



※今回、早目の締切になっております。ご協力の程よろしくご願ひ致します。

この号の
ご注文は **11月11日月** までに
お願ひします。

メニュー日	11/25 月	11/26 火	11/27 水	11/28 木	11/29 金	11/30 土	12/1 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



お届け日
11/29金

好きなお野菜を
用意するだけ!

博多華味鳥
水たき、もつ鍋、赤から鍋
今夜は、
温かい
お鍋。



華味鳥の肉質は程よい歯ごたえがあり、
鶏特有のにおいを抑えているのであっさりとした味わい
博多、中州に本店を構え、大阪、東京にも
店舗展開する「水たき料亭博多華味鳥」の吟味された
スープと素材をご家庭でお楽しみいただけます。

3181 華味鳥

水たき (水たき濃縮スープ・華味鳥切り身・
華味鳥つくね・ちゃんぽん麺)

《2~3人前》

鶏肉・小麦・卵
乳・大豆・山芋

冷凍
60日



1780円
(税込) 1,922円



博多の郷土料理もつ鍋セット!
国産牛小腸と、九州産華味鳥のつくね
後はお野菜を用意するだけ!!
シメにはちゃんぽん麺を。

3182 華味鳥

もつ鍋 (もつ鍋濃縮スープ・牛小腸・
華味鳥つくね・ちゃんぽん麺・
たんにくスライス・唐辛子)

《2~3人前》

鶏肉・小麦・卵
乳・大豆・山芋

冷凍
60日



1980円
(税込) 2,138円

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13

P.10

Cook A

フライパンでスペイン風オムレツ
いかとキャベツのアーリオオーリオ

名古屋名物赤から鍋を
ご自宅でお楽しみいただけるセットです。
特製味噌をベースに赤唐辛子など複数の
スパイスをブレンドした秘伝の
スープで味わう「赤から鍋」
辛さを極めたやみつきのみさ!

3183 華味鳥

赤から鍋セット

《赤から濃縮スープ・シマ腸・
華味鳥つくね・ちゃんぽん麺》
《2~3人前》

鶏肉・小麦・卵
乳・大豆・山芋

冷凍
60日



1850円
(税込) 1,998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	31275	6,990円 (税込 7,545円)	31276	8,388円 (税込 9,054円)	31277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	31375	10,260円 (税込 11,080円)	31376	12,312円 (税込 13,296円)	31377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	31475	13,380円 (税込 14,450円)	31476	16,056円 (税込 17,340円)	31477	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。



具付麺なので簡単に
おいしいちゃんぽんが完成!

ちゃんぽん

ヘルシー餃子・小松菜のピリ辛和え

25分 575kcal

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
チャンポンセット	●	●	●				
ヘルシー餃子	●	●					

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	3129	3229	3329	3429	3529	3629	3729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3139	3239	3339	3439	3539	3639	3739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3149	3249	3349	3449	3549	3649	3749	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

●ちゃんぽん
チャンポンセット
(具付麺・スープ)

2

3

4P

① 鍋に水(一人当たり270cc)と添付のスープを入れ、沸騰したら冷凍麺の具材を上にして入れます。

② 麺をほぐしながら、沸騰するまで2~3分加熱します。

●ヘルシー餃子
ヘルシー餃子
餃子のタレ
サラダ油

6

9

12個

4P

① フライパンに油を熱し、一度火を消して凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけます。

② カップ1/2弱(80cc)の水を①に入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸します。

③ フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。

●小松菜のピリ辛和え
小松菜 1/3
白ねぎ 1/3
赤唐辛子 1
酢 大1
しょうゆ・ごま油 各大1/2
砂糖 小1/2
赤唐辛子 1

1/3

1/2

2/3

ワ

1/2本

1本

1本

2本

2本

1本

① 耐熱容器に小松菜と白ねぎを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、④で和えます。

④ 合わせておく

今日のお買い物メモ サラダ油、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖

11/25 (月)

牛肉のチャプチェ つるんとワンタン・わかめスープ 30分 601kcal

お届け日 **11/25**(月)



材料を炒めてサッとたれをからめるだけで完成♪

グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

国産
牛肩ローススライス

ちっこいおかんのお肉を
国産牛に
変更出来るよ!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3127	2マンマ	1,598円 <small>(税込 1,725円)</small>
	3137	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	3147	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>
金のおかん	3128	2マンマ	1,798円 <small>(税込 1,941円)</small>
	3138	3マンマ	2,652円 <small>(税込 2,864円)</small>
	3148	4マンマ	3,476円 <small>(税込 3,754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
焼肉のたれ	●						
ワンタン	●						
わかめスープ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3117** 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



お好きな具材をトッピングしてお召し上がり下さい。

商品番号 **3118** 冷蔵 30日

ナルト
和歌山中華そば
(2食入)

小麦・ごま・大豆
・鶏肉・豚肉

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
●牛肉のチャプチェ 牛肩ローススライス (豪州産) 緑豆春雨 (30g) 太もやし 人参 にら 焼肉のたれ 塩・こしょう ごま油	100 1 100 小1 20 2 少々	150 2 150 小1 30 3 少々	200g 2P 200g 大1本 40g 4P 少々	お好みに切って、塩、こしょうをふる 熱湯でゆでて水気を切る 細切り ザク切り	① フライパンにごま油を熱して牛肉を焼き、春雨、もやし、人参、にらを加えて炒め、焼肉のたれを加えて炒め合わせます。
●つるんとワンタン ワンタン レタス又はサニーレタス 酢 しょうゆ ごま油	6 適量 小2 大1/2 小3/4	9 適量 大1 大3/4 小1	12個 適量 大1 1/3 大1 小1 1/3	熱湯でゆでて水気を切る 食べやすい大きさにちぎる ① 合わせておく	① レタスとワンタンを器に盛り、①をかけます。
●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 塩、こしょう、ごま油、酢、しょうゆ

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。)

11/26 (火)

お届け日 **11/25**(月)

和風きのこの生パスタ

レタスの塩昆布サラダ・コンソメスープ

30分 507kcal

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
生パスタ (130g)	●						
ベーコン		●	●				
塩昆布	●						
ビーフコンソメスープ	●	●					



ちっこいおかん

コシが強いもちもち食感の生パスタです。ゆで時間はたったの3分! きのこの旨味がしみ込んで美味しい!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3247	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 **3217** 冷蔵10日

カネハツ
明太ポテトサラダ
<65g> × 2P

商品価格

300円
(税込) 324円



商品番号 **3218** 冷蔵10日

農水フーズ
プチピッツァ
<ベーコン3枚&コーン2枚>
計5枚

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>●和風きのこの生パスタ</p> <p>生パスタ (130g) 2 3 4P</p> <p>ベーコン 1 2 2枚</p> <p>にんにく 1 2 2片</p> <p>セットパック { しめじ 40 60 80g</p> <p>えのき茸 20 30 40g</p> <p>小ねぎ 1 2 2本</p> <p>塩</p> <p>バター</p> <p>塩・こしょう 少々 少々 少々</p> <p>しょうゆ 大1/2 大3/4 大1</p> <p>和風だしの素 小1/2 小3/4 小1</p>				<p>塩を加えた熱湯で3分ゆでる</p> <p>お好みに切る</p> <p>薄切り</p> <p>小房に分ける</p> <p>根元を落とす</p> <p>小口切り</p>	<p>① フライパンにバターを熱してにんにくを炒め、ベーコン、しめじ、えのきを加えて更に炒め、④を加えます。</p> <p>② ①に生パスタを加えてサッと和え、お皿に盛って小ねぎを散らします。</p>
<p>●レタスの塩昆布サラダ</p> <p>レタス (小) 1/2 1/2 1玉</p> <p>塩昆布 4 6 8g</p> <p>白ごま 適量 適量 適量</p> <p>酢 大1 大1 1/2 大2</p> <p>ごま油 大1/2 大3/4 大1</p> <p>砂糖 小1 小1 1/2 小2</p>				<p>食べやすい大きさにちぎる</p>	<p>① レタスを塩昆布と②で和え、器に盛って白ごまを散らします。</p>
<p>●コンソメスープ</p> <p>ビーフコンソメスープ 2 3 4P</p>					<p>① ビーフコンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、バター、こしょう、しょうゆ、和風だしの素、酢、ごま油、砂糖

11/27 (水)

さばのおろしポン酢

豆腐のごまみそ汁

15分 366cal

お届け日 **11/27 (水)**



今日はさっぱり。
さばを大根おろしポン酢で!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3327	2マンマ	1,598円 <small>(税込 1,725円)</small>
	3337	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	3347	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3317** 冷凍10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(2枚)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



甘みとコクで、お料理の味がぐんと引き立ちます。お豆腐、お魚、たまごかけご飯にも!

商品番号 **3318** 常温90日
フンドーキン
あまくておいしい醤油
(200ml) 新鮮密封ボトル
小麦・大豆



商品価格 **300円**
(税込) 324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>● さばのおろしポン酢 サバフィーレ 水菜 大根 塩・こしょう サラダ油 ポン酢しょうゆ</p>	2 1 100 少々	3 2 150 少々	4枚 2フ 200g 少々	お好みに切って、塩、こしょうをふって、水気をふくザク切り すりおろす	<p>① フライパンに油を熱し、さばを焼いてお皿に盛り、水菜、大根おろしを添え、ポン酢しょうゆをかけます。</p>
<p>● 豆腐のごまみそ汁 絹こし豆腐 (150g) 薄揚げ (冷凍) 白菜 人参 すりごま だし汁 味噌</p>	1 1/2 1/2 小1 適量 400cc 大2	1 1/2 1/2 小1 適量 600cc 大3	2P 1枚 1/2玉 大1本 適量 800cc 大4	お好みに切る 短冊切り ザク切り お好みに切る	<p>① 鍋にだし汁を入れて煮立て、豆腐、薄揚げ、白菜、人参を加えて煮、柔らかくなったら味噌を溶き入れ、すりごまをかけます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ポン酢しょうゆ、だしの素、味噌

11/28 (木)

お届け日 **11/27 (水)**

豚肉の生姜焼き

ひじきの煮物・じゃがバター

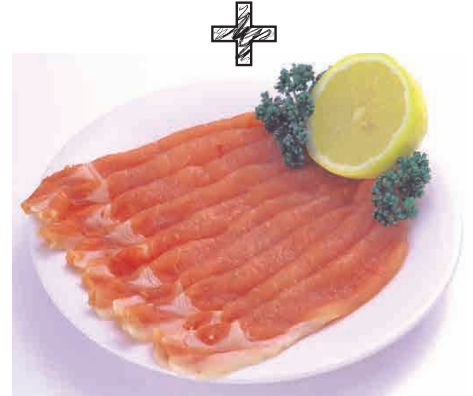
30分 601kcal



甘辛いたれの生姜焼で、
白いご飯がすすむこと
間違いなし!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3427	2マンマ	1,598円 <small>(税込 1,725円)</small>
	3437	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	3447	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3417** 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 **3418** 冷蔵 5日

堀川
お魚がんも
(5個入)

大豆

商品価格 **158円**
(税込) 170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

●豚肉の生姜焼き

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ
豚ローススライス (国産)	160g	240g	320g
生姜	適量	適量	適量
玉ねぎ	小1	小1	大1個
キャベツ	100g	150g	200g
しょうゆ・酒・みりん	各大1	各大1½	各大2
サラダ油			①

お好みに切り、生姜汁と①に漬ける
すりおろす
お好みに切る
千切り

① フライパンに油を熱して豚肉と玉ねぎを炒め、火が通れば漬け汁をからめて焼き、お皿に盛ってキャベツを添えます。

●ひじきの煮物

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ
ひじき	5g	10g	10g
薄揚げ (冷凍)	½	½	½枚
グリーンピース	適量	適量	適量
だし汁	100cc	150cc	200cc
砂糖・みりん	各大1	各大1½	各大2
しょうゆ	大1½	大2¼	大3
サラダ油			②

サッと洗い、水で戻す
熱湯をかけて油抜きし、お好みに切る

① 鍋に油を熱し、ひじき、薄揚げを炒め、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。

●じゃがバター

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ
じゃが芋 (L)	2	3	4個
塩・こしょう	少々	少々	少々
バター			

① じゃが芋を濡らしたキッチンペーパーで包み、ラップでくるんで500Wで7分加熱します。

② 竹串等がスッと入れば、十字に切りこみを入れ、塩、こしょうをふり、バターをのせます。

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

11/29 (金)

牛肉と卵の中華炒め

焼き春巻・胡瓜ともやしのあえもの

25分 532cal

お届け日 **11/27 (水)**



ご飯がすすむ、
がっつりメニュー！
野菜もたくさん採れて
嬉しい！！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3547	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
ミニ春巻	●	●					
中華オイスターソース	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3517** 冷蔵 6日
カネテツ 甘辛牛すじ
 <3枚>
 卵・小麦・牛肉・大豆・魚肉すり身
 商品価格 **218円**
 (税込) 235円



商品番号 **3518** 常温 90日
アマノフーズ いつものお味噌汁 減塩5種セット
 (5種各2個) 計10食
 (なす・とうふ・なめこ・赤だし・根菜)
 商品価格 **950円**
 (税込) 1,026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
●牛肉と卵の中華炒め 牛肉切り落とし (国産) 卵 キャベツ 玉ねぎ 人参 中華オイスターソース 塩・こしょう サラダ油	120 2 120 小1 小1 1 少々	180 3 180 小1 小1 1 少々	240g 4個 240g 大1個 小1本 2P 少々	塩、こしょうする 溶きほぐして、塩、こしょうする ザク切り くし形切り 半月切り	① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、ふんわりと炒り卵を作り、取り出しておきます。 ② ①のフライパンに油をたし、牛肉、キャベツ、玉ねぎ、人参を炒め、卵を戻し入れて、塩、こしょうして、中華オイスターソースで調味します。
●焼き春巻 ミニ春巻	4	6	8個		① フライパンに油を熱し、弱火～中火で揚げ焼きにします。
●胡瓜ともやしのあえ物 太もやし きゅうり 塩 ごま油	100 1/2 小1/4 小1	150 1 小1/3 大1/2	200g 1本 小1/2 大2/3	ラップで包み、電子レンジで加熱して、水気をきる 細切りにして、塩でもみ、しぼる ④ 合わせておく	① 太もやし、きゅうりを④であえます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ごま油

11/30 (土)

お届け日 **11/29 (金)**

ささみのホイル包み焼き

あさりとキャベツの生姜煮・人参の味噌汁

30分 402kcal



ホイルで包むことで
蒸し焼きになり、
柔らかくしっとりとした
仕上がりに。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3647	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 **3617** 冷蔵 10日

国産
鶏ささ身
(5本入)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



お鍋に入れて！
まるでタラバガニ！

商品番号 **3618** 冷蔵 30日

カネテツ
ほぼたらバ
(1P)

卵・乳・えび・かに・小麦

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

<p>● ささみのホイル包み焼き 鶏ささ身 (国産) 4 玉ねぎ 小1 人参 小1 ピーマン 1 酒 1 バター 少々 塩・こしょう 少々</p>	<p>6 小1 小1 1 1 1 少々</p>	<p>8本 大1個 大1本 2個 1 1 1 少々</p>	<p>筋を取り、そぎ切りにして酒をふる 細切り 細切り(2/3使用) 細切り 細切り</p>	<p>① アルミホイルにバターを塗り、鶏ささ身、玉ねぎ、人参、ピーマンをのせ、塩、こしょうをふって包み、トースターで10~15分焼きます。</p>
<p>● あさりとキャベツの生姜煮 キャベツ 120 ムキアサリ 20 生姜 適量 酒 大1/2 だし汁 150cc 砂糖・みりん 各小2 しょうゆ 大1 1/3</p>	<p>180 30 適量 大3/4 225cc 各小2 大2</p>	<p>240g 40g 適量 大1 300cc 各小1 1/3 大2 2/3</p>	<p>ザク切り 千切り ①</p>	<p>① 鍋にムキアサリ、酒を入れ、中火にかけて煮、キャベツ、生姜、①を加えて更に煮ます。</p>
<p>● 人参の味噌汁 人参 人参 だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>(主菜より) 600cc 大3</p>	<p>800cc 大4</p>	<p>お好みに切る (1/3使用)</p>	<p>① 鍋にだし汁を入れて煮立て、人参を加えて煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ 酒、バター、塩、こしょう、だしの素、砂糖、みりん、しょうゆ、味噌

12/1 (日)

お届け日 **11/29 (金)**

デミソースハンバーグ

半熟卵とキャベツのサラダ

25分 533kcal

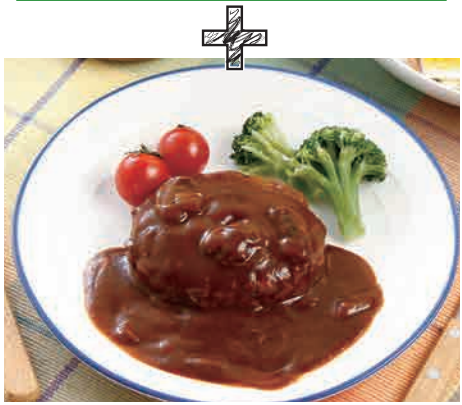
アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
デミソースハンバーグ	●	●	●				
卵			●				
ロースハム		●	●				



ハンバーグは湯煎だけで出来るので、とっても簡単！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3747	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 **3717** 冷蔵 60日
 デミグラスソースハンバーグ (1P) 商品価格 **298円**
 (税込) 321円
 小麦・乳・卵



朝食や夕食にフラスワン！
 お子様にも人気の海老グラタン！
 商品番号 **3718** 冷蔵 10日
 ふじや食品 北海道ミルクの濃厚グラタン
 海老とチーズ 商品価格 **398円**
 (税込) 429円
 小麦・乳・えび・さば・大豆・鶏肉・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
●デミソースハンバーグ デミソースハンバーグ ブロccoliリー (冷凍) プチトマト	2 4 4	3 6 6	4個 8個 8個	サッとゆでる	① ハンバーグは凍ったまま、袋を開けずに沸騰したお湯で約16~17分間湯煎し、お皿に盛って、ブロッコリーとプチトマトを添えます。
●半熟卵とキャベツのサラダ キャベツ 卵 ロースハム 塩・こしょう マヨネーズ	120 2 1 少々 大2	180 3 2 少々 大3	240g 4個 2枚 少々 大4	ザク切り お好みに切る ①	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。 ② 鍋に湯を沸かし、卵をそっと入れ、6分半ゆでて殻をむき、お好みに切ります。 ③ ①、②、ロースハムを①であえます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、マヨネーズ

＼選べる／
Cook バリエ

わが家のきまぐれ Cooking

料理がもっと楽しくなる！
いつもとちょっとちがった
バリエーション豊富な
メニューをお届け。

Cook A
いかとキャベツのアーリオオーリオ
フライパンでスペイン風オムレット

TASTY
Good AND Good

30分
353kcal

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		●	●				
卵			●				

オムレットは直径18cmのフライパンで作るのがおすすめです。

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	3121	3321	3521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3131	3331	3531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3141	3341	3541	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>● スペイン風オムレット</p> <p>じゃが芋 3 玉ねぎ 小1 ベーコン 2 卵 2 刻みパセリ 1 オリーブ油 少々 塩・こしょう 少々 ケチャップ 少々</p>	<p>5 小1 3 3 1 少々 少々</p>	<p>5 小1 3 3 1 少々 少々</p>	<p>6個 大1個 4枚 4個 1P 少々</p>	<p>角切り 薄切り(1/2使用) 短冊切り 溶きほぐす</p>	<p>① 耐熱容器にベーコン、玉ねぎ、じゃが芋を入れ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱し、粗熱を取ります。</p> <p>② ①に卵、塩、こしょう、パセリを加えて混ぜ合わせ、オリーブ油を熱したフライパンに流し入れ、フタをして3~4分焼き、ひっくり返して両面を焼き、お皿に移してケチャップをかけます。</p>
<p>● いかとキャベツのアーリオオーリオ</p> <p>ツボ抜きイカ(カット) 60 キャベツ 120 玉ねぎ (主菜より) にんにく 1 赤唐辛子 1 オリーブ油 少々 塩・こしょう 少々</p>	<p>90 180 (主菜より) 2 1 少々</p>	<p>120g 240g (主菜より) 2片 1本 少々</p>	<p>ザク切り お好みに切る(1/2使用) 薄切り 水につけて種を取り、小口切り</p>	<p>① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、ツボ抜きイカ、キャベツ、玉ねぎ、赤唐辛子を加えて更に炒め、塩・こしょうで調味します。</p>	

今日のお買い物メモ オリーブ油、塩、こしょう、ケチャップ



Cook B
マカロニサラダ・コンソメスープ
雪だるまカレー



いつものカレーを
可愛くアレンジ♪

30分
794kcal

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	●	●	●				
味付のり	●						
カニスティック							●
ツイストマカロニ	●						
ビーフコンソメスープ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3122	3322	3522	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3132	3332	3532	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3142	3342	3542	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
● 雪だるまカレー 合挽肉 (国産) 80 120 160g 玉ねぎ 小1 大1 大1個 人参 小1 小1 大1本 ジャガ芋 3 5 6個 グリンピース 適量 適量 適量 カレーフレーク 50 75 100g 味付のり (3枚入) 1 1 1P サラダ油 塩・こしょう 水 ご飯				お好みに切る お好みに切る お好みに切る 目や口の形に切る	<ol style="list-style-type: none"> 鍋に油を熱し、挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、塩、こしょうをふり、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、グリーンピースを加えてひと煮します。 お皿に雪だるまの形にご飯を盛り、のりで顔を作り、①を周りにかけます。
● マカロニサラダ カニスティック 2 3 4本 マカロニ (ストレート) 40 60 80g きゅうり 1 1 2本 ホールコーン 20 30 40g 塩 塩・こしょう マヨネーズ				細く裂く 熱湯でゆでる 小口切りにし、塩でもんでしぼる サツとゆでる	<ol style="list-style-type: none"> カニスティック、マカロニ、きゅうり、ホールコーンを①で和えます。
● コンソメスープ ビーフコンソメスープ 2 3 4P					<ol style="list-style-type: none"> 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 サラダ油、塩、こしょう、ご飯、マヨネーズ



Cook C
スティック肉巻おにぎり
 香味だれの豆腐サラダ・たまご焼き



みんな大スキ、肉巻きおにぎり！
 今回は食べやすいように、
 スティック状にしました！
 お弁当や、パーティーに出しても
 喜ばれるお料理です。

30分
 719kcal

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			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3123	3323	3523	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3133	3333	3533	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3143	3343	3543	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
● スティック肉巻おにぎり 豚ローススライス (薄切り) (国産) 白ごま 片栗粉 ごま油 酒・しょうゆ・みりん 砂糖 ご飯	140 1 1 1 1 1 1 1	210 1 1 1 1 1 1 1	280g 2P 2P 2P 2P 2P 2P 2P	①	① ラップの上にご飯を置き、串を乗せてラップで包みながら形を整え、豚肉をくるくると巻き付け、片栗粉をまぶします。 ② フライパンにごま油を熱して ① をこんがり焼き、 ① を加えて絡め、白ごまをかけます。
● 香味だれの豆腐サラダ 絹こし豆腐 (150g) サニーレタス プチトマト 小ねぎ にんにく 酢 しょうゆ・ごま油	1 適量 4 2 1 大1 各大1½	1 適量 6 3 1 大1½ 各大2½	2P 適量 8個 4本 2片 大2 各大3	水気を切って角切り 食べやすい大きさに切る お好みに切る 小口切り すりおろす	① 小ねぎ、にんにく、 ② を混ぜ合わせます。 ② 豆腐、レタス、プチトマトをお皿に盛り、 ① をかけます。
● たまご焼き 卵 だし汁 しょうゆ サラダ油	2 小2 小½	3 大1 小¾	4個 大1⅓ 小1	溶きほぐす	① 卵と ② を混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。

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



Cook D
鶏肉とキャベツのモツ煮風うどん
 バター醤油焼きおにぎり



煮るだけでめっちゃめっちゃ簡単！
 にんにくと味噌が隠し味の
 コクのあるスープが絶品。
 モツの代わりに鶏肉を
 使用しているのヘルシー☆



25分
 759kcal

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
冷凍うどん	●						
個食バター		●					



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3324	3524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3134	3334	3534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3144	3344	3544	4マンマ	2,076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
● 鶏肉とキャベツのモツ煮風うどん 鶏もも肉角切り (国産) 80 120 160g 冷凍うどん 2 3 4玉 キャベツ 120 180 240g にんにく 1 1 2片 白ごま 1 1 2P 赤唐辛子 1 1 1本 水 600cc 900cc 1200cc 鶏がらスープの素 各大1 各大1½ 各大2 しょうゆ・みりん 小1 小1½ 小2 味噌 少々 少々 少々 塩・こしょう				一口大に切る ザク切り 薄切り 水につけて種を取り、小口切り	① 鍋に①を煮立て、鶏肉、キャベツ、にんにく、赤唐辛子を入れて煮、鶏肉に火が通ったらうどんを加えてひと煮し、白ごまを散らします。
● バター醤油焼きおにぎり ホールコーン 20 30 40g 個食バター 1 1 1個 個食バター ½個分 ¾個分 1個分 だしの素 小1 小1½ 小2 しょうゆ・みりん 各大1 各大1½ 各大2 ご飯 2膳分 3膳分 4膳分				サツとゆでる	① ご飯とホールコーン、バター、②を混ぜ合わせ、おにぎりを作ります。 ② フライパンを熱し、①に③を塗りながらこんがり焼きます。

今日のお買い物メモ 鶏がらスープの素、しょうゆ、みりん、味噌、塩、こしょう、だしの素、ご飯



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **11/25** (月)

特価!!



商品番号 **7001** 冷蔵 10日

国産
鶏手羽元
(6本入)

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



商品番号 **7002** 冷凍 10日

国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150g x 1枚)

商品価格 **1,598円**
(税込) 1,725円



商品番号 **7003** 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 **7004** 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 **7005** 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 **7006** 冷凍 10日

国産
豚ロースステーキ
(80g x 2枚)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **7007** 冷凍 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



お好みの厚さにスライスして
ソテーして下さい。
野菜ブイヨン(玉ねぎ、人参、セロリ)
の風味がしみ出て美味しい!

商品番号 **7011** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のグルメファミリー
ポロニアソーセージ
(310g)

卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~420円~~
(税込) 453円
商品価格 **378円**
(税込) 408円



商品番号 **7012** 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 **7013** 冷蔵 20日

伊藤ハム
サクッ!チキフライドチキン
(標準6本入)

卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7014** 冷蔵 20日

伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
メンチカツ
(183g)

卵・乳・小麦
豚肉・大豆

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7015** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37g x 3連)

卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **7016** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34g x 3連)

卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **7017** 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 **7021** 冷凍 10日

橋本水産
一夜干しカレイ
(2枚入)

商品価格 ~~498円~~
(税込) 537円
商品価格 **450円**
(税込) 486円



商品番号 **7022** 冷凍 10日

チリ産他
銀鮭(無塩)
(60g x 2切)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **7023** 冷凍 10日

ノルウェー産他
サバフィーレ
(90g x 2枚)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7024** 冷凍 10日

アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70g x 3切)

商品価格 **798円**
(税込) 861円



商品番号 **7025** 冷凍 10日

ノルウェー産他
ししゃも
(150g)

子持ち / 有無混合

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **7026** 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 **7027** 冷凍 10日

やまや
たらこ
(55g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **11/27 (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 **7031**
和歌山県産他
柿
(2個)

商品
価格 ~~880円~~
(税込) 950円
商品
価格 **798円**
(税込) 861円

商品
番号 **7032**
大阪府産他
小松菜
(約150g)



商品
価格 **198円**
(税込) 213円

商品
番号 **7033**
北海道産他
大根
(1/2本)



商品
価格 **150円**
(税込) 162円

商品
番号 **7034**
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 **7035**
宮崎県産他
ピーマン
(4~5個入)



商品
価格 **158円**
(税込) 170円

商品
番号 **7036**
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 **7037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)



商品
価格 **248円**
(税込) 267円

京ゆばを濃厚な豆腐にとじ込みました。
そのままでも美味しく召し上がれます。



商品
番号 **7041** 冷蔵
4日
京都タンパクたんぱく質のとれる
湯葉おぼろ (鍋用)
(170gx2)

商品
価格 ~~298円~~
(税込) 324円
商品
価格 **258円**
(税込) 278円

商品
番号 **7042** 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 **7043** 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 **7044** 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 **7045** 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 **7046** 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 **7047** 冷蔵
30日
山大
糸こんにやく
(200g)



商品
価格 **100円**
(税込) 108円

しっとりした食べごたえある便利な
使いきりのかに風味蒲鉾です。
おつまみ、おやつに最適。



商品
番号 **7051** 冷蔵
7日
紀文したらば3種セット
・かにかまじしたらば (卵・えび・かに・大豆)
・からしまヨ in したらば (卵・乳・小麦・えび・かに・大豆・りんご)
・明太マヨ in したらば (卵・えび・かに・大豆)

商品
価格 ~~598円~~
(税込) 645円
商品
価格 **498円**
(税込) 537円

商品
番号 **7052** 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 **7053** 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 **7054** 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 **7055** 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 **7056** 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 **7057** 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



「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 **11/25** (月)



商品番号 **7061** 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 **7062** 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 **7063** 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 **7064** 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 **7065** 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 **7071** 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 **7072** 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 **7073** 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 **7074** 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 **7075** 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 **7076** 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 **7077** 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 **7078** 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 **7079** 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 **7080** 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 **7081** 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 **7082** 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 **7083** 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 **7084** 冷蔵 7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 **7085** 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 **7086** 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 **7087** 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 **7088** 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 **7089** 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 **7090** 冷蔵 12日

雪印メグミルク
MBP ドリンク (糖類オフ)
低カロリー)
(100g) × 12本

商品価格 **1,656**円
(税込) 1,788円



商品番号 **7091** 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 **7092** 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 **7093** 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 **7094** 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 **7095** 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 **11/25** (月)



商品番号 **7111** 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 **7112** 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 **7113** 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 **7114** 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 **7115** 常温
4日

神戸屋
果樹園のアップルデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **7116** 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 **7117** 常温
4日

ボローニャ
メーフルデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,150**円
(税込) 1,242円



商品番号 **7118** 常温
4日

ボローニャ
クルミデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,150**円
(税込) 1,242円



商品番号 **7119** 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 **7120** 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**

マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **2,750**円
(税込) 2,970円

新潟県佐渡産こしひかり

商品番号 **07**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷

商品価格 **3,580**円
(税込) 3,866円

新潟県産
魚沼産こしひかり

商品番号 **08**

商品価格 **3,980**円
(税込) 4,298円

無洗米こしひかり 100%

商品番号 **11**

商品価格 **3,450**円
(税込) 3,726円

新潟県佐渡産こしひかり

商品番号 **12**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(2kg)

商品価格 **1,580**円
(税込) 1,706円

三井製糖 スpoon印
上白糖
(1kg)

商品番号 **7131**

商品価格 **325**円
(税込) 351円

塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品番号 **7132**

商品価格 **198**円
(税込) 213円

ハナマルキ 無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品番号 **7133**

商品価格 **458**円
(税込) 494円

天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品番号 **7134**

商品価格 **780**円
(税込) 842円

天眞醤油
ぽん酢
(1800ml)

商品番号 **7135**

商品価格 **1,720**円
(税込) 1,857円

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

商品番号 **7136**

商品価格 **750**円
(税込) 810円

うどん 煮物 てんみ御飯
おきだつゆ 炊天 そうめん つゆ など

オタフク
万能だし
(1800ml)

商品番号 **7137**

商品価格 **1,050**円
(税込) 1,134円

味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品番号 **7138**

商品価格 **580**円
(税込) 626円

キッコマン
デルモンテケチャップ
(1kg)

商品番号 **7139**

商品価格 **480**円
(税込) 518円

エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品番号 **7140**

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円

ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品番号 **7141**

商品価格 **758**円
(税込) 818円

日清オйлオ
香りひき立つごま油
(250g)

商品番号 **7142**

商品価格 **498**円
(税込) 537円

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品番号 **7143**

商品価格 **558**円
(税込) 602円

ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)

商品番号 **7144**

商品価格 **550**円
(税込) 594円

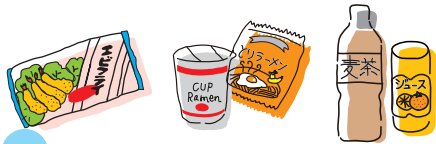
ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

商品番号 **7145**

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 **11/25** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **7161** 冷凍 60日 レンジ
豚肉の生姜焼き
503kcal 総量 14.8g
脂質 15.5g 炭水化物 23.8g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7162** 冷凍 60日 レンジ
チキン南蛮宮崎風
503kcal 総量 13.4g
脂質 28.1g 炭水化物 48g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7163** 冷凍 60日 レンジ
焼肉
560kcal 総量 11.8g
脂質 20.5g 炭水化物 29.5g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7164** 冷凍 60日 レンジ
カレー
519kcal 総量 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 **7165** 冷凍 60日 レンジ
ソースメンチカツ
542kcal 総量 12.2g
脂質 18.9g 炭水化物 30.9g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7166** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグデミグラスソース
293kcal 総量 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 **7167** 冷凍 60日 レンジ
鶏天おろしポン酢
275kcal 総量 13.4g
脂質 14g 炭水化物 23.3g
食塩 2.6g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



辛南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品
商品番号 **7171** 常温 90日
辛南食糧
金賞健康米のごはん
(180g x 3P) x 2
商品価格 **960円**
(税込) 1,036円



商品番号 **7172** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
にゅうめん (とろみ醤油・すまし柚子
まろやか鶏だし・五種の野菜)
(4種 x 各1袋) 1箱
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **7173** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
海鮮雑炊 (かに・さけ
たらこ・貝柱)
(4種 x 各1袋) 1箱
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **7174** 常温 1年
ニチレイ
(甘口) レストラン用ビーフカレー
(200g x 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **7175** 常温 1年
ニチレイ
(中辛) レストラン用ビーフカレー
(200g x 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **11/27** (水)



商品番号 **7176** 常温 120日
日清食品
焼そば UFO
(130g x 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **7177** 常温 120日
日清食品
どん兵衛
(97g x 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **7178** 常温 120日
日清食品
カップヌードル
(85g x 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **7179** 常温 120日
日清食品
シーフードヌードル
(85g x 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298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。
パリパ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 **7180** 常温 120日
大丸商事
韓国のり〈お徳用〉
(8切6枚 x 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **11/27** (水)



1本あたり
66円

商品番号 **7501**
サンガリア
つぶみ
つぶみオレンジ
(190g x 30本)

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



1本あたり
85円
商品番号 **7502**
サンガリア
ポストニックウォーター
(500ml x 24本)
商品価格 **2,040円**
(税込) 2,203円



商品番号 **7503**
アサヒ
ワンダ金の微糖
(185g x 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **7504**
アサヒ
カルピスウォーター
(350ml x 24本)
商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **7505**
伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L x 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **7506**
伊藤園
茶の間緑茶
(2L x 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **7507**
尾鷹路
熊野古道の水 (鉱水)
(2L x 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 **11/25** (月)



商品番号 **7401**

花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円



商品番号 **7402**

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 **7403**

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 **7404**

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 **7405**

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 **7406**

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 **7407**

HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円



商品番号 **7408**

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 **7409**

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 **7410**

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 **7411**

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 **7412**

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 **7413**

ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(8枚入 x 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **7414**

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 **7415**

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 **7416**

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 **7417**

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
(54枚 x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **7418**

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
(27枚 x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **7419**

大王製紙
エリエールイーナシングル
(100枚 x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円



商品番号 **7420**

大王製紙
エリエールイーナダブル
(50枚 x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **11/27** (水)

あのお店の味をご家庭で
お買得!!



商品番号 **7451**

すき家 牛丼の具

〈135g x 5P〉

商品価格 ~~2,220円~~
(税込) 2,397円

1Pあたり **298円**

商品価格 **1,490円**
(税込) 1,609円



忙しい時、困った時に
ストックしときましょ!

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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

「マンマセレクション」 MANMA SELECTION



ご注文は、お電話 FAX 申込書 にて承ります。

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

ご注文番号は枠内4ケタ
0000をご確認ください。

お届け日
11/29金



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

大分県より

豚肉、人参、ねぎ、ゴボウ、
玉ねぎなどの野菜を使用した
具材たっぷりのインスタントの豚汁です。

商品番号 **3191** フンドーキン

商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円

常温 90日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	鶏肉	豚肉	ゼラチン
		●			●	●	●	●

bibigo

とろ〜りと伸びるプレミアムモツツアレチーズと
プリッとしたソーセージのハーモニーがおいしい!

とろ〜りのび〜る
チーズを楽しもう!

商品番号 **3192**

商品価格 **598円**
(税込) 645円

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

具だくさん豚汁
(10個入)

商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円

常温 90日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	鶏肉	豚肉	ゼラチン
		●			●	●	●	●

クリスピーチーズハットグ
(3本入)

商品価格 **598円**
(税込) 645円

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

ホットケーキ2枚で牛乳1本分(200ml)の
カルシウムが摂取できます。

ロドけの良、
ふっくら食感!

商品番号 **3193** マリンフーズ

商品価格 **1,100円**
(税込) 1,188円

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

全国各地の北海道物産展で
大人気のロングセラー商品!

北海道産のじゃが芋を原料にもちもちした食感の皮で
新鮮な野菜と北海道産豚肉を包み込んだ北の味です。

商品番号 **3194** 佃善

商品価格 **1,080円**
(税込) 1,166円

冷凍 30日	【具材】 アレルギー物質	豚肉	小麦	大豆	りんご	ごま	【スープ】 アレルギー物質	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	りんご
		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●

ホットケーキ (2枚×3袋)
メープル入シロップ (20g×3個)
マーガリン (8g×3個)

商品価格 **1,100円**
(税込) 1,188円

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

じゃが豚
(12個入) スープ付

商品価格 **1,080円**
(税込) 1,166円

冷凍 30日	【具材】 アレルギー物質	豚肉	小麦	大豆	りんご	ごま	【スープ】 アレルギー物質	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	りんご
		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●

お好み焼き 鶴橋 風月

商品番号 **3195** 風月

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

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

香ばしいのりせんべいをおもちにしたら
こんな味になりました。

商品番号 **3196** ケーオー産業

商品価格 **980円**
(税込) 1,058円

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

お好み焼き (豚玉)
(2食入)

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

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

揚げもち
(3本入) × 2

商品価格 **980円**
(税込) 1,058円

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

吉野家 YOSHINOYA

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **3197** 新発売!

吉野家 豚しょうが焼の具
(120g×2P)

商品価格 **735円**
(税込) 793円

30% off

商品価格 ~~1,050円~~
(税込) 1,134円

冷凍 90日

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	豚肉	大豆	りんご
		●	●	●	●

定食風に!
お弁当に!
丼にも!