



この号の
ご注文は

11月25日月

まで
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	12/2 月	12/3 火	12/4 水	12/5 木	12/6 金	12/7 土	12/8 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

今週の
めっちゃうまいやん

気づけば大盛り。
白飯、カモン！



お届け日
12/6 金

忙しいママの救世主！

添加物に頼らず素材本来の美味しさを活かしました。大きなほぐし身は全て手作業です。ごはんのお供、この塩鮭！迷ったらコレ！

気仙沼から手軽に
美味しいをお届け

目指したのは、フレークではなく、焼き鮭のままの詰めにする贅沢仕事、歯応えが違います。紅鮭の魚感を残し、大きくほぐし身にしました。

人気NO.1

4181

あかふさ食品

ゴロほぐし塩鮭

<80g> 小麦・卵・乳

常温
180日

商品
価格

598円
(税込) 645円

鯖に上質な脂に秘伝のたれがベストマッチ！鯖にEPA・DHA・ビタミンDと栄養素がたっぷり！

4182

あかふさ食品

ゴロほぐし紅鮭

<80g> 小麦・卵・乳

常温
180日

商品
価格

598円
(税込) 645円

居酒屋メニューの定番焼き魚が、瓶詰めになって登場。香ばしい自身のふっくらとした焼き上がりをそのままに。

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

栄養たっぷり鶏胸肉の南蛮漬け
カンタン白和え・からだほっこり生姜スース

メディア
紹介

4183

あかふさ食品

ゴロほぐし焼鯖

<80g> 小麦・卵・乳

常温
180日

商品
価格

598円
(税込) 645円

4184

あかふさ食品

ゴロほぐし焼ほっけ

<80g> 小麦・卵・乳

常温
180日

商品
価格

598円
(税込) 645円



ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ*ダイニング

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



献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます



コースでのご注文ならめっちゃお得!

	商品番号	5 (月~金) 日間コース	商品番号	6 (月~土) 日間コース	商品番号	7 (月~日) 日間コース
2マンマ	41275	6,990円 (税込 7,545円)	41276	8,388円 (税込 9,054円)	41277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	41375	10,260円 (税込 11,080円)	41376	12,312円 (税込 13,296円)	41377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	41475	13,380円 (税込 14,450円)	41476	16,056円 (税込 17,340円)	41477	18,732円 (税込 20,230円)

ご利用方法

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



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



金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの食材の一部がグレードアップします。

※フラスももっとたべたいんや、単品だけでもご注文頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯165g=約270kcal)

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

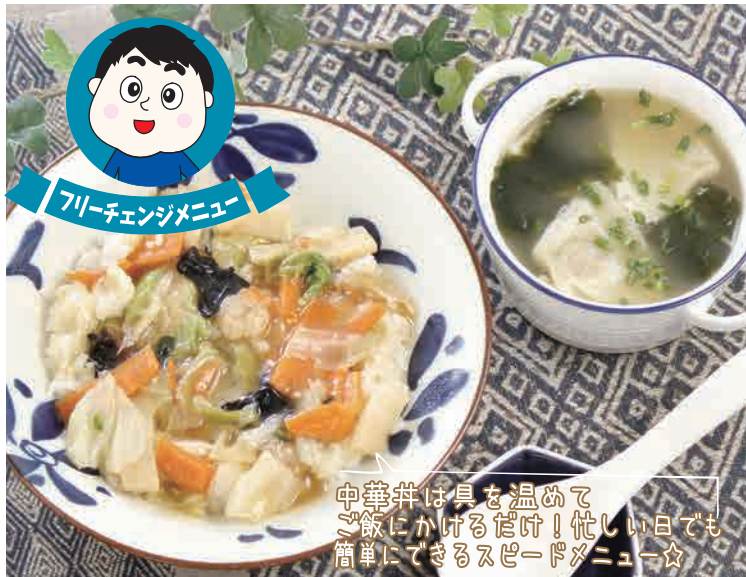
●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

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

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

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



中華丼は具を温めてご飯にかけるだけ!忙しい日でも簡単にできるスピードメニュー☆

かんたん中華丼

ワンタンスープ

15分 286kcal

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
中華丼の具						●	
ワンタン	●						
パイオン	●						

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	4129	4229	4329	4429	4529	4629	4729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4139	4239	4339	4439	4539	4639	4739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4149	4249	4349	4449	4549	4649	4749	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●かんたん中華丼

中華丼の具
ご飯

2

3

4P

●ワンタンスープ

ワンタン

パイオン

カットわかめ

小ねぎ

えのき茸

水

パイオン

塩

しょうゆ

酒

4

1

適量

1

20

400cc

1個分

小1/4

小1/2

大1

6

2

適量

2

30

600cc

1½個分

小1/3

小3/4

大1½

8個

2個

適量

2本

40g

800cc

2個分

小1/2

小1

大2

水で戻す
小口切り
根元を切り落とす

①

① 沸騰したお湯に凍ったままの中華丼の具を袋ごと入れ、7~8分温め、ご飯にかけます。

① 鍋に①を入れて煮立て、えのき茸、ワンタン、わかめを加えて煮、小ねぎを散らします。

12/2 (月)

大阪王将焼き餃子

金華スープの醤油ラーメン

30分 625kcal

お届け日 **12/2 (月)**



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)

餃子は焼きたてが美味しい!
ご自宅でもカリッとふわっとした焼きたての餃子を。

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	●	●					
金華スープの醤油ラーメン	●		●				

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
炒めチャーハン
2P

小麦・卵・大豆・豚肉

商品価格

590円
(税込) 637円



商品番号 **4118** 冷凍 60日

大阪王将
餃子
<45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

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

●大阪王将焼き餃子

大阪王将餃子
餃子のタレ
サラダ油

12

18

24個
4P

●金華スープの醤油ラーメン

大阪王将金華スープの醤油ラーメン

2

3

4P

冷凍セットのみの
食材セット
になっております。

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。

① 【鍋調理の場合】鍋に水300mlを入れ沸騰したら凍ったままの具付き麺を上にして入れ、麺をほぐしながら約1分30秒加熱します。
② 沸騰したら火を止め、スープを入れ、良くかき混ぜ器に盛ります。

① 【電子レンジ調理の場合】凍ったままの具付き麺を外袋から外し、内袋に入ったまま耐熱皿にのせて、500W約4分40秒加熱します。

② 液体スープを器に入れ、沸騰したお湯300mlでよくかきまぜ溶かし、温めた麺を器にほぐしながら入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油

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。)

12/3 (火)

炙りまぐろ丼

鶏肉と野菜の蒸し煮・薄揚げの味噌汁

25分 532cal

お届け日 **12/2 (月)**

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
炙りまぐろ漬け丼	●						



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 冷凍 90日

富士水産
炙りまぐろ漬け丼
<65g×3P>
小麦・大豆

商品価格 **850円**
(税込) 918円

ちっちゃくてかわいいサイズのメンチカツ！
お弁当にぴったり！パンにはさんでも！
ソースつきで、そのまま食べても美味しい♡



商品番号 **4218** 冷凍 90日

ちぬや
こつぶメンチカツ
<400g>
小麦・乳・牛肉・ゼラチン
大豆・鶏肉・りんご

商品価格 **580円**
(税込) 624円

脂ののったキハダマグロを原料として使用しています。キハダマグロを軽く炙ると甘み旨味が出てきて、なっとうりと濃厚な味になります。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4247	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

<p>●炙りまぐろ丼</p> <p>炙りまぐろ漬け丼 (65g)</p> <p>小ねぎ</p> <p>練りわさび</p> <p>刻みのり</p> <p>ご飯</p>	2	3	4P	小口切り(2/3使用)	① 丼にご飯を盛ってまぐろを盛り付け、小ねぎ、刻みのりを散らし、わさびを添えます。
<p>●鶏肉と野菜の蒸し煮</p> <p>鶏もも肉角切り (10gカット) (国産)</p> <p>キャベツ</p> <p>人参</p> <p>だし汁</p> <p>酒</p> <p>しょうゆ</p> <p>みりん</p>	60 120 小1 100cc 大1 小1 大1/2	90 180 小1 150cc 大1 1/2 小1 1/2 大3/4	120g 240g 大1本 200cc 大2 小2 大1本	お好みに切る ザク切り お好みに切る ①	① 鍋にキャベツ、人参を入れ、鶏肉を重ね、①を加えて蓋をし、蒸し煮にします。
<p>●薄揚げの味噌汁</p> <p>薄揚げ (冷凍)</p> <p>小ねぎ</p> <p>だし汁</p> <p>味噌</p>	1/2 400cc 大2	1/2 (主菜より) 600cc 大3	1/2枚 小口切り(1/3使用) 800cc 大4		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 ご飯、だしの素、酒、しょうゆ、みりん、味噌

12/4 (水)

ゆず鶏から揚げ

さつまいものサラダ・がんと小松菜の味噌汁

35分 613kcal

お届け日 **12/4 (水)**



ゆずこしょう味のから揚げはさっぱりジューシー！

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 2日

竹屋
竹屋のベビーシュー
<2P>

小麦・卵・乳

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **4318** 冷蔵 6日

ドリームフーズ
なにわの大粒肉しゅうまい
<8個入>

小麦・大豆・豚肉・鶏肉

商品価格 **428円**
(税込) 462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

●ゆず鶏から揚げ

鶏もも肉角切り (国産)	240	360	480g	すりおろした生姜①に漬けて、片栗粉をまぶす すりおろす 食べやすい大きさにちぎる
生姜	適量	適量	適量	
レタス又はサニーレタス	適量	適量	適量	
プチトマト	2	3	4個	
ゆずこしょう	2	3	4P	
酒	大 ² / ₃	大1	大1 ¹ / ₃	
しょうゆ	大 ² / ₃	大1	大1 ¹ / ₃	
ゆずこしょう	2	3	4P	
片栗粉	適量	適量	適量	
サラダ油				

①

① 鍋に油を熱し、鶏肉を揚げ、お皿に盛り、レタス又はサニーレタス、プチトマトを添えます。

●さつまいものサラダ

さつまいも	S1	S1	M1本	食べやすい大きさに切って、ゆでる 小口切りにして、塩をふってもみしほる
きゅうり	1/2	1	1本	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
マヨネーズ	大2	大3	大4	

①

① さつまいも、きゅうりを①であえます。

●がんと小松菜の味噌汁

一口がんと小松菜	2 1/4	3 1/3	4個 1/2ワ	お好みに切る ザク切り
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、一口がんと小松菜を加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、塩、こしょう、マヨネーズ、だしの素、味噌

12/5 (木)

お届け日 **12/4 (水)**

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	●						



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4417** 冷凍 10日

国産
豚肉切り落とし
(150g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円

大容量で家族みんなの夕食の一品にお弁当のおかずにも！



商品番号 **4418** 冷蔵 60日

カネハツ
野菜の炊き合わせ
(325g)

小麦・大豆

商品価格 **498円**
(税込) 537円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4447	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

<p>● 豚肉のねぎ塩焼き 豚肉切り落とし (国産) 160g 白ねぎ 1/3 キャベツ 120g ごま油 少々 塩・こしょう 少々 鶏がらスープの素 小1</p>	<p>240g 1/2 180g 少々 少々 小1/2</p>	<p>320g 1/2本 240g 少々 小2</p>	<p>お好みに切る 斜め切り ザク切り 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。 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 絹ごし豆腐 (150g) 1 竹輪 1 竹の子 適量 人参 小1 グリーンピース 適量 サラダ油 80cc だし汁 各大1 しょうゆ・砂糖 各大1 みりん 大1/2</p>	<p>2 1 適量 小1 適量 120cc 各大1 大1/2</p>	<p>2P 2本 適量 大1本 適量 160cc 各大2 大1</p>	<p>水気を切ってお好みに切る お好みに切る 解凍してお好みに切る お好みに切る ◎</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、◎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 小松菜 1/3 かつおパック 1 しょうゆ 大1</p>	<p>1/2 1 大1/2</p>	<p>2/3ワ 2P 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

12/6 (金)

ささみチーズカツ

ナポリタン

25分 761kcal

お届け日 **12/4 (水)**

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
ささみチーズカツ	●	●					
スパゲティ	●						
ベーコン		●	●				



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)

ヘルシーなささみチーズが
マッチ!!!
お子様も喜び 献立です。

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 冷凍 30日

ささみチーズカツ
(1枚入)

乳・小麦

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **4518** 常温 60日

伊藤ハム
濃厚ビーフシチュー
(170g) × 1P

小麦・卵・乳・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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● ささみチーズカツ ささみチーズカツ (120g) キャベツ サラダ油	2 100	3 150	4枚 200g	千切り	① フライパンに多めの油を熱し、凍ったままのささみチーズカツを揚げ焼きし、器に盛ってキャベツを添えます。
● ナポリタン スパゲティ 玉ねぎ カットベーコン ピーマン バター 塩 塩・こしょう ケチャップ	160 小1 20 1 少々 大2	240 小1 30 1 少々 大3	320g 大1個 40g 2個 少々 大4	塩を加えた熱湯でゆで、水気を切る くし型切り お好みに切る お好みに切る ①	① フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを炒め、スパゲティを加えて更に炒め、①で調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、バター、塩、こしょう、ケチャップ

12/7 (土)

棒棒鶏 (バンバンジー)

豆腐のあっさり煮・ピーマンの塩昆布ナムル

30分 516kcal

お届け日 **12/6 (金)**

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
ごまドレッシング	●	●	●				
塩昆布	●						



コクのあるごまドレッシングが、あっさりとした鶏胸肉とシャキシャキの野菜によく合います。電子レンジ調理で簡単に。

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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617** 冷蔵 6日
 カネテツ もっちり花さつま <7個>
 卵・小麦・魚肉すり身
238円 (税込) 257円



商品番号 **4618** 冷凍 60日
 神戸三田屋 牛すじ煮込みコロッケ <4個入>
 小麦・乳・卵・牛肉・大豆
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
●棒棒鶏 (バンバンジー) 鶏胸肉 (国産) 200g ごまドレッシング 2 きゅうり 1 人参 小1 塩酒塩 少々	300g 3 1 小1 少々	400g 4P 2本 大1本 少々	フォークで数か所に穴を開け、①をふる 塩をふって板ずりし、千切り 千切り ①	<ol style="list-style-type: none"> 鶏肉を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで5分程加熱し、粗熱が取れたら、手でほぐします。(鶏肉に火が通っていない場合は加熱を延長して下さい。) きゅうり、人参、①をお皿に盛り、ごまドレッシングをかけます。 	
●豆腐のあっさり煮 絹ごし豆腐 (150g) 2 小松菜 ¼ しめじ 40 だし汁 200cc 酒 大1 みりん 大¾ 塩 少々	3 ⅓ 60 300cc 大1½ 大1 少々	4P ½ワ 80g 400cc 大2 大1⅓ 少々	お好みに切る ザク切り 小房に分ける ②	<ol style="list-style-type: none"> 鍋に②を入れて煮立て、豆腐、小松菜、しめじを加えて煮ます。 	
●ピーマンの塩昆布ナムル ピーマン 2 塩昆布 4 ごま油 小1	3 6 大½	4個 8g 大¾	細切り	<ol style="list-style-type: none"> 耐熱容器に材料を入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分半加熱します。 	

今日のお買い物メモ 塩、酒、だしの素、みりん、ごま油

12/8 (日)

お届け日 **12/6 (金)**

ポークカレー スクランブルエッグサラダ

30分 632kcal



ゴロゴロと大きめの具がうれしい♡
昔ながらのカレーライス。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4747	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

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	●	●	●				
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



中にチーズをinしたガストの
人気ハンバーグです。

商品番号 **4717** 冷蔵 30日

ガスト
チーズinハンバーグ
(155g)

小麦・卵・乳・牛肉
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格

598円
(税込) 645円



商品番号 **4718** 冷蔵 60日

ふるかわフーズ
九州産らっきょう
(100g)

商品価格

350円
(税込) 378円

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

●ポークカレー

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ
豚肉切り落とし (国産)	80g	120g	160g
玉ねぎ	小1	大1	大1個
人参	小1	小1	大1本
じゃが芋	3	5	6個
グリーンピース	適量	適量	適量
カレーフレーク	50g	75g	100g
サラダ油	少々	少々	少々
塩・こしょう	少々	少々	少々
水	600cc	900cc	1200cc
ご飯			

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、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、塩、こしょうをふります。

② ①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、グリーンピースを加えてひと煮し、お皿に盛ったご飯にかけます。

●スクランブルエッグサラダ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ
卵	2	3	4個
レタス又はサニーレタス	1/4	1/2	1/2玉
プチトマト	4	6	8個
塩・こしょう	少々	少々	少々
サラダ油			
ドレッシング			

溶きほぐす
食べやすい大きさにちぎる
お好みに切る

① フライパンに油を熱して卵を流し入れ、ふんわりと炒め、塩・こしょうをふります。

② 器にレタス、プチトマト、①を盛り、お好みのドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ご飯、ドレッシング

／選べる／ Cook バリエ

わが家のきまぐれ Cooking

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

Cook
A

レンチンと風麻婆豆腐
キャベツのリング焼売

焼売の皮の代わりにキャベツをまぶした、
アレンジ焼売です☆
12月はクリスマスバージョンで。
2品ともレンジで完成！火を使いません☆

レンチン
MENU

レンチンと風麻婆豆腐

30分
537kcal

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
ロースハム		●	●				
中華オイスターソース	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4121	4321	4521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4131	4331	4531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4141	4341	4541	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

● **キャベツのリング焼売**
豚挽肉 (国産) 180
キャベツ 120
玉ねぎ 小1
生姜 小1
ミックスベジタブル 適量
ロースハム 20
塩 3
片栗粉 大3
ごま油 小1
塩・こしょう 少々

270
180
小1
小1
適量
30
3
大4½
小1½
少々

360g
240g
大1個
40g
3枚
お好みに切る
①

- ① ボウルに豚挽肉、玉ねぎ、生姜、①を入れ、よく混ぜます。
- ② 耐熱皿に①をリング状に形を作り、キャベツをのせ、ミックスベジタブルで飾りを付け、ふんわりとラップをかけ、500Wで7分加熱し、ハムをりぼんの形に飾り付けます。

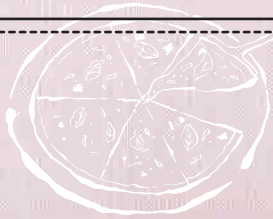
● **レンチンと風麻婆豆腐**
豚挽肉 (国産) 60
絹ごし豆腐 (150g) 2
小松菜 ½
玉ねぎ ¾
にんにく 1
中華オイスターソース 1
酒 大1
しょうゆ・味噌・砂糖 各小1
鶏がらスープの素 100cc
片栗粉 大1
水 大2

90
3
¾
(主菜より)
1
1
大1½
大1½
大3

120g
4P
1W
みじん切り(½使用)
みじん切り
みじん切り
②
③

- ① 耐熱容器に挽肉、小松菜、玉ねぎ、にんにく、中華オイスターソース、②を入れてよく混ぜ、絹ごし豆腐を入れてふんわりとラップをし、500Wで8分加熱します。(挽肉に火が通っていないときは加熱を延長して下さい。)
- ② ①を軽く混ぜ、③を加えてトロミを付けます。

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



Cook バリエ



Cook B

豚肉と水菜のぽかぽか雪見鍋



たっぷりの大根おろしが肉の
おいしさを引き立てる！
しょうゆベースの何にでも合う
スープなので、ご飯やうどん、
ラーメンなどを入れても美味しいですよ。

25分
381kcal



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

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

- 豚肉と水菜のぽかぽか雪見鍋
- 豚ロースしゃぶしゃぶ用 (国産) 200g
- 水菜 1/2
- エリンギ 2
- 白ねぎ 1/2
- 大根 200g
- だし汁 600cc
- 酒 50cc
- しょうゆ・みりん 各大2
- 塩 小1
- ポン酢しょうゆ
- 七味唐辛子

200g	300g	400g
1	3	1ワ
1	1	3本
1/2	1/2	1本
200g	300g	400g
900cc	1200cc	
75cc	100cc	
各大2	各大3	各大4
小1	小1½	小2

お好みに切る
ザク切り
お好みに切る
斜め切り
すりおろす



- 鍋に①を入れて煮立て、豚肉を入れて煮、水菜、エリンギ、白ねぎを加えて更に煮ます。
- ①に大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆとお好みの七味唐辛子でお召し上がり下さい。



Cook C
栄養たっぷり鶏胸肉の南蛮漬け
 カンタン白和え・からだほっこり生姜スープ

栄養たっぷり献立で風邪予防！
 鶏胸肉には疲労回復効果のある
 イミダペプチドが含まれているので
 免疫UPにも効果的です☆
 イミダペプチド+クエン酸で効果が
 さらにUPするので、今回はお酢を
 使う南蛮漬けの献立に。



30分
 482kcal



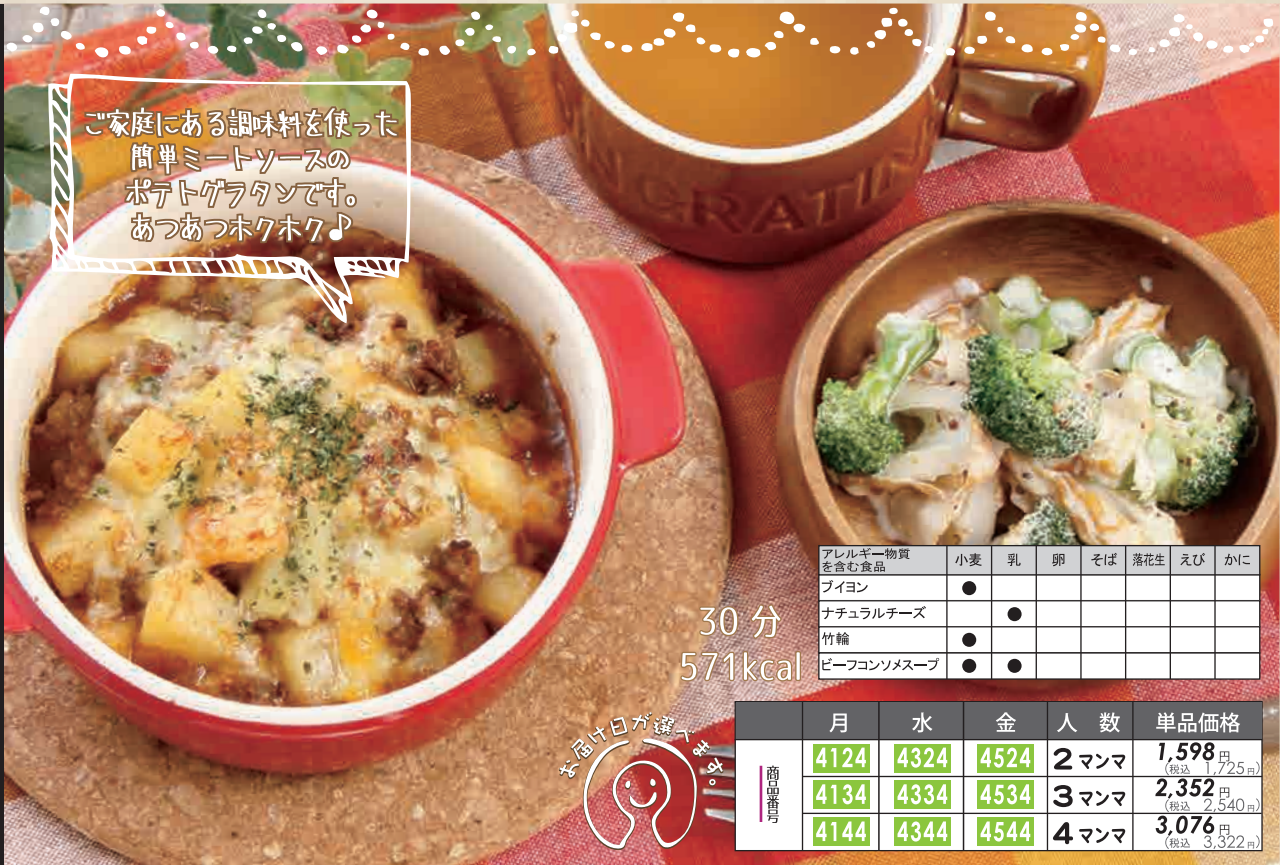
	月	水	金	人数	単品価格
商号番号	4123	4323	4523	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4133	4333	4533	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4143	4343	4543	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●鶏胸肉の南蛮漬け 鶏胸肉 (国産) 200 玉ねぎ 小1 人参 小1 ピーマン 2 赤唐辛子 1 片栗粉 サラダ油 水 60cc 酢 80cc しょうゆ 小2 みりん・酒 各大1/2 砂糖 大2	300 小1 小1 3 1 90cc 120cc 大1 各大3/4 大3	400g 大1個 大1個 3個 1本 120cc 160cc 大1 1/3 各大1 大4	一口大に切って片栗粉をまぶす 薄切りにし、水にさらす (2/3使用) 千切り (1/2使用) 細切り 水につけて種を取り、小口切り	① 耐熱容器に①を入れ、500Wの電子レンジで1分加熱し、よく混ぜて粗熱を取り、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤唐辛子を加えて混ぜ合わせます。 ② フライパンに多めの油を熱し、鶏胸肉をこんがり焼き、①に入れて混ぜ、冷まして味をしみこませます。	
●カンタン白和え ほうれん草 1/4 人参 (主菜より) 1/3 木綿豆腐 (150g) 1 すりごま 1 塩 しょうゆ・砂糖 各大1	2 3 適量 (主菜より) 2 1 各大1 1/2	1/2ワ 2P 2P 各大2	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り 細切りにし、ゆでる (1/2使用) 水気を切る	① 木綿豆腐を耐熱皿にのせ、ラップをせずに500Wで2分加熱し、水分を拭きます。 ② ①にほうれん草、人参、すりごま、④を加え、豆腐をつぶすように混ぜ合わせます。	
●生姜スープ 干し椎茸 2 生姜 適量 玉ねぎ 1 小ねぎ 1 椎茸の戻し汁+水 400cc 鶏がらスープの素 小1 塩・こしょう 少々	3 適量 (主菜より) 2 2 600cc 小1 1/2 少々	4枚 適量 2本 800cc 小2 少々	水で戻し、お好みに切る すりおろす お好みに切る (1/3使用) 小口切り	① 鍋に④を煮立て、干し椎茸、生姜、玉ねぎを加えて煮、小ねぎを加え、塩・こしょうで調味します。	

今日のお買い物メモ 片栗粉、サラダ油、酢、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、塩、鶏がらスープの素、こしょう



Cook D
簡単ミートソースのポテトグラタン
 スロkkerと竹輪のマヨサラダ・コンソメスープ



ご家庭にある調味料を使った簡単ミートソースのポテトグラタンです。あつあつホクホク♪

30分
571kcal

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
ブイヨン	●						
ナチュラルチーズ		●					
竹輪							
ビーフコンソメスープ	●	●					



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4124	4324	4524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4134	4334	4534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4144	4344	4544	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●ミートソースのポテトグラタン 合挽肉 (国産) 140 210 280g じゃが芋 3 5 6個 玉ねぎ 小1 小1 大1個 ブイヨン 1 2 2個 ナチュラルチーズ 40 60 80g 刻みパセリ 1 1 1P オリーブ油 ウスターソース 大1 大1½ 大2 ケチャップ 大3 大4½ 大6 ブイヨン 1個分 1½個分 2個分 塩・こしょう 少々 少々 水 50cc 75cc 100cc				角切り みじん切り ◎	① じゃが芋はラップで包んで500Wで3分加熱します。 ② フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、合挽肉を炒め、①を加えて煮込み、①を加えて炒め合わせます。 ③ 耐熱皿に②を入れ、チーズをのせてトースターで3～4分焼き、パセリを散らします。
●スロkkerと竹輪のマヨサラダ ブロccoliリー (生) ½ 1 1株 竹輪 1 1½ 2本 マヨネーズ 大2 大3 大4 しょうゆ 小½ 小¾ 小1				お好みに切ってゆでる お好みに切る ◎	① ブロccoliリー、竹輪を◎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					① 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 オリーブ油、ウスターソース、ケチャップ、塩、こしょう、マヨネーズ、しょうゆ



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **12/2** (月)

特価!!



商品番号 **8001** 冷凍10日
豪州産
サーロインステーキ
(150gx 2 枚入)

商品価格 ~~1,200円~~
(税込) 1,296円
商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **8002** 冷凍10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150gx 1 枚)

商品価格 **1,598円**
(税込) 1,725円



商品番号 **8003** 冷凍10日
国産
鶏ささみ
(5 本入)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8004** 冷凍10日
鹿児島県産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
(200g)

商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **8005** 冷凍10日
京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **8006** 冷凍10日
国産
豚ローステキカツ味噌漬
(80gx 4 枚)

商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **8007** 冷凍10日
国産
鶏もも肉角切り (真空)
(300g)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **8011** 冷蔵20日
伊藤ハム
旨焼
(158g)
小麦・乳・卵・大豆・豚肉

商品価格 ~~398円~~
(税込) 429円
商品価格 **328円**
(税込) 354円



商品番号 **8012** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (フレーン)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8013** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (ハース)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8014** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (瀬戸内レモン)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8015** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37gx 3 連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **8016** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34gx 3 連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **8017** 冷蔵20日
伊藤ハム
チーズイン
ハム
(71gx 2P)
乳・豚肉・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **398円**
(税込) 429円



さっとフライパンで焼くだけ
カルシウム補給に!

商品番号 **8021** 冷蔵10日
中村海産
ししゃもみりん
(70g)

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



商品番号 **8022** 冷凍10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60gx 2 切)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



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

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8024** 冷凍10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70gx 3 切)

商品価格 **798円**
(税込) 861円



商品番号 **8025** 冷凍10日
ノルウェー産他
ししゃも
(150g)
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 **12/4** (水)



太陽と海の恵をいっぱい浴びたみかん
甘みと酸味の絶妙なバランス。

商品番号 **8031**
和歌山県産他
みかん
(S~M) 600g

商品価格 ~~760円~~ ~~820円~~
商品価格 **698円**
(税込) 753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



便利さ、おいしさが口コミで広まり大人気商品に。
特許製法により、大豆の旨みだけを凝縮。
濃厚なコクを味わえます。

賞味期限がなが〜い。
うま〜い。
ストックお豆腐

商品番号 **8041** 冷蔵 6ヶ月
森永
絹ごしとうふ
(250gx 12丁入)
大豆

商品価格 **1,950円**
(税込) 2,106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
国産絹ごし豆腐
(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



ふんわりなめらか。
お吸い物やお味噌汁に

商品番号 **8051** 冷蔵 7日
カネテツ
淡雪揚げ
(6個)
小麦・卵・大豆

商品価格 ~~358円~~ ~~386円~~
商品価格 **298円**
(税込) 321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
(45gx 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
(40gx 3段)

商品価格 **105円**
(税込) 113円

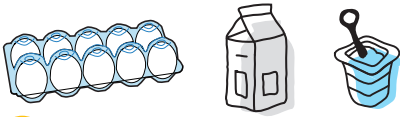


商品番号 **8057** 冷蔵 5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx 3段)

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 **12/2** (月)



商品番号 **8061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
(10個入)
卵

商品価格 **290**円
(税込) 313円



商品番号 **8062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
(10個入)
卵

商品価格 **298**円
(税込) 321円



商品番号 **8063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うずらのたまご
(10個入)
卵

商品価格 **140**円
(税込) 151円



商品番号 **8064** 冷蔵 8日

ゆでたまご
(10個入)
卵

商品価格 **388**円
(税込) 419円



商品番号 **8065** 冷蔵 7日

温泉卵 (だし付)
(3個入)
卵

商品価格 **150**円
(税込) 162円



商品番号 **8071** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牛乳
(1000ml)
乳

商品価格 **278**円
(税込) 300円



商品番号 **8072** 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
(900ml)
乳

商品価格 **280**円
(税込) 302円



商品番号 **8073** 冷蔵 60日

カゴメ
グリーンスムージー
(1000ml)
乳

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **8074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
(1000ml) × 2本
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 **12/2** (月)



商品番号 **8111** 常温 4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(4枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **8112** 常温 4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(5枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **8113** 常温 4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(6枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **8114** 常温 4日

神戸屋
あげぱん番長連合
(4個入)

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **8115** 常温 4日

神戸屋
スチハムマヨ
(6個入)

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **8116** 常温 4日

ボローニャ
ジュニアメースル
(0.75斤)

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **8117** 常温 4日

ボローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **8118** 常温 4日

ボローニャ
くるみデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,150**円
(税込) 1,242円



商品番号 **8119** 常温 4日

ボローニャ
スレンデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,050**円
(税込) 1,134円



商品番号 **8120** 常温 4日

ボローニャ
スレンデニッシュ
(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 **2,750**円
(税込) 2,970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



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



少量の2kg

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



商品番号 **8131**

三井製糖 スフーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **325**円
(税込) 351円



商品番号 **8132**

塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品価格 **198**円
(税込) 213円



商品番号 **8133**

ハナマルキ 無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品価格 **458**円
(税込) 494円



商品番号 **8134**

天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **8135**

天眞醤油
ぼん酢
(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 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 **12/2** (月)

電子レンジで簡単！ ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **8161** 冷凍60日 レンジ

酢豚
319kcal 蛋白質 14.1g
脂質 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 脂質 11.7g
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 脂質 11.7g
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 脂質 14.7g
食塩 12.8g
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 脂質 13.4g
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 脂質 14.8g
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 脂質 12.1g
食塩 11.2g
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 **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
(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
(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 **12/4** (水)



商品番号 **8176** 常温120日
日清食品 焼そば UFO
(130gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **8177** 常温120日
日清食品 カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **8178** 常温120日
日清食品 シーフードヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **8179** 常温120日
日清食品 どん兵衛
(97gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **8180** 常温120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 **12/4** (水)

深煎り焙煎豆使用！
コーヒーポリフェノール2倍



商品番号 **8501**
伊藤園 W 劇的微糖
(165gx 30本入)

商品価格 ~~3,600円~~
2,625円
(税込) 2,835円



商品番号 **8502**
サンガリア おいしいトマト 100%
(190gx 30本)
商品価格 **1,800円**
(税込) 1,944円



商品番号 **8503**
アサヒ ワンダ金の微糖
(185gx 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **8504**
コカコーラボトラーズ コカコーラ
(350ml × 24本)
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **8505**
伊藤園 天然ミネラル麦茶
(2L × 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **8506**
伊藤園 茶の間緑茶
(2L × 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **8507**
尾鷹路 熊野古道の水(鉱水)
(2L × 6本)
商品価格 **468円**
(税込) 505円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **12/2** (月)



商品番号 **8401**
花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円



商品番号 **8402**
花王
キュキュット (詰替え)
(1380ml)

商品価格 **698円**
(税込) 767円



商品番号 **8403**
花王
液体洗濯用洗剤 (詰替え)
アタック抗菌EX
(1590g)

商品価格 **798円**
(税込) 877円



商品番号 **8404**
花王
粉末洗濯用洗剤
アタック高活性バイオEX
(900g)

商品価格 **450円**
(税込) 495円



商品番号 **8405**
花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(480ml) x 2

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **8406**
リケンファスロ
リケンラップ
(30cm x 100m)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **8407**
HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円



商品番号 **8408**
丸富製紙
花束 吸水名人
使いやすい箱入キッチンペーパー
(100組 x 3P)

商品価格 **458円**
(税込) 503円



商品番号 **8409**
ハウスホールドジャパン
ポリ袋スタイルボックス
(KB-02)190x 350x マチ 190mm
(100枚入)

商品価格 **172円**
(税込) 189円



商品番号 **8410**
ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-54)650x 800mm
(50枚入)

商品価格 **361円**
(税込) 397円



商品番号 **8411**
nepia
Genki! パンツ
(Lサイズ (44枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円



商品番号 **8412**
nepia
Genki! パンツ
(Bigサイズ (38枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円



商品番号 **8413**
ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80枚入 x 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **8414**
花王
柔軟剤ハミングファイン
リフレッシュグリーンの香り (詰替え)
(480ml) x 2

商品価格 **696円**
(税込) 765円



商品番号 **8415**
花王
トイレマジックリン (詰替え)
消臭洗浄スプレー
(400ml) x 2

商品価格 **396円**
(税込) 435円



商品番号 **8416**
大王製紙
ボックスティッシュ
エリエールイーナ
(150W5P)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **8417**
大王製紙
シングルトイレ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
(54mx 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **8418**
大王製紙
ダブルトイレットペーパー
エルフォーレトイレットティッシュ
(27mx 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **8419**
大王製紙
エリエールイーナシングル
(100mx 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円



商品番号 **8420**
大王製紙
エリエールイーナダブル
(50mx 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **12/4** (水)

お鍋にポンと入れるだけ! 水なし簡単・便利!



うす家
さぬき小豆島の

手延うどん



商品番号 **8451**
うす家 牛肉うどん
(510g x 2食入)
小麦・大豆・牛肉・ごま・ゼラチン

冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **8452**
うす家 天ぷらうどん
(565g x 2食入)
えび・小麦・乳・大豆・ゼラチン

冷凍 商品価格 **850円**
(税込) 918円



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

冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **8454**
うす家 カレーうどん
(510g x 2食入)
小麦・大豆・牛肉・ごま・ゼラチン

冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **8455**
うす家 天ぷらそば
(500g x 2食入)
そば・小麦・大豆・卵・えび・ごま・ゼラチン

冷凍 商品価格 **850円**
(税込) 918円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜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
12/6 金

お風呂あがりの1本
たまないかも...



商品番号 4191

お風呂あがりアソートセット
(180ml × 各2本) 計6本

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

商品価格 **780円**
(税込) 842円



商品番号 4192

焼きそば
(2P)

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

商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 4193

PIZZAREVO

照り焼きチキン ~国産鶏使用~
(1P・直径約21cm)

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	アーモンド	大豆	えび	かに
-----------	---------	----	---	---	-------	----	----	----

商品価格 **880円**
(税込) 950円



商品番号 4194

明石焼き(だし付)
(20個入) 5個あたり:レンジ500Wで6分

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

商品価格 **1,180円**
(税込) 1,274円



商品番号 4195

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

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

商品価格 **1,780円**
(税込) 1,922円



商品番号 4196

みつせ鶏山賊焼き
(225g) 2本あたり:レンジ500Wで2分
オーブントースター片面5分

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	えび	いか	大豆	鶏肉	豚肉	かに
-----------	---------	----	----	----	----	----	----	----

商品価格 **720円**
(税込) 777円

今週のまんま一押し SELECT!



商品番号 4197 マンマダイニング
ロールケーキのはしっこ
(5カット) 1P
半額! 商品価格 **500円**
(税込) 540円

商品番号 4198
ロールケーキのはしっこ
(5カット) x2P
商品価格 **900円**
(税込) 972円

55% off