう・オリーブ油・バター・ご飯



Cook C
レンジで卵とハムの塩ピラフ
フライパンで！シーフードグラタン



クリームシチューの素を使って、
グラタンが簡単に完成。
フライパンひとつですべてできるから、
洗い物も少なく済みます☆

25分
498kcal

| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| ムキエビ | | | | | | ● | |
| マカロニ | ● | | | | | | |
| ナチュラルチーズ | | ● | | | | | |
| クリームシチューの素 | ● | ● | | | | | |
| 卵 | | | ● | | | | |
| ロースハム | | ● | ● | | | | |

お届け日が選べます。

※写真は2人前になります。

| | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 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 |
|---|--|---|-------------|--|---|
| ●シーフードグラタン セットバック ムキエビ 40 ムキイカ短冊(カット済) 40 玉ねぎ 小1 しめじ 40 アスパラガス 2 マカロニ 20 ナチュラルチーズ 20 クリームシチューの素 50 バター 少々 塩・こしょう 少々 水 400cc 塩 小 $\frac{2}{3}$ | 60 60 大1 60 3 30 30 75 少々 600cc 小1 | 80g 80g 大1個 80g 4本 40g 40g 100g 少々 800cc 小1 $\frac{1}{3}$ | ① ② ③ | ① 背ワタを取る お好みに切る ② お好みに切る ③ 小房に分ける お好みに切る | ① フライパンにバターを熱し、ムキエビ、ムキイカ、玉ねぎ、しめじを炒め、塩、こしょうで調味します。 ② ①に④とマカロニを加え、マカロニが柔らかくなるまでフタをして中火で煮、アスパラを加え、クリームシチューの素を溶き入れます。 ③ ②を器に盛ってチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼きます。 |
| ●卵とハムの塩ピラフ 卵 2 ロースハム 2 キャベツ 100 サラダ油 小2 塩 小 $\frac{1}{2}$ こしょう 少々 ご飯 2膳分 | 3 3 150 大1 小 $\frac{3}{4}$ 少々 3膳分 | 4個 4枚 200g 大1 $\frac{1}{3}$ 小1 少々 4膳分 | ④ | ① 溶きほぐす お好みに切る ② 小さく切る | ① 耐熱ボウルに卵、ロースハム、キャベツ、④を入れ、よく混ぜ合わせ、中央にご飯をのせて、ラップをせずに500Wで約3分加熱し、火が通ったら素早く全体を混ぜ合わせます。 |

今日のお買い物メモ バター、塩、こしょう、サラダ油、ご飯



Cook D
炊飯器で！牛すじ煮込み
 長芋とわかめのポン酢和え・お吸い物



作るのが大変なイメージのある牛すじ煮込みが、ご家庭にある炊飯器だけで簡単に作れちゃいます！夕飯やお酒の肴にいかがですか？

35分
397kcal



| | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 4124 | 4324 | 4524 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 4134 | 4334 | 4534 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 4244 | 4344 | 4544 | 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 |
|---|--|---|---|--|-----|
| ●牛すじ煮込み 牛すじ(国産) 100 こんにゃく 120 大根 200 人参 小1 白ねぎ 1 しょうゆ 大3 酒・みりん 各大2 水 400cc | 150 120 300 小1 1½ 大4½ 各大3 600cc | 200g 250g 400g 大1本 2本 大6 各大4 800cc | お好みに切って下ゆで 一口大にちぎる 乱切り 乱切り ¾は炊飯器に入れ、残りは小口切り | ① 牛すじ、こんにゃく、大根、人参、白ねぎの¾、①を炊飯器に入れて炊飯し、小口切りの白ネギを散らします。 | |
| ●長芋とわかめのポン酢和え 長芋 100 カットわかめ 適量 練りわさび 1 ポン酢しょうゆ | 150 適量 2 | 200g 適量 2P | お好みに切る 水で戻す | ① 長芋とカットわかめをポン酢しょうゆで和え、わさびを添えます。 | |
| ●お吸い物 お吸い物の素 | 2 | 3 | 4P | ① お吸い物の素1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。 | |

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、ポン酢しょうゆ



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **10/7** (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



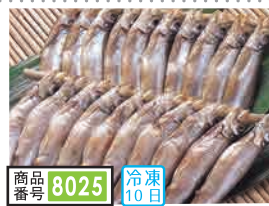
商品番号 **8023** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(90gx 2 枚)

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 **10/9 (水)**

柿に含まれるビタミンCの量は、
果物の中でトップクラス。
風邪予防や美肌効果に期待できます。



「β-クリプトキサンチン」が多く
含まれており発がん抑制作用が
あると言われています。

商品番号 **8031**
和歌山県産他
刀根柿
(2個)

商品価格 ~~880円~~ (税込) 950円
798円
(税込) 861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

3種のごま豆腐を食べ比べセット！
もちもちごま豆腐アレンジメニュー
で美味しく食べてね



商品番号 **8041** 冷蔵30日
ふじや食品
越前もちりごま豆腐セット
・白ごま豆腐・黒ごま豆腐
・金ごま豆腐
(各110g) 合計3P 大豆

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
まったり 夢豆腐
(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

炙ってもよし、煮てもよし、
うどんのトッピングにもオススメ！



商品番号 **8051** 冷蔵5日
伏見蒲鉾
えび入紅しょうが揚
(6個入)
小麦・卵・大豆

商品価格 ~~358円~~ (税込) 386円
238円
(税込) 257円



商品番号 **8052** 冷蔵5日
カネツテリカフーズ
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
カネツテリカフーズ
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
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
(45g x 3段)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **8056** 冷蔵6日
ミツカン 金のつる
国産ひきわりなっとう
(40g x 3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
(40g x 3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 **10/7** (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 60日

カゴメ
グリーンスムージー
(1000ml)
乳

商品価格 **498**円
(税込) 537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
低糖・低カロリー飲む 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 **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
(低糖オフ・
低カロリー)
(100g) × 12本

商品価格 **1,656**円
(税込) 1,788円



商品番号 **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
PA-3 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 **10/7** (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 **2,200**円
(税込) 2,376円



商品番号 **03**

特別栽培米
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**

無洗米
こしひかり
(5kg)

商品価格 **2,900**円
(税込) 3,132円



商品番号 **15**

富山県産
こしひかり
(5kg)

商品価格 **2,480**円
(税込) 2,678円



商品番号 **16**

少量の2kg
丹波産
ミルクQueen
(2kg)

商品価格 **1,280**円
(税込) 1,382円



商品番号 **8131**

三井製糖 スフーン印
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**

天真醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **8135**

天真醤油
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
炊き込み御飯
天つゆ
そうめんつゆなど



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 **10/7** (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 |
| 糖質 14g | 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 |
| 糖質 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 |
| 糖質 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

和風カツの卵とじ

| | |
|---------|----------|
| 275kcal | 脂肪 13.4g |
| 糖質 14g | 食塩 2.6g |

商品価格 **590円**
(税込) 637円

商品番号 **8166** 冷凍60日 レンジ

鶏のから揚げ

| | |
|----------|----------|
| 423kcal | 脂肪 14.8g |
| 糖質 24.8g | 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

八宝菜

| | |
|----------|----------|
| 274kcal | 脂肪 12.1g |
| 糖質 11.2g | 食塩 2.5g |

商品価格 **590円**
(税込) 637円

無菌パック

幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品

商品番号 **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

商品番号 **8175** 常温 120日

大丸商事 韓国産のり (お徳用)
(8切 6枚 × 12袋詰)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **10/9** (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 **894円**
(税込) 965円

お届け日 **10/9** (水)

深煎り焙煎豆使用！
コーヒーポリフェノール2倍

1本あたり **87.5円**

商品番号 **8501**

伊藤園 W 劇的の微糖
(165gx 30本入)

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,835円

商品価格 **2,625円**
(税込) 2,835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 **10/7** (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EX
(1590g)
商品価格 **798円**
(税込) 877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
シングルトイレットペーパー
エルフォーレトイレットティッシュ
(54m x 12R)
商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **8418**
大王製紙
ダブルトイレットペーパー
エルフォーレトイレットティッシュ
(27m x 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
(100m x 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
(50m x 12R)
商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **10/9** (水)

お鍋にポンと入れるだけ! 水なし簡単・便利! うす家 手延べうどん



さぬき小豆島の



商品番号 **8451**
うす家 牛肉うどん
(510g x 2 食入)
小麦・大豆・牛肉・ごま・ゼラチン
冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円

商品番号 **8452**
うす家 天ぷらうどん
(565g x 2 食入)
えび・小麦・乳・大豆・ゼラチン
冷凍 商品価格 **850円**
(税込) 918円

商品番号 **8453**
うす家 子きつねうどん
(520g x 2 食入)
小麦・大豆・卵・ごま・ゼラチン
冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円

商品番号 **8454**
うす家 カレーうどん
(510g x 2 食入)
小麦・大豆・牛肉・ごま・ゼラチン
冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円

商品番号 **8455**
うす家 天ぷらそば
(500g x 2 食入)
そば・小麦・大豆・卵・えび・ごま・ゼラチン
冷凍 商品価格 **850円**
(税込) 918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。

「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
10/11金

お風呂あがりの1本
たまないかも...



商品番号 4191

お風呂あがりアソートセット
(180ml × 各2本) 計6本

| | | | | | | | |
|----------|-----------------|--------|-----------------|--------|----------|----------------|--------|
| 冷蔵 7日 | コーヒー アレルギー物質 | 乳 ● | フルーツ アレルギー物質 | 乳 ● | りんご ● | いちご アレルギー物質 | 乳 ● |
|----------|-----------------|--------|-----------------|--------|----------|----------------|--------|

商品価格 **780円**
(税込) 842円



商品番号 4192

焼きそば
(2P)

| | | | | | | | | |
|-----------|---------|---------|--------|---------|----------|---------|--------|---------|
| 冷凍 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

PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
商品番号 4193



PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
PIZZAREVO
商品価格 **880円**
(税込) 950円

極・マルゲリータ
(1P・直径約21cm)

| | | | | | | | | |
|-----------|---------|---------|--------|--------|------------|---------|---------|---------|
| 冷凍 90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



商品番号 4194

明石焼き(だし付)
(20個入) 5個あたり: レンジ500Wで6分

| | | | | | | | | |
|-----------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|
| 冷凍 60日 | アレルギー物質 | 小麦 ● | 乳 ● | 卵 ● | そば ● | 大豆 ● | えび ● | かに ● |
|-----------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|

商品価格 **1,180円**
(税込) 1,274円



商品番号 4195

サザンメイドドーナツ(各1個) 合計6個セット
●チョコポップン ●ホワイトココ ●ナッペーラッシュ
●ピンクポップン ●カカオクランチ ●クッキークリーム 箱入り

| | | | | | | | | |
|----------|---------|---------|--------|----------|---------|---------|---------|---------|
| 常温 3日 | アレルギー物質 | 小麦 ● | 乳 ● | 落花生 ● | そば ● | 大豆 ● | えび ● | かに ● |
|----------|---------|---------|--------|----------|---------|---------|---------|---------|

商品価格 **1,780円**
(税込) 1,922円



商品番号 4196

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

| | | | | | | | | |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 冷凍 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

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ください。