

2024 10/14 ~ 10/20  
vol.496-1

※今回締切日が早くなってあります。ご協力の程よろしくお願い致します。  
この号の 9月30日 月 までにご注文は 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	10/14 月	10/15 火	10/16 水	10/17 木	10/18 金	10/19 土	10/20 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

大分県より

お届け日  
10/17木

創業 162 年  
フンドーキン醤油株式会社  
FUNDOKIN SHOYU CO., LTD.

伝統と革新の融合した  
フンドーキンならではの  
商品をお届けします。

米と麦の粉をたっぷり使い、香り高い麦と、  
甘い米の麹がバランス良く混ぜられています。  
うれしい無添加は上げて、毎日の和食汁は  
もちろん、あえ物や炒めにもぴったりです。



豚肉、人参、ねぎ、ごぼう、  
玉ねぎなどの野菜を使用した  
具材たっぷりなインスタントの豚汁です。

フリーズドライ

そのままかけると、甘みとコクで、  
お料理の味がぐんと引き立ちます。

1181 フンドーキン  
無添加あわせみそ

850g カップ 大豆・小麦

常温 180日 商品価格 525円 (税込) 567円

1182 フンドーキン  
あまくておいしい醤油

<200ml> 新鮮密封ボトル 大豆・小麦

常温 180日 商品価格 300円 (税込) 324円

1183 フンドーキン  
具だくさん豚汁

フリーズドライ <5P> 大豆・小麦・豚肉  
鶏肉・ゼラチン

常温 180日 商品価格 700円 (税込) 756円

※写真はイメージです。

今回のおすすめ  
ミールキット!

Cook バリエ  
P.10~P.13



おいしい魚のワンプレート  
(タラのパン粉焼き・おにぎり・ゆで卵・かまぼこパッパ・サラダ)

柚子こしょうを液体にし、  
使いやすくなりました。  
青柚子のさわやかな香りと  
青唐辛子の辛みがお料理を  
引き立ちます。

何でもかけるのに  
液体タイプ  
使いやすい!

1184 から揚げや  
和風ピスタに  
おすすめです  
フンドーキン  
柚子こしょう  
液体タイプ <100ml>

常温 180日 商品価格 420円 (税込) 453円

コクと旨味が特長の木樽醤油と青森県産  
生にんにくが決め手の醤油だれです。  
焼肉はもちろん、炒飯、炒め物などにも  
ご使用いただけます。

1185 フンドーキン  
青森県産生にんにく薫る  
焼肉醤油だれ

<300g> 大豆・小麦 商品価格 458円 (税込) 494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	<b>11275</b>	6,990円 <small>(税込 7,545円)</small>	<b>11276</b>	8,388円 <small>(税込 9,054円)</small>	<b>11277</b>	9,786円 <small>(税込 10,563円)</small>
3マンマ	<b>11375</b>	10,260円 <small>(税込 11,080円)</small>	<b>11376</b>	12,312円 <small>(税込 13,296円)</small>	<b>11377</b>	14,364円 <small>(税込 15,512円)</small>
4マンマ	<b>11475</b>	13,380円 <small>(税込 14,450円)</small>	<b>11476</b>	16,056円 <small>(税込 17,340円)</small>	<b>11477</b>	18,732円 <small>(税込 20,230円)</small>

## 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。

✦スラスももっとたべたいんやは、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。



## 豚肉のすき焼き風煮物

キャベツのごまマヨ和え

25分 650kcal

曜日	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	<b>1229</b>	<b>1329</b>	<b>1429</b>	<b>1529</b>	<b>1629</b>	<b>1729</b>	2マンマ	1,598円 <small>(税込 1,725円)</small>
	<b>1239</b>	<b>1339</b>	<b>1439</b>	<b>1539</b>	<b>1639</b>	<b>1739</b>	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	<b>1249</b>	<b>1349</b>	<b>1449</b>	<b>1549</b>	<b>1649</b>	<b>1749</b>	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

### ●豚肉のすき焼き風煮物

豚バラスライス (国産) 140  
焼豆腐 1/2 210  
糸こんにゃく 100 200  
白菜 1/8 1/8  
玉ねぎ 小1 小1  
サラダ油  
だし汁 100cc 150cc 200cc  
酒・砂糖・しょうゆ 各大3 各大4 各大6  
七味唐辛子

一口大に切る  
お好みに切る  
食べやすい長さに切る  
ザク切り  
くし型切り

① 鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃくを炒め、①を加えて煮、白菜、焼豆腐を加えて更に煮、器に盛ってお好みに七味唐辛子をかけます。

### ●キャベツのごまマヨ和え

キャベツ 200 300 400g  
黒ごま 1 2 2P  
マヨネーズ 大2 大3 大4  
オリーブ油 大1/2 大3/4 大1  
酢 小1 小1 小2  
砂糖 少々 少々 少々

ザク切り  
すりつぶす

① キャベツを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、水気を切って②で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、酒、砂糖、しょうゆ、七味唐辛子、マヨネーズ、オリーブ油、酢

# 10/14 (月)

## チーズinハンバーグ

フロッコリーのペロンチーノ炒め・薄揚げの味噌汁

お届け日 **10/11 (金)**

25分 519kcal

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
ふっくらチーズハンバーグ 120g	●	●					



### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1117** 冷蔵 30日

ふっくらチーズハンバーグ <120g> 1個  
商品価格 **250円**  
(税込) 270円  
小麦・乳



商品番号 **1118** 冷蔵 4日

ドリームフーズ 焼き目カリッと小粒餃子 <15粒>  
商品価格 **228円**  
(税込) 246円  
小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま

3種類のチーズをふっくらとした食感の生地でごはん2層タイプのハンバーグです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>1127</b>	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	<b>1137</b>	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	<b>1147</b>	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
<b>●チーズinハンバーグ</b> ふっくらチーズハンバーグ (120g) ハンバーグソース キャベツ 人参カット (冷凍) サラダ油	2 2 100 4	3 3 150 6	4個 4P 200g 8個	千切り サツとゆでる	① フライパンに油を熱し、ハンバーグを中火で両面に焼き色が付くまで焼き、フタをして5~6分蒸し焼きにします。 ② ①を器に盛り、キャベツ、人参、ソースを添えます。
<b>●フロッコリーのペロンチーノ炒め</b> ブロccoli (冷凍) ジャガ芋 にんにく 赤唐辛子 オリーブ油 塩・こしょう	6 1 1 1 大2 少々	9 1 1 1 大3 少々	12個 2個 2片 1本 大4 少々	サツとゆでる 角切り 薄切り 水につけて種を取り、小口切り ①	① 耐熱容器にじゃが芋、にんにく、赤唐辛子、①を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、ブロッコリーを加えて混ぜ合わせます。
<b>●薄揚げの味噌汁</b> 薄揚げ (冷凍) 小ねぎ だし汁 味噌	1/2 2 400cc 大2	1/2 3 600cc 大3	1/2枚 3本 800cc 大4	短冊切り 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げを入れて煮、味噌を溶き入れて小ねぎを加えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、オリーブ油、塩、こしょう、だしの素、味噌

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。)



# 10/15 (火)

## 鶏肉のグリルシーズニング

### 白菜とアサリの煮物

25分 442kcal

お届け日 **10/15(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
グリルシーズニング	●						



食欲をそとるグリルシーズニングの香りがアクセント。シンプルに炒めるだけで完成。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1247	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 **1217** 冷蔵 10日

国産 鶏もも肉角切り <200g>

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **1218** 冷蔵 12日

ふじや食品 Cup Style 北海道ミルクの濃厚グラタン 海老とチーズ <100g×2>

商品価格 **298円**  
(税込) 321円

大豆・鶏肉・セラチン

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
<b>●鶏肉のグリルシーズニング</b> 鶏もも肉角切り (国産) 240g グリルシーズニング 1P アスパラガス 4本 しめじ 80g サラダ油 少々 塩・こしょう 少々	360g 2P 6本 120g 少々 少々	480g 2P 8本 160g 少々 少々	お好みに切る 小房に分ける	<b>①</b> 鶏もも肉にグリルシーズニングをまぶし、油を熱したフライパンで焼き、アスパラ、しめじを加えて更に炒め合わせ、塩、こしょうをふります。	
<b>●白菜とアサリの煮物</b> ムキアサリ 20g 白菜 1/10 青ネギ 1本 酒 150cc だし汁 各大2/3 砂糖・みりん 大1 1/3 しょうゆ 大2 1/3	30g 1/8 2本 225cc 各大1 大2	40g 1/5玉 2本 300cc 各大1 1/3 大2 2/3	水洗いし、酒をふる ザク切り 斜め切り	<b>①</b> 鍋に①を入れて煮立て、ムキアサリ、白菜を加えて煮、青ネギを加えてひと煮します。	

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



# 10/16 (水)

お届け日 **10/15(火)**

## アジの開き焼き

じゃが芋の煮物・小松菜のお浸し

30分 445kcal

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	●		●				



魚は焼くだけだからとっても簡単。  
バランスの良い味献立です。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1327	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1347	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 **1317** 冷凍10日  
飛鳥食品  
アジの開き  
(1枚入)

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **1318** 常温180日  
笑顔  
むき甘栗  
(60g) × 2P



商品価格 **298円**  
(税込) 321円

食べやすいように皮をむいています  
温めるとより一層美味しい!

#### 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

材料名	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●アジの開き焼き アジの開き	2	3	4枚		① 魚を焼きます。
●じゃが芋の煮物 じゃが芋 平天 人参 インゲン だし汁 砂糖 しょうゆ 酒	3 1 小1 適量 200cc 大1 大1½ 大½	5 2 小1 適量 300cc 大1½ 大2¼ 大¾	6個 2枚 大1本 適量 400cc 大2 大3 大1	お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①	① 鍋にじゃが芋、平天、人参、①を入れて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。
●小松菜のお浸し 小松菜 かつおパック しょうゆ	⅓ 1 大1	½ 1 大1½	⅔ワ 2P 大2	熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り	① 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒



# 10/17 (木)

## 牛肉と玉ねぎのごまだれ炒め

大根の含め煮・温泉卵のオーロラソース

30分 635kcal

お届け日 **10/17 (木)**

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			●				



ちっこいおかん



### 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! (卵の大きさに時間前後します。)

和風のタレが牛肉に絡まってご飯に良く合います。炒めて調味料を混ぜるだけの簡単な一品です。

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!

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1417** 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

おでんや煮物に最適ながんもセット!  
お魚を使った4種の詰め合わせ。



商品番号 **1418** 冷蔵 5日

堀川  
おでんがんも  
(11個)

大豆・ごま

商品価格 **348円**  
(税込) 375円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>1427</b>	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	<b>1437</b>	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	<b>1447</b>	4マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
金のおかん	<b>1428</b>	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	<b>1438</b>	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	<b>1448</b>	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>●牛肉と玉ねぎのごまだれ炒め</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産)</p> <p>玉ねぎ 小1</p> <p>きゅうり 1</p> <p>白ごま 適量</p> <p>しょうゆ 大1</p> <p>みりん・酒 各大1/2</p> <p>サラダ油 各大1/2</p>	<p>140</p> <p>210</p> <p>280g</p>	<p>210</p> <p>280g</p> <p>280g</p>	<p>①につける</p> <p>くし型切り</p> <p>お好みに切る</p> <p>①</p>	<p>① フライパンに油を熱して牛肉を焼き、玉ねぎ、白ごまを加えて炒め合わせ、きゅうりとともに器に盛ります。</p>
<p>●大根の含め煮</p> <p>大根 平天 1</p> <p>キヌサヤ 適量</p> <p>だし汁 200cc</p> <p>砂糖・みりん 各大1/2</p> <p>しょうゆ 大1</p>	<p>200</p> <p>300</p> <p>400g</p>	<p>300</p> <p>400g</p> <p>400g</p>	<p>お好みに切る</p> <p>お好みに切る</p> <p>お好みに切る</p> <p>②</p>	<p>① 大根をラップで包み、500Wで2分加熱します。</p> <p>② 鍋に①、平天、②を入れて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。</p>
<p>●温泉卵のオーロラソース</p> <p>卵 2</p> <p>ホールコーン 40</p> <p>マヨネーズ・ケチャップ 各大1</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>4個</p>	<p>3</p> <p>60</p> <p>80g</p>	<p>温泉卵を作る</p> <p>サッとゆでる</p> <p>①</p>	<p>① 器に温泉卵を割り、コーンを添え、①のソースをかけます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、酒、サラダ油、だしの素、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ



# 10/18 (金)

## コーンのバターソース焼きめし

### 豚肉の紅生姜炒めのせ冷奴

25分 671kcal

お届け日 **10/17 (木)**

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		●	●				
天かす	●		●				
ごまドレッシング	●	●	●				



ちっこいおかん

冷奴もいつもと違うアレンジで。紅生姜と天かすがアクセント。

香ばしくて甘味のあるコーンの焼きめし。バターとソースの風味もやみつきに。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>1527</b>	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	<b>1537</b>	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	<b>1547</b>	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

## フラスもっとたべたいんや



袋のままレンジで約1分。練りごまと三温糖の風味豊かな中華あんとなんわり大きなあんまんです。



商品番号 **1517** 冷蔵 7日

紀文 あんまん

<1個>

卵・小麦・大豆・ごま

商品価格 **278円**  
(税込) 300円



商品番号 **1518** 冷蔵 7日

紀文 肉まん

<1個>

卵・小麦・大豆・豚肉・ごま

商品価格 **278円**  
(税込) 300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
●コーンのバターソース焼きめし					
カットベーコン	20	30	40g	お好みに切る	① フライパンにバターを熱し、ベーコン、ピーマン、ホールコーンを炒め、ご飯、①を加えて炒め合わせます。
ピーマン	1	1	2個	小さく切る	
ホールコーン	60	90	120g		
バター	少々	少々	少々	①	
塩・こしょう ウスターソース ご飯	少々 大2 2膳分	少々 大3 3膳分	少々 大4 4膳分		
●豚肉の紅生姜炒めのせ冷奴					
豚肉切り落とし (国産)	100	150	200g	お好みに切る	① フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、②と紅生姜を加え、汁気が少なくなるまで炒めます。 ② お皿に水菜を盛り、豆腐をのせ、①を上のにのせ、天かすを散らします。
絹こし豆腐 (150g)	2	3	4丁	一口大に切る	
紅生姜	2	3	4P		
天かす	10	15	20g		
水菜	1	1	1~2丁	ザク切り	
ごま油					
しょうゆ、みりん	各大1	各大1½	各大2	②	

今日のお買い物メモ パター、塩、こしょう、ウスターソース、ご飯、ごま油、しょうゆ、みりん



# 10/19 (土)

## 五目ちらし寿司

具だくさん味噌汁

30分 614kcal

お届け日 **10/17 (木)**



ご飯と混ぜるだけで簡単にちらし寿司が完成します。

【ちょっとひと手間】お花のゆで卵の作り方  
用意するもの：ラップ 輪ゴム 2本 竹串 5本  
①ゆで卵の殻をむきます。  
②熱いうちにラップにのせて、竹串を巻き込みながら、輪ゴムで固定します。(やけどに注意!)  
③卵が冷めたら卵を取り出し、包丁でスライスします。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1647	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

### フラスもっとたべたいんや



そのまま食べても、いろいろな料理にトッピング!

商品番号 **1617** 冷蔵 4日

カネテツ ほぼカニ 1P

卵・えび・かに・小麦・大豆

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **1618** 冷凍 90日

大阪王将 若鶏のから揚げ <300g>

卵・乳・小麦・大豆・鶏肉

商品価格 **780円**  
(税込) 842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>●五目ちらし寿司</p> <p>五目ちらし寿司の素 140g (2人用)</p> <p>キヌサヤ 適量</p> <p>甘酢生姜 2</p> <p>卵 2</p> <p>ご飯 500g</p>	<p>(人参・れんこん 1)</p> <p>かんぴよ 2</p> <p>たけのこ 3</p> <p>う・椎茸 4</p>	<p>う・椎茸 2P</p> <p>適量</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>750g</p>	<p>サツとゆでてお好みに切る</p> <p>ゆでて殻をむき、スライスする</p>	<p>① ご飯に五目ちらし寿司の素を混ぜて器に盛り、キヌサヤ、甘酢生姜、ゆで卵をのせます。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------

<p>●具だくさん味噌汁</p> <p>鶏胸肉 (国産) 60</p> <p>ごぼう 1/2</p> <p>キャベツ 100</p> <p>人参 小1</p> <p>だし汁 400cc</p> <p>味噌 大2</p>	<p>人参 90</p> <p>ごぼう 1/2</p> <p>キャベツ 150</p> <p>人参 小1</p> <p>だし汁 600cc</p> <p>味噌 大3</p>	<p>鶏胸肉 120g</p> <p>ごぼう 1/2本</p> <p>キャベツ 200g</p> <p>人参 小1本</p> <p>だし汁 800cc</p> <p>味噌 大4</p>	<p>小さめに切る</p> <p>ささがきにし、水につける</p> <p>ザク切り</p> <p>短冊切り</p>	<p>① 鍋にだし汁、鶏胸肉、ごぼう、キャベツ、人参を入れて煮、味噌を加えて調味します。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

今日のお買い物メモ ご飯、だしの素、味噌



# 10/20 (日)

お届け日 **10/17 (木)**

## サツと煮豚丼

目玉焼きの甘酢あんかけ・わかめの味噌汁

25分 628kcal

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			●				



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>1727</b>	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	<b>1737</b>	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	<b>1747</b>	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

### フラスもっとたべたいんや



忙しい朝に！お弁当に！

商品番号 **1717** 冷蔵 20日  
 マルシンフーズ  
 ミニハンバーグ  
 <180g>  
 乳・小麦・牛肉・大豆  
 鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



朝食に簡単便利！  
 パンにはさんで丁度いい！

商品番号 **1718** 冷蔵 20日  
 マルシンフーズ  
 スティックハンバーグ  
 <180g>  
 乳・小麦・牛肉・大豆  
 鶏肉・豚肉・ゼラチン

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>●サツと煮豚丼</p> <p>豚ローススライス (国産) 140 210 280g                      玉ねぎ 小1 小1 大1個                      小ねぎ 2 3 4本                      だし汁 50cc 75cc 100cc                      しょうゆ・酒・みりん 各大1½ 各大2¼ 各大3                      砂糖・ごま油 各小1 各小1½ 各小2                      ご飯</p>	<p>くし型切り 小口切り</p>	<p>①</p>	<p>① 鍋に①を煮立てて豚肉と玉ねぎを加え、フタをして3~4分煮ます。</p> <p>② 丼にご飯を盛り、①をのせ、小ねぎを散らします。</p>
<p>●目玉焼きの甘酢あんかけ</p> <p>卵 2 3 4個                      みつ葉 2 3 4本                      サラダ油 80cc 120cc 160cc                      水 各大2 各大3 各大4                      酢・しょうゆ・砂糖 小½ 小¾ 小1                      片栗粉</p>	<p>ザク切り</p>	<p>◎合わせておく</p>	<p>① 油を熱したフライパンに卵を割り入れ、白身が固まり始めたらフライ返しですっと二つ折りにしてたたみ、火を弱火にします。</p> <p>② ①に◎を加え、とろみが付いたら火からおろし、器に盛ってみつ葉を散らします。</p>
<p>●わかめの味噌汁</p> <p>カットわかめ 適量 適量 適量                      だし汁 400cc 600cc 800cc                      味噌 大2 大3 大4</p>	<p>水で戻す</p>		<p>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。</p>

今日のお買い物メモ だしの素、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ごま油、ご飯、サラダ油、酢、片栗粉、味噌



# \ 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

フチトマトとしめじのリゾット  
びっくり簡単！冷凍餃子でラザニア

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



20分  
676kcal



アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
大阪王将餃子	●	●					
ナチュラルチーズ		●					
ブイヨン	●						

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1221	1421	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1231	1431	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1241	1441	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

● 冷凍餃子でラザニア

大阪王将餃子	10	15	20個
なすび	2	2	3本
刻みパセリ	1	1	1P
ナチュラルチーズ	20	30	40g
ケチャップ	大4	大6	大8
トンカツソース	大1	大1½	大2
塩・こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	小2	大1	大1½

熱湯で1分間ゆでる  
輪切りにして水にさらす  
(½使用)

①

- ① なすびはフライパンで焼き色が付くまで焼きます。
- ② 耐熱皿に餃子と①を並べ、④をかけてナチュラルチーズをのせ、オーブントースターで約5~6分こんがり焼き、刻みパセリを散らします。

● フチトマトとしめじのリゾット

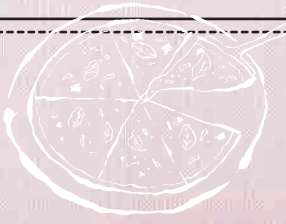
フチトマト	4	6	8個
しめじ	40	60	80g
ブイヨン	1	1	1個
刻みパセリ		(主菜より)	(½使用)
オリーブ油			
塩・こしょう	少々	少々	少々
酒・しょうゆ・みりん	各大1	各大1½	各大2
水	200cc	300cc	400cc
ブイヨン	½個分	¾個分	1個分
ご飯	2膳分	3膳分	4膳分

お好みに切る  
小房に分ける

④

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、フチトマトとしめじを炒め、塩、こしょうをふります。
- ② ①に④を加えて煮立て、ご飯を加えて弱火で4~5分煮、器に盛ってパセリを散らします。





# Cook バリエ



**Cook B**  
タラのパン粉焼き・おにぎり・ゆで卵・かまぼこカルパッチョ・サラダ  
**おいしい魚のワンプレート**



普段不足しがちな魚が主役のワンプレート。お子様でも食べやすい味付けになっています。ちょっとおしゃれなランチタイムにいかがですか？

25分  
492kcal



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
パン粉	●						
塩昆布	●						
卵			●				
かまぼこスライス	●		●				

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1222	1422	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1232	1432	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1242	1442	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
<b>● タラのパン粉焼き</b> 骨なしタラ切身 (60g) パン粉 刻みパセリ 塩・こしょう マヨネーズ	2 10 1 少々	3 15 1 少々	4切 20g 1P 少々	水気を切る ① 合わせておく	① タラに塩・こしょうをふってマヨネーズを塗り、①をまぶしてオーブントースターで10分程度焼きます。
<b>● 梅こんぶおにぎり</b> 梅肉のタレ 塩昆布 ご飯	1 5 2膳分	1 8 3膳分	2P 10g 4膳分		① ご飯、梅肉のタレ、塩昆布を混ぜ合わせ、おにぎりにします。
<b>● ゆで卵</b> 卵	2	3	4個		① 卵はゆでて殻をむき、お好みに切ります。
<b>● かまぼこカルパッチョ</b> かまぼこスライス 大根 カルパッチョドレッシング	10 100 2	15 150 3	20枚 200g 4P	薄切り	① かまぼこ、大根をお皿に並べ、カルパッチョドレッシングをかけます。
<b>● サラダ</b> サニーレタス プチトマト	適量 4	適量 6	適量 8個	食べやすい大きさにちぎる お好みに切る	① 野菜をお皿に盛ります。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、マヨネーズ、ご飯





**Cook C**  
あったか中華風湯豆腐  
レンジで豚肉の青椒肉絲風



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。ポカッとできるから辛い物対策にも◎中華風湯豆腐はご飯を入れて雑炊風にしてもおいしいですよ。

20分  
424kcal

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	●						
中華オイスターソース	●						

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1223	1423	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1233	1433	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1243	1443	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
<b>●レンジで豚肉の青椒肉絲風</b> 豚肉切り落とし (国産) 140 ピーマン 2 人参 小1 竹の子細切り 60 焼肉のたれ 2 中華オイスターソース 1 塩・こしょう 少々 焼肉のたれ 2P分 中華オイスターソース 1/2~1P サラダ油	210	280g	◎を揉みこんでおく 細切り 細切り	① ◎	<b>①</b> 耐熱ボウルにピーマン、人参、竹の子を入れ、サラダ油をからめて混ぜ、その上に豚肉を広げてのせます。  <b>②</b> 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。(肉に火が通ってない場合は加熱を延長してください。)  <b>③</b> 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。
<b>●あったか中華風湯豆腐</b> 絹こし豆腐 (150g) 2 しめじ 40 白ネギ 1/2 生姜 適量 水 600cc 鶏がらスープの素 小2 しょうゆ・ごま油 各小1	3	4丁	お好みに切る 小房に分ける 斜め切り すりおろす		

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





**Cook D**  
ナンちやってジャーマンポテトピザ・コンソメスープ  
フライパンでクリスピースティックチキン



鶏ささみを使ったクリスピーのスティックチキンです。フライパンでサクサクの仕上がりになります。スティックなので、お子様もつまんで食べやすい！

※写真は2人前です。

30分  
633kcal  
お届け日が選べます。

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
ナン	●						
ベーコン		●	●				
ナチュラルチーズ		●					
ビーフコンソメスープ	●						

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1224	1424	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1234	1434	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1244	1444	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
<b>● クリスピースティックチキン</b> 鶏ささ身 (国産) 4 6 8本 にんにく 1 1 2片 キャベツ 100 150 200g 酒 大2 大3 大4 しょうゆ 大1 大1½ 大2 小麦粉・片栗粉 各大3 各大4½ 各大6 サラダ油 ケチャップ マヨネーズ				縦半分に切り、①とにんにくに漬ける すりおろす (½使用) 千切り ① ② 合わせておく	<b>①</b> 鶏ささ身の水気を軽くふき、②をまぶしておきます。 <b>②</b> フライパンに1cm程度の油を熱し、①をカリッと揚げ焼きし、キャベツとともに皿に盛り、ケチャップ、マヨネーズを添えます。
<b>● ジャーマンポテトピザ</b> ナン 2 3 4枚 じゃが芋 2 3 4個 ピーマン 1 1 2個 ベーコン 2 3 4枚 にんにく (主菜より) ナチュラルチーズ 20 30 40g 刻みパセリ 1 1 1P オリーブ油 塩・こしょう 少々 少々 少々				角切りにし、500Wで2分半加熱 お好みに切る お好みに切る みじん切り (½使用)	<b>①</b> フライパンにオリーブ油を熱し、じゃが芋、ピーマン、ベーコン、にんにくを炒め、塩、こしょうをふります。 <b>②</b> ナンの上に①のをせ、ナチュラルチーズ、パセリを散らし、トースターで5~6分焼きます。
<b>● コンソメスープ</b> ビーフコンソメスープ 2 3 4P					<b>①</b> ビーフコンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、マヨネーズ、オリーブ油、塩、こしょう





# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **10/15 (火)**



商品番号 **5001** 冷蔵 10日  
国産  
豚ローススライス  
(60g) × 5P

商品価格 ~~880円~~  
(税込) 950円  
商品価格 **750円**  
(税込) 810円



商品番号 **5002** 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 **5003** 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 **5004** 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 **5005** 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 **5006** 冷凍 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 **5007** 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 **5011** 冷蔵 20日  
伊藤ハム  
国産チキンナゲット大袋  
(400g)  
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 ~~780円~~  
(税込) 842円  
商品価格 **580円**  
(税込) 626円



商品番号 **5012** 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・セラチン

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **5013** 冷蔵 20日  
伊藤ハム  
厚切りハムステーキ  
2枚(155g)  
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **420円**  
(税込) 453円



商品番号 **5014** 冷蔵 20日  
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜  
メンチカツ  
(210g)  
卵・乳・小麦・牛肉  
豚肉・大豆

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **5015** 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 **5016** 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 **5017** 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 **5021** 冷凍 10日  
飛鳥食品(原料:韓国産他)  
さわら西京漬  
70g × 2切  
ごま

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



商品番号 **5022** 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 **5023** 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 **5024** 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 **5025** 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 **5026** 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 **5027** 冷凍 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 **10/17** (木)



ビタミンC補給に!  
あっさりとした甘味と酸味をお楽しみ下さい。

商品番号 **5031**  
熊本県産他  
早生みかん  
(S~Mサイズ) 600g

商品価格 ~~898円~~  
(税込) 969円  
商品価格 **798円**  
(税込) 861円



商品番号 **5032**  
大阪府産他  
小松菜  
(約150g)

商品価格 **198円**  
(税込) 213円



商品番号 **5033**  
北海道産他  
大根  
(1/2本)

商品価格 **150円**  
(税込) 162円



商品番号 **5034**  
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 **5035**  
北海道産他  
メークイン  
(800g)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **5036**  
群馬県産他  
キャベツ  
(1/4玉)

商品価格 **120円**  
(税込) 129円



商品番号 **5037**  
フィリピン産他  
バナナ  
(3~5本)

商品価格 **248円**  
(税込) 267円



焼いても、煮てもおいしい!  
もちり食感、アレンジメニューにも!

商品番号 **5041** 冷蔵 5日  
京都たんぱく  
もちりっち  
(2枚入)  
大豆

商品価格 ~~298円~~  
(税込) 321円  
商品価格 **198円**  
(税込) 213円



商品番号 **5042** 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 **5043** 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 **5044** 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 **5045** 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 **5046** 冷蔵 30日  
山大阪こんにやく  
(250g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



商品番号 **5047** 冷蔵 30日  
山大阪こんにやく  
(200g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



かつおの風味香る。3種の合わせだし付  
今夜のおでんの具に

商品番号 **5051** 冷蔵 5日  
堀川  
らくらくおでん袋  
(7種 14個)  
卵・小麦・大豆・魚のすり身

商品価格 ~~458円~~  
(税込) 494円  
商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **5052** 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 **5053** 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 **5054** 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 **5055** 冷蔵 6日  
ミツカン  
なっとういち超小粒  
(45gx 3段)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



商品番号 **5056** 冷蔵 6日  
ミツカン 金のつよ  
国産ひきわりなっとう  
(40gx 3段)

商品価格 **105円**  
(税込) 113円



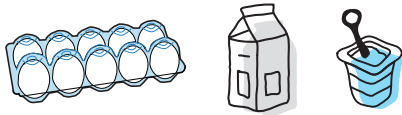
商品番号 **5057** 冷蔵 5日  
タカノフーズ  
しそ海苔納豆  
(40gx 3段)

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 **10/15 (火)**



商品番号 **5061** 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 **5062** 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 **5063** 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 **5064** 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 **5065** 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 **5071** 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 **5072** 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 **5073** 冷蔵 60日  
カゴメ  
グリーンスムージー  
(1000ml)  
商品価格 **498円**  
(税込) 537円



商品番号 **5074** 冷蔵 7日  
いかるが  
淡路島牛乳  
(1000ml) × 2本  
乳  
商品価格 **555円**  
(税込) 599円



商品番号 **5075** 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 **5076** 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 **5077** 冷蔵 7日  
明治  
スルガリアヨーグルトLB81  
(スレージ)  
(400g)  
商品価格 **210円**  
(税込) 226円



商品番号 **5078** 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 **5079** 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 **5080** 冷蔵 7日  
タケヤ  
3連コーヒゼリー  
(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 **5081** 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 **5082** 冷蔵 7日  
大山乳業  
白パラ牛乳  
(900ml)  
商品価格 **530円**  
(税込) 572円



商品番号 **5083** 冷蔵 7日  
大山乳業  
白パラカフェオレ  
(900ml)  
商品価格 **550円**  
(税込) 594円



商品番号 **5084** 冷蔵 7日  
大山乳業  
白パラ飲むヨーグルト  
(180mix 6本入)  
商品価格 **980円**  
(税込) 1,058円



商品番号 **5085** 冷蔵 60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 **5086** 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 **5087** 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 **5088** 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 **5089** 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 **5090** 冷蔵 14日  
雪印メグミルク  
MBP ドリンク  
(糖質オフ・  
低カロリー)  
(100g) × 12本  
商品価格 **1,656円**  
(税込) 1,788円



商品番号 **5091** 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 **5092** 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 **5093** 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 **5094** 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 **5095** 常温 60日  
明治  
ザバスプロテイン脂肪0バナナ  
(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 **10/15 (火)**



商品番号 **5111** 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 **5112** 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 **5113** 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 **5114** 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 **5115** 常温  
4日  
神戸屋  
果樹園のアッスルデニッシュ  
(4個入)

商品価格 **220円**  
(税込) 237円

Bo-LoGNE



商品番号 **5116** 常温  
4日  
ポーロニャ  
ジュニアチョコ  
(0.75斤)

商品価格 **550円**  
(税込) 594円

Bo-LoGNE



商品番号 **5117** 常温  
4日  
ポーロニャ  
メースルデニッシュ  
(1.5斤)

商品価格 **1,150円**  
(税込) 1,242円

Bo-LoGNE



商品番号 **5118** 常温  
4日  
ポーロニャ  
クルミデニッシュ  
(1.5斤)

商品価格 **1,150円**  
(税込) 1,242円

Bo-LoGNE



商品番号 **5119** 常温  
4日  
ポーロニャ  
スレーンデニッシュ  
(1.5斤)

商品価格 **1,050円**  
(税込) 1,134円

Bo-LoGNE



商品番号 **5120** 常温  
4日  
ポーロニャ  
スレーンデニッシュ  
(3斤)

商品価格 **1,700円**  
(税込) 1,836円

(国内産・100%複数原料米)

人気 No.1

特選米

商品番号 **02**  
マンマダイニング  
マンマ特選米  
(5kg)

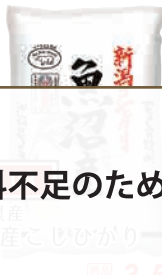
商品価格 **2,450円**  
(税込) 2,646円



新潟県佐

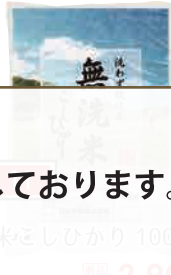
原料不足のため、欠品しております。

商品価格 **2,830円**  
(税込) 3,056円



商品番号 **10**  
新潟県産  
魚沼産こしひかり  
(5kg)

商品価格 **3,500円**  
(税込) 3,780円



商品番号 **11**  
新潟県産  
無洗米こしひかり100%  
(5kg)

商品価格 **2,900円**  
(税込) 3,132円



商品番号 **12**  
新潟県産  
朱倉と暮らす郷  
(2kg)

商品価格 **1,350円**  
(税込) 1,458円



商品番号 **5131**  
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 **5132**  
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 **5133**  
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 **5134**  
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 **5135**  
天眞醤油  
ぼん酢  
(1800ml)

商品価格 **1,720円**  
(税込) 1,857円



商品番号 **5136**  
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 **5137**  
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 **5138**  
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 **5139**  
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 **5140**  
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 **5141**  
ジェフダ  
サラダ油  
(1500g)

商品価格 **758円**  
(税込) 818円



商品番号 **5142**  
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 **5143**  
ミツカン  
カンタン酢  
(1000ml)

商品価格 **558円**  
(税込) 602円



商品番号 **5144**  
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 **5145**  
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 **10/15(火)**

電子レンジで簡単！  
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **5161** 冷凍60日 レンジ

鶏のから揚げ

316kcal 蛋白質 14.9g  
脂質 17g 炭水化物 25.9g  
食塩 2.5g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円



商品番号 **5162** 冷凍60日 レンジ

和風カツの卵とじ

275kcal 蛋白質 13.4g  
脂質 14g 炭水化物 23.9g  
食塩 2.6g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円



商品番号 **5163** 冷凍60日 レンジ

豚肉の生姜焼き

300kcal 蛋白質 14.9g  
脂質 15.9g 炭水化物 23.9g  
食塩 2.2g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円



商品番号 **5164** 冷凍60日 レンジ

チキン南蛮宮崎風

503kcal 蛋白質 13.4g  
脂質 28.1g 炭水化物 42.9g  
食塩 2.5g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円



商品番号 **5165** 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 2.3g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円



商品番号 **5166** 冷凍60日 レンジ

カレー

319kcal 蛋白質 11.9g  
脂質 15.8g 炭水化物 32g  
食塩 2.5g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円



商品番号 **5167** 冷凍60日 レンジ

ソースメンチカツ

342kcal 蛋白質 12.2g  
脂質 18.9g 炭水化物 30g  
食塩 2.2g

商品価格 **650円**  
(税込) 702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 **5171** 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 **5172** 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 **5173** 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 **5174** 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駄付け加工して丁寧に焼き上げました。

商品番号 **5175** 常温120日

大丸商事  
韓国のり〈お徳用〉  
(8切6枚 × 12袋装)

商品価格 **498円**  
(税込) 537円

お届け日 **10/17(木)**



商品番号 **5176** 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 **5177** 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 **5178** 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 **5179** 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 **5180** 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 **10/17(木)**



商品番号 **5501**

伊藤園  
お〜お茶  
(600ml × 24本)

商品価格 **4,080円**  
(税込) 4,400円

商品価格 **2,592円**  
(税込) 2,799円



商品番号 **5502**

アサヒ  
カルピスウォーター  
(350ml × 24本)

商品価格 **2,060円**  
(税込) 2,224円



商品番号 **5503**

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 **5504**

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 **5505**

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 **5506**

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 **5507**

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 **10/15 (火)**

 <p>商品番号 <b>5401</b> 花王 キュキュット (240ml)</p> <p>商品価格 <b>150円</b> (税込) 165円</p>	 <p>商品番号 <b>5402</b> 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml)</p> <p>商品価格 <b>698円</b> (税込) 767円</p>	 <p>商品番号 <b>5403</b> 花王 液体洗濯用洗剤 (詰替え) アタック抗菌3X (1590g)</p> <p>商品価格 <b>798円</b> (税込) 877円</p>	 <p>商品番号 <b>5404</b> 花王 粉末洗濯用洗剤 アタック高活性バイオEX (900g)</p> <p>商品価格 <b>450円</b> (税込) 495円</p>	 <p>商品番号 <b>5405</b> 花王 ワイドハイター EX (詰替え) (480ml) x 2</p> <p>商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円</p>
 <p>商品番号 <b>5406</b> リケンファスロ リケンラップ (30cm x 100m)</p> <p>商品価格 <b>298円</b> (税込) 327円</p>	 <p>商品番号 <b>5407</b> HEIKO アルミホイル (30cm x 50m)</p> <p>商品価格 <b>398円</b> (税込) 437円</p>	<p>リニューアル!</p>  <p>商品番号 <b>5408</b> 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)</p> <p>商品価格 <b>458円</b> (税込) 503円</p>	 <p>商品番号 <b>5409</b> ハウスホールドジャパン ポリ袋スタイルボックス (KB-02)190x350xマチ190mm (100枚入)</p> <p>商品価格 <b>172円</b> (税込) 189円</p>	 <p>商品番号 <b>5410</b> ハウスホールドジャパン ポリ袋 (半透明) 45リットル (KH-50)650x800mm (50枚入)</p> <p>商品価格 <b>361円</b> (税込) 397円</p>
 <p>商品番号 <b>5411</b> nepia Genki! パンツ (Lサイズ (44枚入))</p> <p>商品価格 <b>1,250円</b> (税込) 1,375円</p>	 <p>商品番号 <b>5412</b> nepia Genki! パンツ (Bigサイズ (38枚入))</p> <p>商品価格 <b>1,250円</b> (税込) 1,375円</p>	 <p>商品番号 <b>5413</b> ライフ堂 ふんわりタッチのおしりふき (80枚入 x 3個入)</p> <p>商品価格 <b>298円</b> (税込) 327円</p>	 <p>商品番号 <b>5414</b> 花王 柔軟剤ハミグファイン リフレッシュグリーンの香り (詰替え) (480ml) x 2</p> <p>商品価格 <b>696円</b> (税込) 765円</p>	 <p>商品番号 <b>5415</b> 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</p> <p>商品価格 <b>396円</b> (税込) 435円</p>
 <p>商品番号 <b>5416</b> 大王製紙 ボックスティッシュ エリエールイーナ (150W5P)</p> <p>商品価格 <b>298円</b> (税込) 327円</p>	 <p>商品番号 <b>5417</b> 大王製紙 シングルトレットペーパー エルフォーレトレットティッシュ (54mx12R)</p> <p>商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円</p>	 <p>商品番号 <b>5418</b> 大王製紙 ダブルトレットペーパー エルフォーレトレットティッシュ (27mx12R)</p> <p>商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円</p>	<p>通常ロールの2倍巻なので大変お得!! ロール交換も半分でOK!</p>  <p>商品番号 <b>5419</b> 大王製紙 エリエールイーナシングル (100mx12R)</p> <p>商品価格 <b>780円</b> (税込) 858円</p>	 <p>商品番号 <b>5420</b> 大王製紙 エリエールイーナダブル (50mx12R)</p> <p>商品価格 <b>780円</b> (税込) 858円</p>

お届け日 **10/17 (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 **5451**

サンラビアン  
自家製クリームのだるシュー  
(8個)

小麦・乳・卵・大豆

冷蔵  
2日

商品価格

**960円**

(税込) 1,036円

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 **5452**

サンラビアン  
自家製クリームのかんがりシュー  
(8個)

小麦・乳・卵・大豆

冷蔵  
2日

商品価格

**960円**

(税込) 1,036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。



# 「マンマセレクション」 MANMA SELECTION



お届け日  
**10/17木**

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。

北海道産の上質なバターとさつまいもを使用したスイーツポテトです。

丁穿りに焼き上げた焼き芋の皮も使用

甘み控えめの絶品カスタードクリーム

北海道

商品番号 **1191** わらく堂

北海道スイートポテト  
(250g)

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

商品価格 **1,200**円  
(税込) 1,296円

生クリームの濃厚なコクととろけるくちどけが魅力のスリンです。北海道産純正生クリームをスリン液に配合し、さらにスリンの上部にも贅沢にとろりと生クリームを浮かべ濃厚な味わいがお楽しめるスリンです。

商品番号 **1192** トーラク

生クリームとろけるプリン  
(85g×6個入)

冷蔵 14日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	ゼラチン	大豆	えび	かに
			●	●	●	●		

商品価格 **980**円  
(税込) 1,058円

じっくり煮込んだ国産牛のすじ肉を、ふんだんに使ったコロックです。サクッと衣に牛すじの旨みを閉じ込めました。

商品番号 **1193** 神戸三田屋

牛すじ煮込みコロッケ  
(60g×4個)

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	牛肉	大豆	鶏肉	かに
		●	●	●	●	●	●	

商品価格 **680**円  
(税込) 734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 **1194** 昭和ミート

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

濃厚なホワイトソースに、自家製ベーコンの旨味あふれる風味豊かな一品です。

商品番号 **1195** 神戸三田屋

グラタン（自家製ベーコン入り）  
(180g)

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **680**円  
(税込) 734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 **1196**

ジャンボパックミニたい焼き  
(800g、20個入)

冷凍 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 **980**円  
(税込) 1,058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。