



※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致します。

この号の
ご注文は

10月21日月

までに
お願致します。

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	11/4 月	11/5 火	11/6 水	11/7 木	11/8 金	11/9 土	11/10 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 pound cake
小京都丹波篠山

お届け日
11/7 木

- しっとり仕上げた生地になっぷりと
- 大粒の黒豆を入れた丹波地方でおなじみの
パウンドケーキです。お茶請けにどうぞ。

大きさ、美味しさに感動!
栗甘露煮の甘味を活かし、ケーキに
ほどよい甘さを加えました。
ふわふわしっとり、もちっと感のある食感をお楽しみ下さい。



食べ比べ
パウンドケーキ



4181

井上商店

黒豆ケーキ
(プレーン) 1箱 小麦・卵・乳

常温
25日

商品
価格

850 円

(税込) 918 円

4182

井上商店

栗ケーキ
1箱 小麦・卵・乳

常温
25日

商品
価格

850 円

(税込) 918 円



どちらも食べたい!
お買得セット!是非この機会に♪

4183

**パウンドケーキ
食べ比べセット**

黒豆ケーキ・栗ケーキ

常温
25日

(各1箱)
合計2箱

~~1,700 円~~
(税込) 1,836 円

商品
価格

1,500 円
(税込) 1,620 円



今回のおすすめ

ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13

P.12



Cook
C

簡単カレードリア
グリーンサラダ



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。

※スラスももっとたべたいんやは、単品だけでもご注文頂けます。

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

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

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

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

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



といだお米に混ぜて炊飯器で炊くだけ
ご家庭で手軽に釜めしを楽しめます。

フリーチェンジメニュー

松茸釜めし

ししゃもの唐揚げ・具たくさん味噌汁

30分 620kcal

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
松茸釜めしの素	●						

曜日	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	4229	4329	4429	4529	4629	4729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4239	4339	4439	4539	4639	4739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	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

●松茸釜めし

松茸釜めしの素
米

1
2合

1
3合

1P
3合

① お米は通常の水加減にします。

② 釜めしの素を入れたら軽くかき混ぜ、すぐに炊飯します。

●ししゃもの唐揚げ

ししゃも
しょうゆ・みりん・酒
片栗粉
サラダ油

4
各大1

6
各大1½

8尾
各大2

①につける
①

① ししゃもの水分をふき、片栗粉をまぶします。

② フライパンに多めの油を熱し、①をこんがり揚げ焼きします。

●具たくさん味噌汁

鶏胸肉(国産)
ごぼう
キャベツ
人参
だし汁
味噌

60
½
100
小1
400cc
大2

90
½
150
小1
600cc
大3

120g
½本
200g
小1本
800cc
大4

小さめに切る
ささがきにし、水につける
ザク切り
短冊切り

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。

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

11/4 (月)

お届け日 **11/1 (金)**

八宝菜

大阪王将焼き餃子・大根ナムル

30分 513kcal

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						●	
中華白湯たれ	●						
大阪王将餃子	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4117** 冷凍 90日

大阪王将
餃子

<50個入>

小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



商品番号 **4118** 冷凍 60日

大阪王将
若鶏のから揚げ

<300g>

小麦・卵・乳
大豆・鶏肉

商品価格 **780円**
(税込) 842円



ひと皿で肉も野菜もとれる
具徳くさんの定番中華。
マンマオリジナルの
八宝菜の素付き!

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)

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
●八宝菜 豚肉切り落とし (国産) 80g ムキエビ (大) 40g 白菜 1/2玉 玉ねぎ 小1 人参 小1 ピーマン 1 太もやし 100g キクラゲ 適量 中華白湯たれ (70g) 1 サラダ油 少々 塩・こしょう 少々	120g 60g 1/3玉 小1 小1 2 150g 適量 1 少々	160g 80g 1/2玉 大1個 大1本 2個 200g 適量 2P 少々	お好みに切る 背ワタを取る ザク切り 乱切り 短冊切り 乱切り ぬるま湯で戻す	① 人参はラップで包み、500Wで1分半加熱します。 ② フライパンに油を熱し、豚肉、ムキエビ、白菜、玉ねぎ、ピーマンを炒め、 ① 、太もやし、キクラゲを加えて更に炒め、塩、こしょうで調味し、中華白湯たれを加えてからめます。	
●大阪王将焼き餃子 大阪王将餃子 6 餃子のタレ 2 サラダ油	9 3	12個 4P		① フライパンに油を熱し、凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけます。 ② カップ1/2弱(80cc)の水を ① に入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸し、フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。	
●大根ナムル 大根 100g 塩 小1 ごま油 少々 こしょう 少々	150g 小1 1/2 少々	200g 小2 少々	薄いいちょう切り ①	① 大根に塩をふって揉んで軽く絞り、 ① を加えて混ぜ合わせます。	

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、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。)

11/5 (火)

お届け日 **11/5 (火)**

ガリバタ牛丼

コールスローサラダ・インゲンと豆腐のスープ

30分 744kcal



食欲をそとるガーリックの香りとバター風味がマッチ☆ご飯がもりもり食べられるひと品。

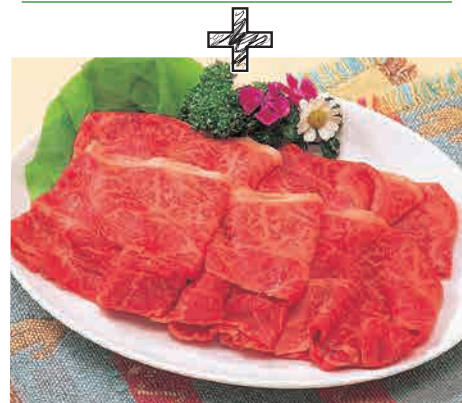
商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4227	2マンマ	1,598円 <small>(税込 1,725円)</small>
	4237	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	4247	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>
金のおかん	4228	2マンマ	1,798円 <small>(税込 1,941円)</small>
	4238	3マンマ	2,652円 <small>(税込 2,864円)</small>
	4248	4マンマ	3,476円 <small>(税込 3,754円)</small>

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 **4217** 冷凍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



お弁当やおつまみ
夕食の一品に

商品番号 **4218** 冷蔵5日

カネテツしなやかスティック (4本入)

卵・小麦・大豆・魚肉すり身

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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●ガリバタ牛丼 牛肩ローススライス (豪州産) 120g ニラ 20g にんにく 1片 玉ねぎ 小1 塩・こしょう 少々 サラダ油 少々 酒・しょうゆ・みりん 各大1 バター 適量 ご飯 適量	180g 30g 2片 小1 少々 少々 各大1 適量	240g 40g 2片 小1 少々 各大1/2 適量	240g 40g 2片 小1 少々 各大2 適量	お好みに切り、塩、こしょうをふる ザク切り 薄切り 細切り ①	① フライパンに油を熱して牛肉とにんにくを炒め、玉ねぎ、ニラの順に加えて更に炒め、④で調味します。 ② 丼にご飯を盛って①をかけ、お好みの量のバターをのせます。
●コールスローサラダ キャベツ 120g ホールコーン 20g 塩 少々 塩・こしょう 少々 マヨネーズ 大2	180g 30g 少々 少々 大3	240g 40g 少々 少々 大4	②	① キャベツとコーンを②で和えます。	
●インゲンと豆腐のスープ インゲン 適量 絹こし豆腐 (150g) 1 水 400cc 鶏がらスープの素 小2 しょうゆ 小1/2	適量 1 600cc 大1 小3/4	適量 1丁 800cc 大1 1/3 小1	①	① 鍋に①を煮立て、インゲン、豆腐を加えて煮ます。	

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、酒、しょうゆ、みりん、バター、ご飯、マヨネーズ、鶏がらスープの素

11/6 (水)

お届け日 **11/5 (火)**

カレイの姿焼き

がんとひじきの煮物・薄揚げの味噌汁

25分 400kcal



煮付けや、唐揚げで頂くのもいいですが、だっばり塩焼もおおすすめです。ふっくらした白身の優しい味わいをシンプルな味付けで！

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** 冷蔵 10日
橋本水産
一夜干しカレイ
(1枚入)

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **4318** 冷蔵 15日
紀文
糖質 0g 麺 カレー南蛮風
(1P) (麺・添付つゆ・小麦・大豆 添付かやく付)

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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●カレイの姿焼き 一夜干しカレイ	2	3	4枚		① 魚を焼きます。
●がんとひじきの煮物 一口がんと ひじき しめじ ムキ枝豆 だし汁 しょうゆ 砂糖・みりん	4 5 40 20 200cc 大1½ 各小2	6 10 60 30 300cc 大2¼ 各大1	8個 10g 80g 40g 400cc 大3 各大1½	食べやすく切る 水で戻す 小房に分ける ①	① 鍋に①を煮立て、一口がんと、ひじき、しめじを加えて煮、おろし際にむき枝豆を加えてひと煮します。
●薄揚げの味噌汁 薄揚げ (冷凍) 小ねぎ だし汁 味噌	½ 2 400cc 大2	½ 3 600cc 大3	1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散らします。

今日のお買い物メモ だしの素、しょうゆ、砂糖、みりん、味噌

11/7 (木)

鶏手羽元と根菜の煮物

なすの生姜味・春雨とわかめの酢の物

30分 537kcal

お届け日 **11/7 (木)**



プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4417** 冷凍 30日

国産
鶏手羽元
(5本)

商品価格 **398円**
(税込) 429円

夕食にプラス1品!
にらの香り豊かに仕上げました。



商品番号 **4418** 冷蔵 7日

マルシン
宇都宮 餃子
(14個入)

商品価格 **358円**
(税込) 386円

乳・小麦・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

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 <small>(税込 1,725円)</small>
	4437	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	4447	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

煮物は骨つき肉の
うまみ効果で深みのある味に。

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●鶏手羽元と根菜の煮物

鶏手羽元 (国産)
大根
人参
ごぼう
インゲン
サラダ油
水
しょうゆ
みりん・酒・砂糖

6	9	12本
150	225	300g
小1	小1	大1本
1/2	1/2	1本
適量	適量	適量
300cc	450cc	600cc
大2 1/2	大3 3/4	大5
各大1	各大1 1/2	各大2

お好みに切り、500Wで3分加熱
お好みに切る
お好みに切って水につける
2~3つに切る

① フライパンに油を熱し、鶏手羽元を炒め、大根、人参、ごぼうを加えて更に炒め、水を注ぎ入れ、煮立ったら①を加えて更に煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●なすの生姜味

なすび
おろし生姜
しょうゆ
ごま油

2	3	4本
2	3	4P

お好みに切って水につける

① フライパンにごま油を熱してなすびを焼き、器に盛って生姜のをせ、しょうゆをかけます。

●春雨とわかめの酢の物

緑豆春雨 (30g)
カットわかめ
酢
砂糖
塩

1	1	2P
適量	適量	適量
大1	大1 1/2	大2
大1 1/2	大3/4	大1
少々	少々	少々

熱湯でゆでて食べやすい長さに切る
水で戻し、サッとゆでる

① 緑豆春雨、カットわかめを②で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、ごま油、酢、塩

11/8 (金)

いか焼きそば

豆腐のさっぱりポン酢サラダ・わかめの味噌汁

30分 577kcal

お届け日 **11/7 (木)**



ちっこいおかん

天かすとの風味が
アクセントの焼きそば。
フライパンはもちろん、
ホットプレートで調理しても◎

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
焼きそば	●	●					
天かす	●	●					

フラスもっとたべたいんや



国産豚肉・鶏肉使用
夕食の一品に！つるりとなめらか

商品番号 **4517** 冷蔵 5日

ふじや食品
肉ワンタン (特製しょうゆスープ)
(12粒入)

商品価格 **228円**
(税込) 246円

小麦・乳・ごま
大豆・鶏肉・豚肉



特製ソースが付いて
サラダにそのままトッピング！

商品番号 **4518** 冷蔵 5日

カネテツ
ほぼほたて 特製シーザーソース付
(6個)

商品価格 **298円**
(税込) 321円

卵・えび・かに・小麦・大豆
(ソース) 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・りんご

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
●いか焼きそば 焼きそば麺 豚肉切り落とし (国産) ムキイカ〈カット〉 キャベツ 天かす サラダ油 塩・こしょう ウスターソース トンカツソース	2 40 40 120 6 大2 大3	3 60 60 180 9 大3 大4½	4玉 80g 80g 240g 12g 大4 大6	お好みに切る お好みに切る ザク切り ①	① フライパンに油を熱し、豚肉、ムキイカ、キャベツ、焼きそば麺を炒め、塩、こしょうをふり、天かす、①を加えて炒め合わせます。
●豆腐のさっぱりポン酢サラダ 絹ごし豆腐 (150g) レタス (小) かつおパック ポン酢しょうゆ	2 適量 1	3 適量 1	4P 適量 2P	水気を切って手でほぐす 食べやすい大きさにちぎる	① 絹ごし豆腐とレタスを器に盛り、かつお節をのせ、ポン酢しょうゆをかけます。
●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、こしょう、ウスターソース、トンカツソース、ポン酢しょうゆ、だしの素、味噌

11/9 (土)

お届け日 **11/7 (木)**

豚肉のねぎ塩焼き

五目けんちん煮・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
竹輪	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617** 冷蔵 10日

国産
豚肉切り落とし
<150g>

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **4618** 冷蔵 16日

野中蒲鉾 おかず庵
とうふステーキ (真空)
<2枚>

商品価格 **298円**
(税込) 321円



旨味のある塩味がクセになる!
ごはんにもよく合う、
がっつり食べられる肉レシピです。
ゆめるだけでさっと簡単に作れます。

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 (税込 1,725円)
	4637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4647	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

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>●豚肉のねぎ塩焼き</p> <p>豚肉切り落とし (国産) 160 240 320g 白ねぎ 1/2 1/2 1本 キャベツ 120 180 240g ごま油 少々 塩・こしょう 少々 鶏がらスープの素 小1 小1/2 小2</p>	<p>お好みに切る 斜め切り ザク切り</p>	<p>①</p>	<p>① キャベツは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、500Wで2分加熱します。</p> <p>② フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、白ねぎを加えてサッと炒め、①で調味し、お皿に盛って①を添えます。</p>
<p>●五目けんちん煮</p> <p>絹ごし豆腐 (150g) 1 2 2丁 竹輪 1 1 2本 竹の子 60 90 120g 人参 小1 小1 大1本 グリーンピース 適量 適量 適量 サラダ油 80cc 120cc 160cc だし汁 各大1 各大1/2 各大2 しょうゆ・砂糖 各大1 各大2 各大1 みりん 大1/2 大2/3 大1</p>	<p>水気を切ってお好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る</p>	<p>②</p>	<p>① 鍋に油を熱し、豆腐を加えて崩しながら炒め、竹輪、竹の子、人参を加えて更に炒め、②を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。</p>
<p>●小松菜のお浸し</p> <p>小松菜 1/3 1/2 3/4ワ かつおパック 1 1 2P しょうゆ 大1 大1/2 大2</p>	<p>熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り</p>		<p>① 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。</p>

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

11/10 (日)

お届け日 **11/7 (木)**

コリコリなん骨つくね丼

豆苗の油揚げのシャキシャキサラダ・もち麩の味噌汁

25分 506kcal

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
なん骨つくね	●		●				



new
新メニュー

ちっさいおかん

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! (卵の大ききで時間前後します。)

サッと電子レンジでなんこつつくね丼が出来ちゃう
こりこりしたなんこの食感がたまらない!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっさいおかん	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)

フラスもってたべたいんや

袋から出して、温めるだけ
あっさり美味しい大阪風おでん!



商品番号 **4717** 冷蔵 60日

紀文
大阪風おでん
(7種7品)

卵・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **548円**
(税込) 591円

電子レンジ1分!
朝食や夕食にフラス1品!



商品番号 **4718** 冷蔵 10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×3)

小麦・乳・卵・そば・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

商品名	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●コリコリなん骨つくね丼 なん骨つくね 4 卵 2 刻みのり 2 しょうゆ 大1 酒 大1 みりん 大1 砂糖 大1	6 3 3 大1½ 大1½ 大1½ 大1½	8個 4個 4P 大2 大2 大2 大2	電子レンジ500W約2分(2個) 温泉卵を作る ① 混ぜ合わせる	① フライパンに油を熱して、なん骨つくねを焼き、①、を加えて絡め、少し汁気がなくなるまで煮つめます。 ② 丼にご飯を入れ、なん骨つくね、温泉卵をのせ刻みのりをかけます。	
●豆苗の油揚げのシャキシャキサラダ 豆苗 ½ 薄揚げ(冷凍) ½ サラダ油又はオリーブオイル 大1 しょうゆ 小1 酢 大1 塩、こしょう 適量	1 1 大1 小1½ 大1½ 適量	1P 1枚 大1 小2 大2 適量	長さを3等分に切る ◎ 混ぜ合わせる	① 薄揚げをトースターで焼き、短冊きりにする ② ①、豆苗を、◎をであえる	
●もち麩の味噌汁 もち麩 4 だし汁 200cc 味噌 大2	6 300cc 大2	8個 400cc 大2	水につけて、しぼる	① 鍋にだし汁を煮立て、もち麩を加えて煮、味噌を溶き入れます。	

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、砂糖、サラダ油又はオリーブオイル、酢、塩、こしょう、だしの素、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
キムチ春雨スープ
ありそうでなかった！ピビンバ風焼きそば



今までありそうでなかった焼きそば！
ひき肉の旨みと焼肉のタレが、
焼きそばと相性抜群の一品です。

ピリ辛キムチ春雨スープ

25分
608kcal

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	●						
焼きそば麺	●		●				
白菜キムチ	●					●	
フイヨン	●						

	火	木	人数	単品価格
商品番号	4221	4421	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4231	4431	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4241	4441	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
● ピビンバ風焼きそば 合挽肉 (国産) 80 120 160g 人参 小1 小1 大1本 太もやし 100 150 200g 小松菜 ⅓ 1 1ワ 赤唐辛子 1 1 1本 焼肉のたれ 2 3 4P 焼きそば麺〈冷凍〉 2 3 4玉 ごま油 塩・こしょう 少々 少々 少々				細切り(⅓使用) ザク切り 水につけて種を取り、小口切り	① フライパンにごま油を熱し、合挽肉を炒め、人参、太もやし、小松菜、赤唐辛子を加えて更に炒め、焼きそば麺と焼肉のたれを加えて炒め合わせます。
● キムチ春雨スープ 緑豆春雨キューブ 2 3 4個 白菜キムチ (40g) 1 2 2P 人参 (主菜より) 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 塩・こしょう 少々 少々 少々 ごま油 適量 適量 適量				細切り(⅓使用) ①	① 鍋に①を煮立て、人参と緑豆春雨を加えて煮、白菜キムチを加えて更に煮、塩、こしょうで味を調え、好みでごま油を数滴たらしめます。

今日のお買い物メモ ごま油、塩、こしょう

Cook バリエ

Cook B

レンジ五目煮豆・あさりの味噌汁 甘辛豚肉のライスロール



ライスロールの巻き方



30分
739kcal

お好みでマヨネーズやごま油を入れても美味しいですよ！

商号	火	木	人数	単品価格
4222	4422	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)	
4232	4432	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)	
4242	4442	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

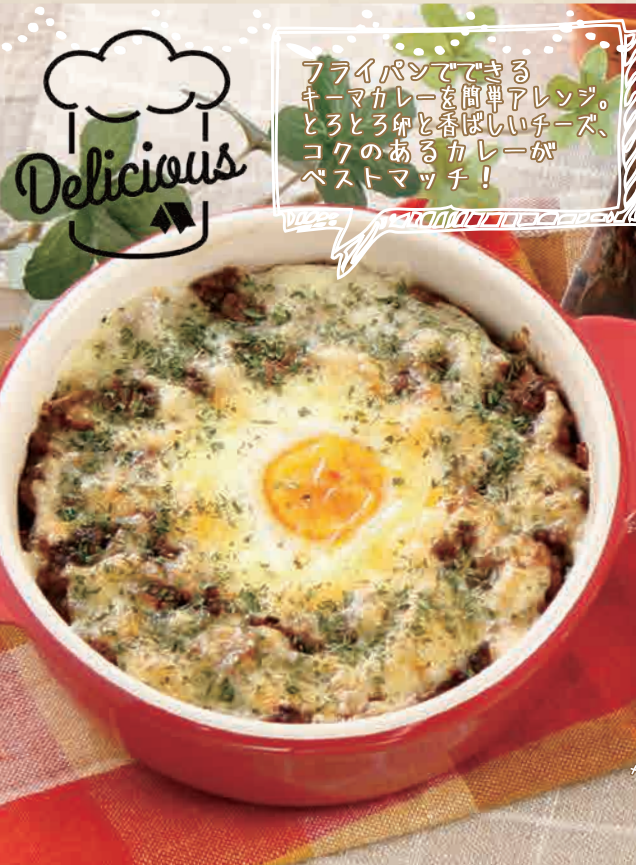
作り方

<p>● 甘辛豚肉のライスロール</p> <p>豚肉切り落とし (国産) 140g サニーレタス 適量 白ごま 適量 焼のり (全形) 2枚 しょうゆ・酒・みりん 各大1 ごま油 各大1 ご飯 各大1</p>	<p>210g 適量 適量 3 各大1½</p>	<p>280g 適量 適量 4枚 各大2</p>	<p>お好みに切って①に漬ける 食べやすい大きさにちぎる ①</p>	<p>① フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めます。 ② まな板の上にラップを敷いてのり→ご飯→白ごまの順にのせ、ラップをのせて、のりが上になるように裏返し、ラップをはずします。 ③ ②の上にサニーレタス→①の順にのせ、ラップごと巻いて形を整え、食べやすい大きさに切ります。</p>
<p>● レンジ五目煮豆</p> <p>ゆで大豆 (80g) 1 刻み昆布 (10g) ½ 人参 小1 椎茸 小1 れんこん厚切り 2 だし汁 6 しょうゆ 80cc 砂糖 大1½ 大1</p>	<p>2 1 小1 小1 3 9 120cc 大2¼ 大1½</p>	<p>2P 1P 大1本 4枚 12枚 160cc 大3 大2</p>	<p>小さく切る 小さく切る 小さく切る ②</p>	<p>① 耐熱ボウルにすべての材料を入れ、ふんわりとラップをして500Wで8分加熱し、底から返すように混ぜ、全体をなじませます。</p>
<p>● あさりの味噌汁</p> <p>ムキアサリ 20g 小ねぎ 1 酒 1 だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>30g 1 600cc 大3</p>	<p>40g 2本 800cc 大4</p>	<p>酒をふる 小口切り</p>	<p>① 鍋にだし汁を入れて煮立て、あさりを加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。</p>

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



Cook C
簡単カレードリア
 グリーンサラダ



フライパンでできる
 キーマカレーを簡単アレンジ。
 とろとろ卵と香ばしいチーズ、
 コクのあるカレーが
 ベストマッチ！



25分
 678kcal

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			●				
ナチュラルチーズ		●					



	火	木	人数	単品価格
商品番号	4223	4423	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4233	4433	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4243	4443	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
●簡単カレードリア 合挽肉 (国産) 140 玉ねぎ 小1 ピーマン 1 にんにく 1 カレー粉 6 卵 2 刻みパセリ 適量 ナチュラルチーズ 20 サラダ油 少々 塩・こしょう 少々 味噌 大1 ケチャップ 大4 水 50cc ご飯 20	210 小1 2 1 9 3 適量 30 少々 大1½ 大6 75cc	280g 大1個 2個 2片 12g 4個 適量 40g 少々 大2 大8 100cc	みじん切り みじん切り みじん切り ①	① フライパンに油を熱し、挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんにくを炒め、カレー粉と①を加えて煮ます。 ② 耐熱皿にご飯を入れて①をかけ、真ん中にくぼみを作って卵を割り入れ、チーズを散らし、オーブントースターで5~6分焼き、パセリを散らします。	
●グリーンサラダ きゅうり 1 ブチトマト 4 サニーレタス 適量 スライスアーモンド 5 ドレッシング 適量 こしょう 適量 ご飯 8	1 6 適量 8	2本 8個 適量 10g	お好みに切る お好みに切る	① 器に野菜を盛り、スライスアーモンドを散らして、お好みのドレッシングをかけます。	

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



Cook D
フライパンで簡単パエリア



パエリアの素が付いた簡単パエリア。
フライパンで食卓におけるのでとっても楽チン!

20分
622kcal



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
パエリアの素						●	
個食バター		●					

	火	木	人数	単品価格
商品番号	4224	4424	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4234	4434	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4244	4444	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
● 簡単パエリア					
ムキエビ (大)	60	90	120g	解凍する	① フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、米を入れ、米が透き通るくらいまで炒めた後、①を加えてよく混ぜます。
ムキアサリ	40	60	80g	解凍する	
ツボ抜きイカ〈カット〉	80	120	160g	お好みに切る	② 全体を平らにならし、魚介類、野菜をのせ、ふたをして弱火で12~13分加熱し、火を止めて5分ほど蒸らします。
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る	
ピーマン	1	1	2個	お好みに切る	
プチトマト	2	3	4個	半分に切る	
パエリアの素	1	1	1P		
個食バター	1	1	2個		
お米	2合	3合	3合	洗って水気を切る	
パエリアの素	2/3P分	1P分	1P分	①	
水	400cc	600cc	800cc		



「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **11/5 (火)**

特価!!



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

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



商品番号 **8002** 冷凍 10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150g×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
豚ロースステーキ味噌漬
(80g×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
マジ旨ウインナー
(216g) 標準 24本入
卵・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆

商品価格 ~~398円~~ (税込) 429円
商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **8012** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン(フレーン)
(110g) 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) 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) 商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8015** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37g×3連) 商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **8016** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34g×3連) 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
(71g×2P)
卵・豚肉・鶏肉
大豆・ゼラチン 商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8021** 冷蔵 10日
久保水産
しまあじみりん干
(8尾)

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



商品番号 **8022** 冷凍 10日
チリ産他
銀鮭(無塩)
(60g×2切) 商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **8023** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(90g×2枚) 商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8024** 冷凍 10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70g×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 **11/7 (木)**

柿に含まれてるビタミンCの量は、
果物の中でトッスクラス。
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
柿
(2個)

商品価格 ~~880円~~ 950円
商品価格 **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

上品な京風鰹ペースに新鮮な
割卵のみ使用し、炙りのどぐろが入った
具たくさんのお本格茶碗蒸し



添付のスープをお好みて
使用してください。

商品番号 **8041** 冷蔵15日
ヤマト食品
お魚屋さんの海鮮茶碗蒸し
炙りのどぐろ入り
(200g)
卵・えび・小麦・大豆

商品価格 ~~358円~~ 386円
商品価格 **298円**
(税込) 321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
まったりもろ豆腐
(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

うすら卵を人参、玉ねぎ、
キャベツが入った魚のすり身で包んだ
揚げ物です。
おでんやスープなど色々なお料理に



商品番号 **8051** 冷蔵6日
カネテツ
うすら巻
(6個入)
卵・小麦・大豆・魚肉すり身

商品価格 ~~358円~~ 386円
商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **8052** 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 **8053** 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 **8054** 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 **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 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
(40g x 3段)

商品価格 **105円**
(税込) 113円

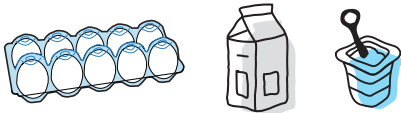


商品番号 **8057** 冷蔵5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40g x 3段)

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。



「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **11/5 (火)**



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
乳

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)
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **8080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒーゼリー
(65g × 3)
フレッシュ・乳・大豆

商品価格 **149円**
(税込) 160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 (糖類オフ)
(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 **11/5 (火)**



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

お届け日 **11/7 (木)**



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

お届け日 **11/7 (木)**



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

お届け日 **11/7 (木)**



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

お届け日 **11/7 (木)**



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

お届け日 **11/7 (木)**

人気 No.1 (国内産・100%複数原料米)



商品番号 **02**

マンママ特選米
(5kg)

商品価格 **2,450円**
(税込) 2,646円



商品番号 **07**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(5kg)

商品価格 **3,580円**
(税込) 3,866円

新潟県佐渡産こしひかり



商品番号 **08**

新潟県産
魚沼産こしひかり
(5kg)

商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **11**

無洗米
こしひかり
(5kg)

商品価格 **3,450円**
(税込) 3,726円



商品番号 **16**

丹波産
ミルキークイーン
(2kg)

商品価格 **1,580円**
(税込) 1,706円

少量の2kg



商品番号 **8131**

三井製糖 スースン印
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



商品番号 **8137**

うどん 煮物 おでん み御飯
炊きつけ 天ぷら しょうゆ など

オタフク
万能だし
(1800ml)

商品価格 **1,050円**
(税込) 1,134円



商品番号 **8138**

味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品価格 **580円**
(税込) 626円



商品番号 **8139**

キッコマン
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
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 **11/5 (火)**

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 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8162** 冷凍60日 レンジ

エビカツ

290kcal	脂肪 11.7g
食塩 14g	炭水化物 30.5g
食塩 2.9g	

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8163** 冷凍60日 レンジ

サーモンフライのナツドレ

328kcal	脂肪 11.7g
食塩 17.9g	炭水化物 29.9g
食塩 1.9g	

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8164** 冷凍60日 レンジ

トマトソースのチーズハンバーグ

310kcal	脂肪 14.7g
食塩 12.8g	炭水化物 33.4g
食塩 2.3g	

商品価格 **650円**
(税込) 702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
食塩 14g	炭水化物 23.3g
食塩 2.6g	

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8166** 冷凍60日 レンジ

鶏のから揚げ

423kcal	脂肪 14.8g
食塩 24.8g	炭水化物 34.3g
食塩 2.5g	

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8167** 冷凍60日 レンジ

八宝菜

274kcal	脂肪 12.1g
食塩 11.2g	炭水化物 23.7g
食塩 2.5g	

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 **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



商品番号 **8172** 常温5ヶ月

アマノフーズ
にゅうめん (とろみ醤油・ままし軸子・まろやか鶏だし・五種の野菜)
(4種 × 各1袋) 1箱

商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **8173** 常温5ヶ月

アマノフーズ
海鮮雑炊 (かに・さけ・たらこ・貝柱)
(4種 × 各1袋) 1箱

商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **8174** 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 **8175** 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

お届け日 **11/7 (木)**



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120日

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！

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 **11/7 (木)**



商品番号 **8501**

サンガリア
ふわっとメロンクリームソーダ
(190gx 30本)

1本あたり **50円**

商品価格 **3,000円**
(税込) 3,240円

商品価格 **1,500円**
(税込) 1,620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)

世界遺産・尾鷹路・熊野古道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 **11/5 (火)**



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)190x350x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)650x800mm
(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
(54mx12R)

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
(27mx12R)

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
(100mx12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

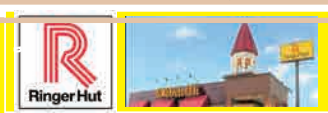


商品番号 **8420**

大王製紙
エリエールイーナダブル
(50mx12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **11/7 (木)**



おうちで手軽に外食気分!!
リンガーハットの味をご自宅で!



商品番号 **8451**

リンガーハット
長崎ちゃんぽん
(1P・305g)

小麦・乳・えび・いか・大豆・ごま・鶏肉・豚肉

冷凍 90日

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **8452**

リンガーハット
野菜たっぷりちゃんぽん
(1P・395g)

小麦・乳・えび・いか・大豆・ごま・鶏肉・豚肉

冷凍 90日

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **8453**

リンガーハット
長崎皿うどん
(1P・244g)

小麦・乳・えび・いか・大豆・ごま・鶏肉・豚肉

冷凍 90日

商品価格 **498円**
(税込) 537円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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

「マンマセレクション」 MANMA SELECTION



ご注文は、お電話 FAX 申込書 にて承ります。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみご利用の場合は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
11/7 木



じっくり焼き上げた後、急速冷凍し美味しさを閉じ込めた、紅ずわい蟹とたっぷりの北海道産生乳を使用した濃厚ソースに3種のナチュラルチーズで味わい深く仕上げました。

商品番号 **4191** 新宿中村屋

蟹のライスグラタン
<220g>

商品価格 **550円**
(税込) 594円

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



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とトッピング！桜海老、チーズとのバランスも絶妙です。

商品番号 **4192** ピザ・レボ

国産釜揚げシラスと桜海老
<1P・直径約21cm>

商品価格 **880円**
(税込) 950円

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



濃厚な特製デミグラスソースに包み込まれた牛肉本来の味が楽しめるハンバーグです。ふっくらした食感で仕上がった最高の美味しさをご堪能頂けます。

商品番号 **4193** 神戸三田屋

ハンバーグ(デミグラス)
<<ハンバーグ150g>> × 2袋

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円

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



叙々苑 国産牛・国産米を使用し 素材や味にこだわった贅沢なライスバーガー！

商品番号 **4194** 叙々苑

焼肉ライスバーガー(特製)
<120g> × 2

商品価格 **880円**
(税込) 950円

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



シューアイスでもシュークリームでも、解凍時間によりどちらの食べ方でも美味しくお召し上がれます。

商品番号 **4195** SWEETS

雪ヶ峰牧場シューセット

ジャージーシュー(3個) カスタードシュー(3個) 合計6個
商品価格 **1,250円**
(税込) 1,350円

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	アーモンド	大豆	りんご	ごま
		●	●	●	●	●	●	●



六甲山麓牛乳使用のしっとりふんわり♪ 美味しいホットケーキ。おやつや朝食にどうぞ。

商品番号 **4196** キッコー製菓

ホットケーキ
<6枚> × 2P

商品価格 **680円**
(税込) 734円

冷蔵 7日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●	●	●				

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **4197**

パティスリー<イグレックオガワ>
チョコサンド
(2ヶ入) × 5P

45% off

商品価格 ~~900円~~
(税込) 972円

商品価格 **500円**
(税込) 540円

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

PÂTISSERIE
Y.OGAWA

