

2024 10/21 ~ 10/27
vol.496-2



※今回締切日が早くなっております。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30日月** までに
お願いします。

メニュー日	10/21 月	10/22 火	10/23 水	10/24 木	10/25 金	10/26 土	10/27 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

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

Autumn
Sweets

お届け日
10/25金

和三盆を使用したやさしい甘さの
クリームを、鹿児島県産の味わい深い
さつま芋にバターを練り込んだ
濃厚なクリームで包みました。

甘酸っぱい福岡県産のあまおう苺の
味わいを最大限に生かしたモンブラン。
天面のホワイトチョコとドライズベリーで
見た目もかわいい！



2181

2182

GOYO
さつま芋と和三盆のモンブラン

GOYO
福岡あまおう苺モンブラン

〈4個入〉

〈4個入〉

冷凍 小麦・乳・卵・大豆

60日

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
B

秋の味覚を楽しもう! きのこ明太子の混ぜごはん
さつま芋と豚肉の塩きんぴら・なすの味噌汁



2183

GOYO

マロンモンブラン

〈4個入〉

小麦・乳・卵・大豆

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

中心と外側の両方のクリームに
イタリア栗のペーストをフレンド。
洋酒の香りと、天面にトッピングした
渋皮栗が高級感を感じさせます。



ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ*ダイニング

URL <http://www.manma-dining.com>



献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます



コースでのご注文ならめっちゃお得!

	商品番号	5 (月~金) 日間コース	商品番号	6 (月~土) 日間コース	商品番号	7 (月~日) 日間コース
2マンマ	21275	6,990円 (税込 7,545円)	21276	8,388円 (税込 9,054円)	21277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	21375	10,260円 (税込 11,080円)	21376	12,312円 (税込 13,296円)	21377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	21475	13,380円 (税込 14,450円)	21476	16,056円 (税込 17,340円)	21477	18,732円 (税込 20,230円)

ご利用方法

1日分からご利用頂けます。
人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



- フリーチェンジメニューはコースでご利用の場合各曜日のメニューと変更出来ます。
- または単品でも追加が出来ます。



金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの食材の一部がグレードアップします。

プラスももっとたべたいんや、単品だけでもご注文ご利用頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯 165g=約270kcal)
※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

※ご用意いただく調味料は、(今日のお買い物メモ)にてご確認することが出来ます。

※天候不順、天災等で予告無く料理内容、材料が代替商品に変更となる場合がございます。

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



10月31日はハロウィンの日。
お子様も喜ぶ
ハロウィンメニューを考えました☆

おばけのビーフシチュー

ウインナーミイラのサラダ

30分 596kcal

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
ビーフシチューの素	●	●					
あらびきウインナー	●	●	●				
スライスチーズ		●					

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	2129	2229	2329	2429	2529	2629	2729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2139	2239	2339	2439	2539	2639	2739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2149	2249	2349	2449	2549	2649	2749	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●おばけのビーフシチュー

牛肩ローススライス (豪州産) 80
玉ねぎ 小1
じゃが芋 2
人参 小1
グリーンピース 適量
ビーフシチューの素 50
味付のり (3枚入) 1
塩・こしょう 少々
サラダ油 少々
水 400cc
ご飯 600cc

120
小1
3
小1
適量
75
2
少々
600cc

160g
大1個
4個
大1本
適量
100g
2P
少々
800cc

お好みに切って塩、こしょうをふる
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
飾り用に切っておく

- 鍋に油を熱し、牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮、ビーフシチューの素を加えて更に煮込み、グリーンピースを加えてひと煮します。
- ご飯をおばけの形に盛り、のりで顔を作り、周りに①をかけます。

●ウインナーミイラのサラダ

あらびきウインナー 2
キャベツ 120
ホールコーン 20
黒ごま 1
スライスチーズ 2
塩・こしょう 少々
しょうゆ 小1/2
マヨネーズ 大2

3
180
30
1
3
少々
小3/4
大3

4本
240g
40g
1P
4枚
少々
小1
大4

縦半分に切って熱湯でゆでる
太めの千切り
サッとゆでる

- 耐熱容器にキャベツを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分半加熱し、水気を切ってホールコーン、黒ごま、①を加えて混ぜ合わせます。
- スライスチーズを丸形と細切りにし、細切りをウインナーに包帯のように巻き付け、丸型を目玉にし、黒ごまを付け、①とともに皿に盛ります。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ご飯、しょうゆ、マヨネーズ

10/21 (月)

お届け日 **10/21** (月)

豚肉のステーキソースがけ

がんもの煮物・人参のきんぴら

30分 643kcal

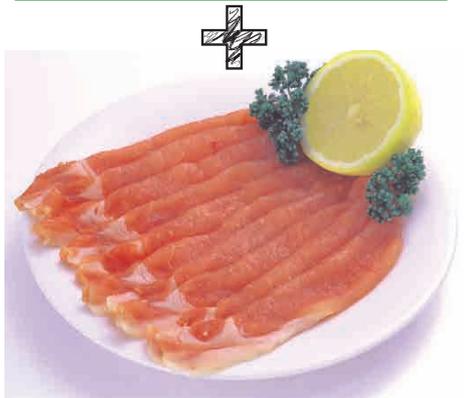
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ステーキソース	●						



豚肉をささうと焼くだけの
簡単料理。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2147	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 **2117** 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



北海道産昆布だし
枕崎産本枯節だし使用。

※写真はイメージです。

商品番号 **2118** 冷蔵 20日

福山コープ
十種具材の京風割烹茶碗蒸し 海老
(1P)

卵・えび・小麦・鶏肉・大豆
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
●豚肉のステーキソースがけ 豚ローススライス (国産) 160 ステーキソース 2 ミックスベジタブル 60 サラダ油 少々 バター 少々 塩・こしょう 少々	240	320g	お好みに切り、塩、こしょうをふる		① フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうをふって取り出します。 ② ①のフライパンに油を熱して豚肉を焼き、器に盛ってステーキソースをかけ、①を添えます。
●がんもの煮物 一口がんも 4 玉ねぎ 小1 里芋 6 キヌサヤ 適量 だし汁 140cc 砂糖 大 ³ / ₄ しょうゆ 大1 酒 大 ¹ / ₂	6 小1 9 適量 210cc 大1 大 ¹ / ₂ 大 ³ / ₄	8個 大1個 12個 適量 280cc 大1 ¹ / ₂ 大2 大1	くし型切り ①		① 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、一口がんも、里芋を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。
●人参のきんぴら 人参 小1 白ごま 適量 砂糖・しょうゆ・みりん 各大1 ごま油 小 ¹ / ₄	小1 適量 各大 ¹ / ₂ 小 ¹ / ₃	大1本 適量 各大2 小 ¹ / ₂	細切り ②		① 耐熱容器に人参と②を加えて混ぜ、ラップをして500Wで2分加熱し、白ごまとごま油を加えて混ぜ合わせます。

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

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。)

10/22 (火)

いかと卵の煮物

ちりめん炒め・竹輪のおかか和え

35分 330kcal

お届け日 **10/21** (月)



いかのうまみと甘辛い味が卵にしみて美味。しっかり味で、ご飯もすすみます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2247	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

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			●				
竹輪	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2217** 冷蔵 5日

カネテツ
ジャンボうまかつ
(2枚)

卵・小麦・いか
大豆・魚肉すり身

商品価格 **340円**
(税込) 367円



商品番号 **2218** 冷蔵 20日

伊藤ハム
お徳用ウインナー
(400g)

卵・小麦・大豆・鶏肉・魚肉すり身

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

●いかと卵の煮物

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ
ツボ抜きイカ (カット済み)	100	150	200g
大根	200	300	400g
インゲン	適量	適量	適量
人参	小1	小1	大1本
卵	2	3	4個
サラダ油	大1½	大2¼	大3
砂糖	大3	大4½	大6
しょうゆ	各大1	各大1½	各大3
酒・みりん	200cc	300cc	400cc
水			

お好みに切り、ラップに包んで500Wで2分加熱
お好みに切る
お好みに切る (2/3使用)
ゆでて殻をむく

① 鍋に油を熱してツボ抜きイカをサッと炒め、人参、大根、ゆで卵、④を入れて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●ちりめん炒め

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ
ちりめん	10	15	20g
玉ねぎ	小1	小1	大1個
人参		(主菜より)	
キャベツ	100	150	200g
ごま油	少々	少々	少々
塩・こしょう	小1	小1½	小2
しょうゆ	大1½	大¾	大1
酒			

お好みに切る
お好みに切る (1/3使用)
お好みに切る

① フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、人参、キャベツ、ちりめんを炒め、④で調味します。

●竹輪のおかか和え

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ
小松菜	1/3	1/2	¾ワ
かつおパック	1	1	1P
竹輪	1/2	1	1本
塩			
しょうゆ	大1½	大¾	大1

塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り
お好みに切る

① 小松菜と竹輪をかつおとしょうゆで和えます。

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

10/23 (水)

お届け日 **10/23(水)**

タラのムニエル

カレースープ・フチトマトサラダ

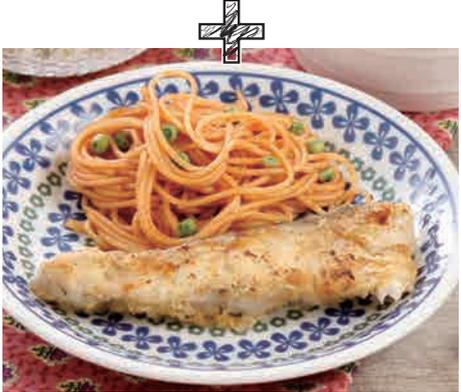
25分 354kcal



シンプルな味付けですぐに作れます☆バター風味がおいしいタラのムニエル♪

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2327	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2347	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2317** 冷蔵 10日
北海道産他
タラ切身
<80g> × 1 切入

商品価格 **298円**
(税込) 321円



アレンジメニューいろいろ
サラダにフラスするだけで
手軽にタンパク質が摂れる!

本物のホタテのようなた
食感と風味を再現した
二口サイズのホタテ風味
がまぼこです。

商品番号 **2318** 冷蔵 3日
カナテツ
ほぼホタテ
<1P>

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
●タラのムニエル タラ切身 (80g) 2 3 4切 スパゲティ 60 90 120g グリンピース 適量 適量 適量 塩・こしょう 少々 少々 少々 小麦粉 少々 少々 少々 バター 少々 少々 少々 塩 少々 少々 少々 塩・こしょう 少々 少々 少々 ケチャップ 大1 大1½ 大2				塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす 塩を加えた熱湯でゆでる サッとゆでる	① フライパンにバターを熱し、魚をこんがり焼きます。 ② スパゲティとグリンピースを ① で和え、 ① に添えます。
●カレースープ 粗挽きソーセージ 1 2 2本 ジャガ芋 1 2 2個 ミックスベジタブル 20 30 40g カレー粉 4 6 8g ブイヨン 1 2 2個 水 400cc 600cc 800cc ブイヨン 1個分 1½個分 2個分				お好みに切る 小さく角切り	① 鍋に ② を煮立て、粗挽きソーセージ、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて煮、カレー粉を加えてひと煮します。
●プチトマトサラダ プチトマト 4 6 8個 キャベツ 100 150 200g ドレッシング				お好みに切る 千切り	① キャベツとプチトマトを器に盛り、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、小麦粉、バター、ケチャップ、ドレッシング

10/24 (木)

お届け日 **10/23(水)**

広島県産カキフライ

竹輪の炒め物・もやしのしそ和え
25分 520kcal

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
カキフライ	●	●					
竹輪	●						



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2447	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

旨みが凝縮された、
さくリジューシーな
カキフライです。

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2417** 冷凍 30日

広島県産カキフライ
(20粒入)
商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円
小麦・乳



商品番号 **2418** 冷蔵 4日

マルシンフーズ
大判焼
(4個入)
商品価格 **398円**
(税込) 429円
小麦・大豆

トースターでサッと温めて
カリッと焼きたての回転焼きを

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

● 広島県産カキフライ カキフライ (広島県産) サラダ油	10	15	20個		① カキフライは凍ったまま、170℃～180℃の油で約4分揚げます。
● 竹輪の炒め物 キャベツ 竹輪 玉ねぎ サラダ油 塩・こしょう しょうゆ	120 1/2 小1 少々 小1	180 1 小1 少々 小1 1/2	240g 1本 大1個 少々 小2	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①	① フライパンに油を熱し、キャベツ、竹輪、玉ねぎを炒め、①で調味します。
● もやしとしそ和え 太もやし 青じそ しょうゆ	100 1 大1	150 2 大1 1/2	200g 2枚 大2	千切り	① 耐熱容器にもやしを入れ、ふんわりとラップをして2分加熱し、水気を切ります。 ② ①をしょうゆであえて器に入れ、青じそをのせます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ

10/25 (金)

お届け日 **10/23(水)**

牛肉と竹の子の豆板醤炒め

白菜の山椒風味・卵スープ

25分 410kcal

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	●						
卵			●				
パイオン	●						



ピリッと辛くておいしい、中華風の炒め物。ごはんもすすむひと品。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2547	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2517** 冷蔵 6日
 カネテツ ふんわりつみれ 鰯 (6個入)
 卵・小麦・大豆・魚肉すり身
298円
 (税込) 321円



商品番号 **2518** 冷蔵 4日
 珉珉 赤箱餃子 (30個入)
 大豆・小麦
580円
 (税込) 626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
●牛肉と竹の子の豆板醤炒め 牛肩ローススライス (豪州産) 竹の子 玉ねぎ 小1 ニンニクの芽 豆板醤 しょうゆ・酒 各小1½ 片栗粉 砂糖・酒 各大¾ 塩 少々 しょうゆ 大1½ 豆板醤油 ½P分 サラダ油 ごま油 小¼	120 60 小1 60 1 各小1½ 各大¾ 少々 大1½ ½P分 小¼	180 90 大1 90 1 各小2 各大1 少々 大2 1P分 小½	240g 120g 大1個 120g 2P 各小2¾ 各大1½ 少々 大2¾ 1½P分 小½	④で下味をつけて片栗粉をまぶす お好みに切る お好みに切る お好みに切る ① ④ ①	① フライパンに油を熱して牛肉を焼き、竹の子、玉ねぎ、ニンニクの芽を加えて炒め、④で調味し、最後にごま油を加えて炒め合わせます。
●白菜の山椒風味 白菜 粉山椒 塩 しょうゆ	¼ 1 1 1	¼ 2 1 1	¼玉 2P 1 1	ザク切りにし、塩をふって揉み、絞る	① 白菜に粉山椒をふり、お好みでしょうゆをかけます。
●卵スープ 卵 カットわかめ ブイヨン 水 ブイヨン 塩 しょうゆ 酒	1 適量 1 400cc 1個分 少々 小½ 大1	2 適量 2 600cc 1½個分 少々 小¾ 大1½	2個 適量 2個 800cc 2個分 少々 小1 大2	①	① 鍋に①を煮立て、わかめを加えて煮、溶き卵をまわし入れます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、砂糖、塩、サラダ油、ごま油

10/26 (土)

お届け日 **10/25(金)**

チキンのカレー煮込み

白身魚フライ・おばけ卵のスパゲティサラダ

30分 771kcal

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
カレーフレーク	●	●	●				
白身魚フライ	●						
卵			●				
ロースハム		●	●				
スパゲティ	●						



電子レンジ
500W
2分

OK!

ゴロゴロ野菜がおいしい、チキンカレー煮込みです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
ちっこいおかん	2637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
ちっこいおかん	2647	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 2617 冷凍 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 2618 冷凍 60日

神戸三田屋
牛肉コロッケ
(70g×4個)

商品価格 **680円**
(税込) 734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
●チキンのカレー煮込み 鶏もも肉角切り (国産) 120g 玉ねぎ 小1 人参 小1 じゃが芋 3 グリンピース 適量 カレーフレーク 50g サラダ油 少々 塩・こしょう 少々 水 600cc	180g 大1 小1 5 適量 75 少々 少々 900cc	240g 大1個 大1本 6個 適量 100g 少々 少々 1200cc	お好みに切る お好みに切る お好みに切る	① 鍋に油を熱し、鶏もも肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、塩、こしょうをふります。 ② 鍋に水を入れて煮立て、柔らかくなるまで煮、カレーフレークを溶き入れ、グリンピースを加えてひと煮します。	
●白身魚フライ 白身魚フライ 2 サラダ油	3	4個		① 白身魚フライは170～180℃の油で4～5分揚げます。0	
●おばけ卵のスパゲティサラダ 卵 2 ロースハム 1 ミックスベジタブル 20 スパゲティ 60 味付のり (3枚入) 1 塩 少々 塩・こしょう 少々 マヨネーズ 大2	3 2 30 90 2 少々 少々 大3	4個 2枚 40g 120g 2P 少々 少々 大4	ゆでて殻をむく 舌の形に切り、残りは小さく切る サッとゆでる 塩を加えた熱湯でゆでる 目の形に切る	① 卵の口の部分をくりぬき、ロースハムをのせ、味付のりの目を付けます。 ② 残りのロースハム、ミックスベジタブル、スパゲティと①を混ぜ合わせて器に盛り、①をのせます。	

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ

10/27 (日)

お届け日 **10/25(金)**

回鍋肉 (ホイコーロー)

大根の中華サラダ・わかめスープ

25分 369kcal



豚バラ肉から出る脂が
みそ味のたれにからんで、
香ばしさと甘みを引き立てます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2747	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

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
わかめスープ	●	●					
回鍋肉の素	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2717** 冷蔵 2日
紀文 じゃがいも天 (5個入)
豚肉・小麦・大豆・鶏肉・豚肉
商品価格 **258円**
(税込) 278円



電子レンジ1分!
朝食や小腹が空いた時にもぴったり!
商品番号 **2718** 冷蔵 12日
ふじや食品 北海道ミルクの濃厚グラタン
ベーコンとチーズ (100g×2個)
商品価格 **298円**
(税込) 321円
小麦・卵・乳・そば・大豆鶏肉・豚肉・ゼラチン

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
●回鍋肉 (ホイコーロー) 豚バラスライス (国産) 120 キャベツ 120 白ネギ 1/2 ピーマン 2 にんにく 1 生姜 適量 回鍋肉の素 適量 片栗粉 サラダ油	180 180 1/2 3 1 適量 適量	225 3 適量 大1 各小1/2 大1/2	240g 240g 1本 4個 2片 適量 適量	お好みに切って片栗粉をまぶす ザク切り 斜め切り お好みに切る みじん切り みじん切り	① フライパンに油を熱して豚肉を焼き、キャベツ、ピーマン、にんにく、生姜、白ネギを炒め、回鍋肉の素を加えて全体に絡めます。
●大根の中華サラダ 大根 150 青じそ 2 すりごま 適量 酢 大1 砂糖・ごま油 各小1/2 しょうゆ 大1/2	225 3 適量 大1 各小1/2 大1/2	300g 4枚 適量 大1 各小1 大1	千切り 千切り ①	① 大根、青じそを、①と適量のすりごままで混ぜ合わせます。	
●わかめスープ わかめスープ 2	3	4P		① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。	

今日のお買い物メモ 片栗粉、サラダ油、酢、砂糖、ごま油、しょうゆ

＼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
 (チケット・アメリカンドッグ)
HALLOWEEN
 モンスターバーガーセット



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
パンズ	●	●					
ベーコン		●	●				
スライスチーズ		●	●				
チキンナゲット	●	●	●				
ミニアメリカンドッグ	●	●	●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2121	2321	2521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2131	2331	2531	3マンマ	2,352円 (税込 2,590円)
	2141	2341	2541	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
● モンスターバーガー バンズ 2 ベーコン 2 トマト 1/2 サニーレタス 適量 練り辛子 1 スライスチーズ 2 味付のり (3枚入) 1 マヨネーズ 大2	3 3 1 適量 2 2 1 大3	4個 4枚 1個 適量 2P 4枚 1P 大4	半分に切る 人数分に輪切り 目と歯の形に切っておく 飾り用に切っておく	① ベーコンはフライパンでさっと焼きます。 ② マヨネーズと練り辛子を合わせておきます。 ③ バンズにサニーレタス、 ② 、トマト、ベーコン、歯の形のスライスチーズの順にのせ、挟み、目の飾りを付けます。	
● チキンナゲット&ミニアメリカンドッグ チキンナゲット 6 ミニアメリカンドッグ 2 サラダ油 ケチャップ マヨネーズ	9 3	12個 4本		① 深めのフライパンに1cm程度の油を熱し、凍ったままのチキンナゲットとミニアメリカンドッグを揚げ焼きします。 ② 器にケチャップを入れ、マヨネーズで円心状に丸を描き、爪楊枝で、中心から外に向かって、線を複数引いてくもの巣にします。	

今日のお買い物メモ マヨネーズ、サラダ油、ケチャップ



Cook バリエ



Cook B
 さつま芋と豚肉の塩きんぴら・なすの味噌汁
 秋の味覚を楽しもう〜きんぴらと明太子の混ぜごはん



秋の食材を使った、
 季節感たっぷりの献立です。

30分
 619kcal



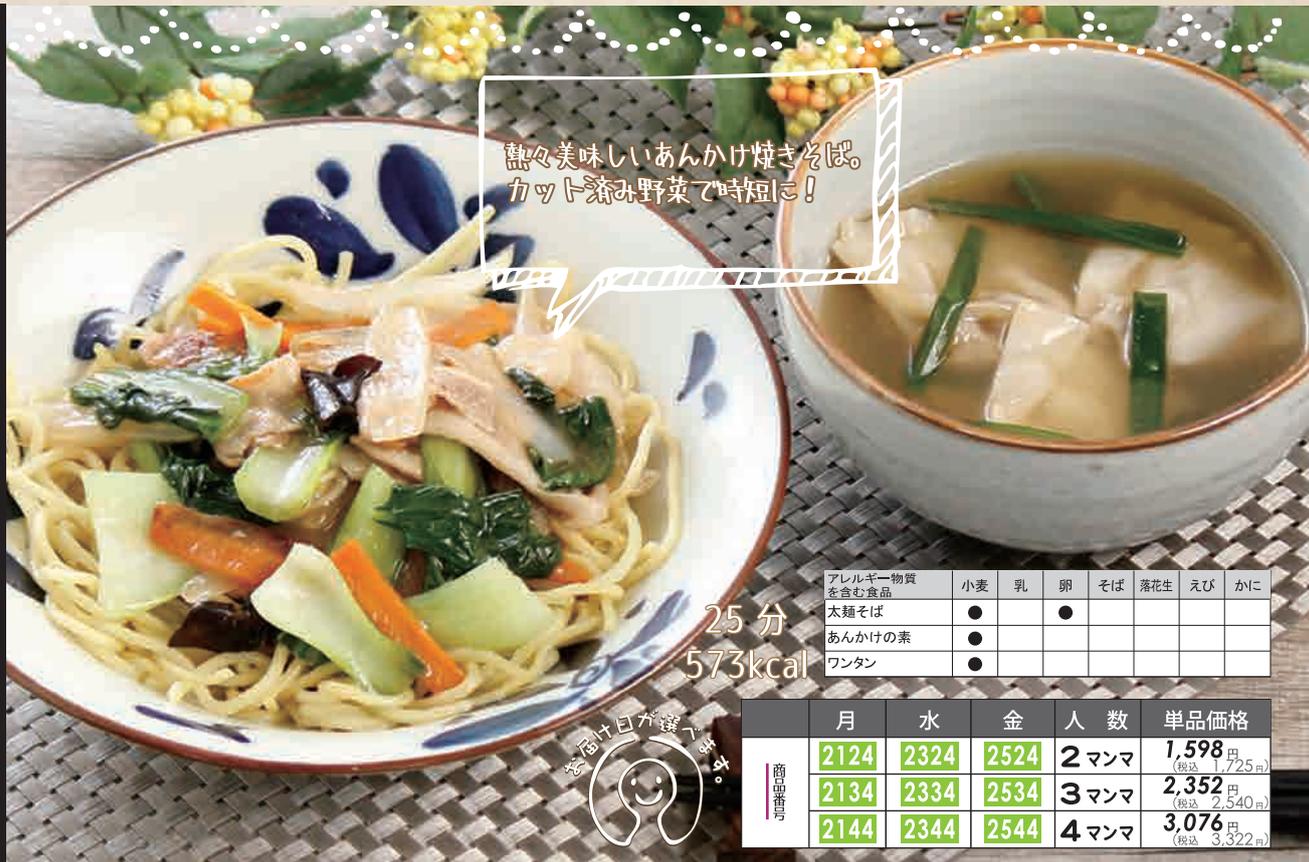
	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2122	2322	2522	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2132	2332	2532	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2142	2342	2542	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

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
●きのこと明太子の混ぜごはん 辛子明太子 1 しめじ 40 小ねぎ 2 刻みのり 1 白ごま 適量 サラダ油 各小2 酒・しょうゆ 各小2 ご飯 2膳分	1 60 3 2 適量 各小1 3膳分	1 60 3 2 適量 各小1 3膳分	2P 80g 4本 2P 適量 各小1 4膳分	ぶつ切り 小房に分ける 小口切り (1/2使用) ①	① フライパンに油を熱して辛子明太子、しめじを炒め、①で調味します。 ② ご飯と①を混ぜ合わせ、器に盛って小ねぎ、刻みのり、白ごまを散らします。
●さつま芋と豚肉の塩きんぴら 豚ローススライス(国産) 120 さつま芋 1 インゲン 20 赤唐辛子 1 白ごま (主菜より) ごま油 各小1 酒・みりん・しょうゆ 各小1	180 1 30 1 (主菜より) 各小1 小1	240g 2本 40g 1本 (主菜より) 各小1 小1	お好みに切る 7mm幅の半月切り お好みに切る 水につけて種を取り、小口切り (1/2使用) ②	① さつまいもはラップで包んで500Wで2分加熱します。 ② フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、①とインゲンを加えて炒め、赤唐辛子、白ごま、②を加えて更に炒めます。	
●なすの味噌汁 なすび 1 だし汁 400cc 味噌 大2	1 600cc 大3	1 800cc 大4	お好みに切る	① 鍋にだし汁を入れて煮立て、なすびを加えて煮、味噌を溶き入れます。	

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



Cook D
ワントンスープ
カット野菜で！熱々あんかけ焼きそば



熱々美味しいあんかけ焼きそば。
 カット済み野菜で時短に！

25分
 573kcal

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
太麺そば	●		●				
あんかけの素	●						
ワンタン	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2124	2324	2524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2134	2334	2534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2144	2344	2544	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
● 熱々あんかけ焼きそば 豚バラ肉薄切り (国産) 100 チンゲン菜 1 玉ねぎ (くし型切り) 60 人参 (短冊切り) 40 キクラゲ 1 太麺そば (冷凍) 2 中華白湯のたれ 1 サラダ油	150 1 90 60 1 3 1	200g 2株 120g 80g 2P 4玉 2P	お好みに切る ザク切り カット済み カット済み ぬるま湯で戻す	① 油を熱したフライパンで焼きそば麺をサッと炒め、軽く押さえてカリッとさせ、器に取ります。 ② ①のフライパンに油を足し、豚肉、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、キクラゲを炒め、中華白湯のたれを加えて炒め合わせ、①にかけます。	
● ワントンスープ ワンタン 6 ニラ (ザク切り) 20 おろし生姜 1 水 400cc 鶏がらスープの素・しょうゆ 各小1 ごま油 小1/2	9 30 1 600cc 各小1 小1/2	12個 40g 2P 800cc 各小2 小1	カット済み ①	① 鍋に①を煮立て、ワンタン、ニラ、おろし生姜を加えて煮、ごま油を加えます。	

今日のお買い物メモ サラダ油、鶏がらスープの素、しょうゆ、ごま油



Cook C
ホットプレートで鮭のちゃんちゃん焼き



ホットプレートで簡単に調理出来る鮭のちゃんちゃん焼きです。甘辛い味噌ダレと鮭や野菜がよく合います。味噌ダレの香ばしい香りが食欲をそそり、ごはんがすすみます。

20分
360kcal



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2123	2323	2523	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2133	2333	2533	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2143	2343	2543	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
● 鮭のちゃんちゃん焼き 骨なし銀鮭切身 (60g)	2	3	4切	塩・こしょうをふる	① ホットプレートに油を熱し、銀鮭とじゃが芋を焼き、取り出します。 ② ①のホットプレートに油を足し、キャベツ、人参、しめじをのせ、上に①をのせて蓋をし、蒸し焼きにします。(蓋が無い場合はアルミホイルでも可。) ③ 野菜に火が通ったら、①をかけ、コーンとお好み量のバターをのせます。
じゃが芋	2	3	4個	薄切りにして水にさらす	
キャベツ	120	180	240g	ザク切り	
人参	小1	小1	大1本	細切り	
しめじ	100	200	200g	小房に分ける	
ホールコーン	40	60	80g	サッとゆでる	
塩・こしょう	少々	少々	少々		
サラダ油					
味噌	大2	大3	大4	① 合わせておく	
酒・砂糖	各大1	各大1½	各大2		
みりん	小2	大1	大1½		
バター					

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、味噌、酒、砂糖、みりん、バター



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **10/21** (月)



商品番号 **6001** 冷凍10日
国産
鶏ささみ
(5本入)

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



商品番号 **6002** 冷凍10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150gx 1枚)

商品価格 **1,598円** (税込) 1,725円



商品番号 **6003** 冷凍10日
国産
牛肩ロース薄切り
(140g)

商品価格 **665円** (税込) 718円



商品番号 **6004** 冷凍10日
鹿児島県産
黒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 **6005** 冷凍10日
京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **6006** 冷凍10日
国産
豚ローステキカツ味噌漬
(80gx 4枚)

商品価格 **760円** (税込) 820円



商品番号 **6007** 冷凍10日
国産
鶏もも肉角切り(真空)
(300g)

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **6011** 冷蔵20日
伊藤ハム
まるごと美味しいフランクフルト
(285g)
小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

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



商品番号 **6012** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン(フleen)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **6013** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン(ハーフ)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **6014** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン(瀬戸内レモン)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **6015** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37gx 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円** (税込) 378円



商品番号 **6016** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34gx 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円** (税込) 378円



商品番号 **6017** 冷蔵20日
伊藤ハム
チーズイン
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 **6021** 冷凍10日
宮城県産他
カジキ西京漬
(80gx 3切)
小麦・大豆

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



商品番号 **6022** 冷凍10日
チリ産他
銀鮭(無塩)
(60gx 2切)

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **6023** 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 **6024** 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 **6025** 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 **6026** 冷蔵3日
宮崎県産他
しらす干し
(60g)

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **6027** 冷凍10日
やまや
辛子明太子
(55g)

商品価格 **298円** (税込) 321円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **10/23 (水)**

甘みが強く、果汁も豊富、果肉が硬くなく
それでいて柔らかすぎず程よい食感！
種なしで食べやすいのも特徴です。



商品番号 **6031**
和歌山県産他
平核無柿 (ひらたねなしかき)
(2個)

商品価格 ~~898円~~
(税込) 969円
商品価格 **798円**
(税込) 842円



商品番号 **6032**
大阪府産他
小松菜
(約 150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **6033**
兵庫県産他
玉ねぎ
M (500g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6034**
熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



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

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6036**
長崎県産他
レタス
(S~Mサイズ)

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **6037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品価格 **248円**
(税込) 267円

伏見の名水でこしらえた
京のまるやか仕上げのお豆腐です。



商品番号 **6041** 冷蔵4日
京たんばく
京都伏見の名水湯とうふ
(400g)
大豆

商品価格 ~~258円~~
(税込) 278円
商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **6042** 冷蔵3日
高丸食品
手揚げ風 京あげ
(1枚入)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **6043** 冷蔵3日
高丸食品
三角厚揚げ
(4個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



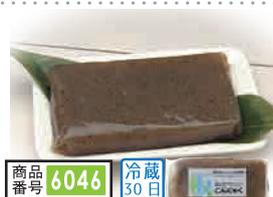
商品番号 **6044** 冷蔵3日
高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **6045** 冷蔵10日
高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **6046** 冷蔵30日
山大
板こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **6047** 冷蔵30日
山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円

いろいろなお料理や、おでん、お鍋、
お弁当にも使える！便利な変わり種



商品番号 **6051** 冷蔵4日
カネテツ
ウインナー巻
(3個)
卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・魚すり身

商品価格 ~~358円~~
(税込) 386円
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6052** 冷蔵5日
カネテツデリカフーズ
たくみの技 匠ちくわ
(5本入)

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **6053** 冷蔵5日
カネテツデリカフーズ
蒲鉾 (赤)
(80g)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **6054** 冷蔵10日
カネテツ
サラダスティック
(8本入)

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **6055** 冷蔵6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx3段)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **6056** 冷蔵6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
(40gx3段)

商品価格 **105円**
(税込) 113円

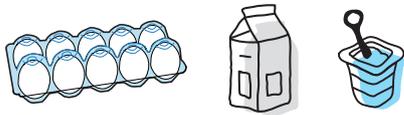


商品番号 **6057** 冷蔵5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3段)

商品価格 **100円**
(税込) 108円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **10/21** (月)



商品番号 **6061** 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 **6062** 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 **6063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うすらのたまご
(10個入)
卵

商品価格 **140円**
(税込) 151円



商品番号 **6064** 冷蔵 8日

ゆでたまご
(10個入)
卵

商品価格 **388円**
(税込) 419円



商品番号 **6065** 冷蔵 7日

温泉卵 (だし付)
(3個入)
卵

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **6071** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牛乳
(1000ml)
乳

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **6072** 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
(900ml)
乳

商品価格 **280円**
(税込) 302円



商品番号 **6073** 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 **6074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
(1000ml) x 2本
乳

商品価格 **555円**
(税込) 599円



商品番号 **6075** 冷蔵 7日

らくれん
らくれん牛乳
(200ml)
乳

商品価格 **95円**
(税込) 102円



商品番号 **6076** 冷蔵 7日

明治
スルガリアのむヨーグルト
(脂肪ゼロ)
(900g)

商品価格 **260円**
(税込) 280円



商品番号 **6077** 冷蔵 7日

明治
スルガリアヨーグルトLB81
(スレーン)
(400g)

商品価格 **210円**
(税込) 226円



商品番号 **6078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
(70g x 3)

商品価格 **148円**
(税込) 159円



商品番号 **6079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連プリン
(65g x 3) x 2P
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6080** 冷蔵 7日

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

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6081** 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
(1000ml)

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **6082** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ牛乳
(900ml)

商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **6083** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラカフェオレ
(900ml)

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **6084** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ飲むヨーグルト
(180ml x 6本入)

商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **6085** 冷蔵 60日

らくれん
スタミンお徳用
(65ml x 16本入)

商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **6086** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) x 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6087** 冷蔵 12日

明治
ブルーベリーミックス飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) x 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6088** 冷蔵 12日

明治
低糖・低カロリー飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) x 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6089** 冷蔵 12日

明治
飲む PA-3 ヨーグルト
(112ml) x 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6090** 冷蔵 14日

雪印メグミルク
MBP ドリンク (糖類オフ)
(100g) x 12本

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **6091** 冷蔵 7日

明治
R-1 ヨーグルト
(112g) x 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **6092** 冷蔵 7日

明治
スロピオ LG ヨーグルト
(112g) x 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **6093** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
(112g) x 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **6094** 冷蔵 12日

明治
ザバスプロテイン
脂肪0 フルーツミックス
(430ml) x 1本

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **6095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン脂肪0 パナナ
(200ml) x 12本

商品価格 **1,896円**
(税込) 2,047円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **10/21** (月)



商品番号 **6111** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(4枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **6112** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(5枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **6113** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(6枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **6114** 常温
4日
神戸屋
あげぱん番長連合
(4個入)

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **6115** 常温
4日
神戸屋
スチハムマヨ
(6個入)

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **6116** 常温
4日
ボローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **6117** 常温
4日
ボローニャ
ジュニアメースル
(0.75斤)

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **6118** 常温
4日
ボローニャ
クルメデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,150**円
(税込) 1,242円



商品番号 **6119** 常温
4日
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,050**円
(税込) 1,134円



商品番号 **6120** 常温
4日
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(3斤)

商品価格 **1,700**円
(税込) 1,836円

人気 No.1 (国内産・100%複数原料米)



商品番号 **02**
マンマタイシング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **2,450**円
(税込) 2,646円

特別栽培米

原料不足のため、欠品しております。

兵衛産 無洗米こしひかり (5kg) 商品価格 **2,980**円 (税込) 3,218円

富山県産 無洗米こしひかり (5kg) 商品価格 **2,900**円 (税込) 3,132円

富山県産 無洗米こしひかり (5kg) 商品価格 **2,800**円 (税込) 3,046円

丹波産 ミルククアイーン (2kg) 商品価格 **1,250**円 (税込) 1,382円



商品番号 **6131**
三井製糖 スーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **325**円
(税込) 351円



商品番号 **6132**
塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品価格 **198**円
(税込) 213円



商品番号 **6133**
ハナマルキ 無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品価格 **458**円
(税込) 494円



商品番号 **6134**
天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **6135**
天眞醤油
ぽん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720**円
(税込) 1,857円



商品番号 **6136**
ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500gx 2)
1kg

商品価格 **750**円
(税込) 810円

うどん 煮物 天ぷら 炊き込み 御飯 天つゆ など



商品番号 **6137**
オタフク
万能だし
(1800ml)

商品価格 **1,050**円
(税込) 1,134円



商品番号 **6138**
味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品価格 **580**円
(税込) 626円



商品番号 **6139**
キッコマン
デルモンテケチャップ
(1kg)

商品価格 **480**円
(税込) 518円



商品番号 **6140**
エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円



商品番号 **6141**
ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758**円
(税込) 818円



商品番号 **6142**
日清オイルオ
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **6143**
ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **558**円
(税込) 602円



商品番号 **6144**
ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **6145**
ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

商品価格 **490**円
(税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク
お届け日 **10/21** (月)

電子レンジで簡単！ ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **6161** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグデミグラスソース
293kcal 蛋白質 13.8g
脂質 14g 炭水化物 29.3g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6162** 冷凍 60日 レンジ
鶏天おろしポン酢
275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 23.3g
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6163** 冷凍 60日 レンジ
サーモンフライのナッツドレ
328kcal 蛋白質 11.7g
脂質 17.9g 炭水化物 29.9g
食塩 1.9g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6164** 冷凍 60日 レンジ
トマトソースのチーズハンバーグ
350kcal 蛋白質 12.8g
脂質 19.4g 炭水化物 30.9g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6165** 冷凍 60日 レンジ
エビカツ
290kcal 蛋白質 11.7g
脂質 14g 炭水化物 30.5g
食塩 2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6166** 冷凍 60日 レンジ
酢豚
319kcal 蛋白質 14.1g
脂質 16.2g 炭水化物 28.5g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6167** 冷凍 60日 レンジ
八宝菜
274kcal 蛋白質 12.1g
脂質 11.2g 炭水化物 33.7g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品
商品番号 **6171** 常温 90日
幸南食糧 金賞健康米のごはん
(180gx 3P) × 2
商品価格 **960円**
(税込) 1,036円

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 **6172** 常温 6ヶ月
幸南食糧 金賞健康米のおかゆ
(250gx 12P) ケース
商品価格 **1,500円**
(税込) 1,620円

商品番号 **6173** 常温 1年
ニチレイ (甘口) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

商品番号 **6174** 常温 1年
ニチレイ (中辛) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

韓国産の海苔を国内で味付け加工して丁寧に焼き上げました。
バリバリとした食感と香ばしい風味が評判の海からの贈り物！
商品番号 **6175** 常温 30日
大丸商事 韓国のり(お徳用)
(8切6枚×12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **10/23** (水)
商品番号 **6176** 常温 120日
日清食品 焼そば UFO
(130gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

商品番号 **6177** 常温 120日
日清食品 カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円

商品番号 **6178** 常温 120日
日清食品 シーフードヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円

商品番号 **6179** 常温 120日
日清食品 どん兵衛
(97gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

商品番号 **6180** 常温 1年
キョクヨー さんま蒲焼
(100g) × 3
商品価格 **894円**
(税込) 965円

お届け日 **10/23** (水)
宮崎生まれの「乳性炭酸飲料」
飲むと甘酸っぱい
Shikari THE ORIGINAL MIX
商品番号 **6501**
南日本酪農共同 スコール
(185gx 30本)
計30缶のセット
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円

商品番号 **6502**
コカコーラボトラーズ ファンタグレース
(350ml×24本)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

商品番号 **6503**
アサヒ ワンダ金の微糖
(185gx 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円

商品番号 **6504**
コカコーラボトラーズ コカコーラ
(350ml×24本)
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円

商品番号 **6505**
伊藤園 天然ミネラル麦茶
(2L×6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円

商品番号 **6506**
伊藤園 茶の間緑茶
(2L×6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円

世界遺産・尾鷹路・熊野古道の水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 **6507**
尾鷹路 熊野古道の水(鉱水)
(2L×6本)
商品価格 **468円**
(税込) 505円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **10/21** (月)

<p>商品番号 6401 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 150円 (税込) 165円</p>	<p>商品番号 6402 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml) 商品価格 698円 (税込) 767円</p>	<p>商品番号 6403 花王 液体洗濯用洗剤 (詰替え) アタック抗菌 3X (1590g) 商品価格 798円 (税込) 877円</p>	<p>商品番号 6404 花王 粉末洗濯用洗剤 アタック高活性バイオ EX (900g) 商品価格 450円 (税込) 495円</p>	<p>商品番号 6405 花王 ワイドハイター EX (詰替え) (480ml) x 2 商品価格 498円 (税込) 547円</p>
<p>商品番号 6406 リケンファスロ リケンラップ (30cm x 100m) 商品価格 298円 (税込) 327円</p>	<p>商品番号 6407 HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 398円 (税込) 437円</p>	<p>商品番号 6408 リニューアル! 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</p>	<p>商品番号 6409 ハウスホールドジャパン ポリ袋スタイルボックス (KB-02)190 x 350 x マチ 190mm (100枚入) 商品価格 172円 (税込) 189円</p>	<p>商品番号 6410 ハウスホールドジャパン ポリ袋 (半透明) 45リットル (KH-50)650 x 800mm (50枚入) 商品価格 361円 (税込) 397円</p>
<p>商品番号 6411 nepia Genki! パンツ (Lサイズ (44枚入)) 商品価格 1,250円 (税込) 1,375円</p>	<p>商品番号 6412 nepia Genki! パンツ (Bigサイズ (38枚入)) 商品価格 1,250円 (税込) 1,375円</p>	<p>商品番号 6413 ライフ堂 ふんわりタッチのおしりふき (80枚入 x 3個入) 商品価格 298円 (税込) 327円</p>	<p>商品番号 6414 花王 柔軟剤ハミングファイン リフレッシュリーンの香り (詰替え) (480ml) x 2 商品価格 696円 (税込) 765円</p>	<p>商品番号 6415 花王 トイレマジックリン (詰替え) 消臭洗浄スプレー (400ml) x 2 商品価格 396円 (税込) 435円</p>
<p>商品番号 6416 大王製紙 ボックスティッシュ エリエールイーナ (150W5P) 商品価格 298円 (税込) 327円</p>	<p>商品番号 6417 大王製紙 シングルトレットペーパー エルフォーレティッシュ (54m x 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>	<p>商品番号 6418 大王製紙 ダブルトレットペーパー エルフォーレティッシュ (27m x 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>	<p>商品番号 6419 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</p>	<p>商品番号 6420 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</p>

お届け日 **10/23** (水)

PIZZAREVO

<p>人気 No.1</p> <p>商品番号 6451 極・マルゲリータ (1P・直径約 21 cm) 小麦・乳 冷凍 180日 商品価格 880円 (税込) 950円</p>	<p>てりマヨソースに国産鶏の照り焼きチキンをトッピング。相性のよい玉ねぎ、コーン、チーズの定番ピザです!</p> <p>商品番号 6452 照り焼きチキン ~国産鶏使用~ 小麦・乳 冷凍 180日 商品価格 880円 (税込) 950円</p>	<p>多くの方にこの美味しさを知っていただきたい自信作! イタリア産マスカルポーネをベースに国産シラスたっぷりトッピング! 国産シラスたっぷりトッピング! 桜海老、チーズとのバランスも絶妙です。</p> <p>商品番号 6453 国産釜揚げシラスと桜海老 (1P・直径約 21 cm) 小麦・乳 冷凍 180日 商品価格 880円 (税込) 950円</p>
---	---	---

※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
10/25金

Sweet Orchestra
スイーツオーケストラ

贅沢に使用した北海道チーズが濃厚な味わいともちもちとした食感がロイッパレに広がる新食感チーズケーキです!

商品番号 2191

わらく堂

もちーず
<6個入>

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

商品価格 980円
(税込) 1,058円

Sweet Orchestra
スイーツオーケストラ

ショコラの生地と、ココアパウダーでほんのリビターに

商品番号 2192

わらく堂

もちーずしよこら
<6個入>

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

商品価格 980円
(税込) 1,058円

千房
CHIBO OKONOMIYAKI

千房特製のお好み焼ミックス粉を使用してふっくらと焼き上げた、豚肉入りの定番お好み焼きです。

商品番号 2193

千房

お好み焼き豚玉
<2枚>

冷凍90日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 980円
(税込) 1,058円

しびれる辛さと旨さが癖になる、ごろごろ入った豚挽肉は粗挽きした国産もも肉を使用し自家製甜麺醬、紹興酒、自家製ねぎ油で炒め合わせ、肉味噌のベースで、白ご飯に合う一品です。

商品番号 2194

四陸

漢源花山椒の麻婆豆腐
<180g>

冷凍60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 680円
(税込) 734円

千房
CHIBO OKONOMIYAKI

千房特製ソースが美味しさの決め手レンジでチンで手軽に本場の味!

商品番号 2195

千房

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

具材にえび・いか・パピーホタテ・いんげん人参・パプリカ・白菜・椎茸・筍のたっぷり9種類使用し、野菜は油と通しし、食感を最大限引き出しました。

商品番号 2196

四陸

具だくさん八宝菜
<170g>

冷凍60日	アレルギー物質	えび	小麦	卵	いか	ごま	大豆	鶏肉
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 680円
(税込) 734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。