

2025
新年号

1/6 ~ 1/12



※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。

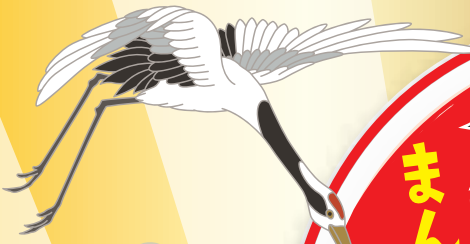
この号のご注文は **12月16日** までに
お願いします。

マ 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	1/6 月	1/7 火	1/8 水	1/9 木	1/10 金	1/11 土	1/12 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・月 3日分のお届け	休業日	休業日



※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。

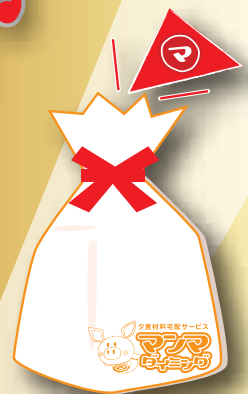


今年も
まんまダイニング
よろしくね!

2025
初荷
1月6日(月)

当たるかも〜!!

開運



**特等
5
名様**



新潟県魚沼産こしひかり 5kg

**1等
10
名様**



新潟県朱鷺と暮らす郷 2kg

**2等
20
名様**



大正製紙ボックスティッシュ
エリエールイーナ 5箱

**3等
30
名様**



伊藤園お〜いお茶
プレミアムティーバッグ 20袋入



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	11275	6,990円 (税込 7,545円)	11276	8,388円 (税込 9,054円)	11277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	11375	10,260円 (税込 11,080円)	11376	12,312円 (税込 13,296円)	11377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	11475	13,380円 (税込 14,450円)	11476	16,056円 (税込 17,340円)	11477	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。

※フラスもっとたべたいんやは、単品だけでもご注文ご利用頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯 165g=約270kcal)

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

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

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

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



フリーチェンジメニュー

甘辛いタレに梅肉の酸味がよく合う♪

豚の梅肉ソテー

餅きん煮・大根の味噌汁

35分 374kcal

月曜日の配達分に入ってる!

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	1129	1229	1329	1429	1529	1629	1729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1139	1239	1339	1439	1539	1639	1739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1149	1249	1349	1449	1549	1649	1749	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

●豚の梅肉ソテー

豚ローススライス(国産)	140	210	280g	お好みに切り、①で下味をつける
梅肉のたれ	1	2	2P	
インゲン	60	90	120g	① ②
酒・しょうゆ	各大1	各大1½	各大2	
砂糖・しょうゆ	各大½	各大¾	各大1	① ②
塩・こしょう	少々	少々	少々	
片栗粉				① ②
サラダ油				

① フライパンに油を熱し、インゲンを炒めて塩、こしょうで調味し、取り出します。

② 豚肉の汁気をふいて片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き、梅肉のたれ、②を加えてからめ、①を添えます。

●餅きん煮

里芋	6	9	12個	お好みに切る
餅きんちやく	2	3	4個	
人参	小1	大1	大1本	①
だし汁	200cc	300cc	400cc	
砂糖・しょうゆ	各大1	各大1½	各大2	①
塩	少々	少々	少々	
酒・みりん	各大½	各大¾	各大1	①

① 鍋に人参、里芋、餅きんちやく、①を入れて柔らかくなるまで煮ます。

●大根の味噌汁

大根	100	150	200g	短冊切り 水で戻す
カットわかめ	適量	適量	適量	
だし汁	400cc	600cc	800cc	①
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁、大根を入れて煮、柔らかくなればカットわかめを加えてひと煮し、味噌を溶き入れます。

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

1/6 (月)

牛肉とニラのブルコギ風

焼き餃子・玉子スープ

25分 462kcal

お届け日 **1/6 (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
焼肉のたれ	●						
大阪王将餃子	●	●					
卵			●				
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1117** 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



商品番号 **1118** 冷凍 10日

国産
黒毛和牛肩ローススライス
(100g)

商品価格 **2,450円**
(税込) 2,646円



フライパン1つで
ボリュームおかずの完成。
たれ付なので味付けの失敗なし。

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	1127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1147	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)
金のおかん	1128	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1138	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1148	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

<p>●牛肉とニラのブルコギ風 牛肩ローススライス (豪州産)</p> <p>ニラ 20g 人参 小1 玉ねぎ 小1 焼肉のたれ 1</p> <p>サラダ油 少々 塩・こしょう 1P分 焼肉のたれ</p>	<p>140 20 小1 小1 1</p>	<p>210 30 小1 大1 2</p>	<p>280g 40g 大1本 大1個 2P</p>	<p>お好みに切る ザク切り 細切り くし形切り</p>	<p>① 油を熱したフライパンで牛肉を炒め、ニラ、人参、玉ねぎを加えて更に炒め、④で調味します。</p>
<p>●焼き餃子 大阪王将餃子 餃子のタレ サラダ油</p>	<p>6 2</p>	<p>9 3</p>	<p>12個 4P</p>		<p>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分焼き目をつけて、カップ½弱(80cc)の水を入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸して、フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。</p>
<p>●玉子スープ 卵 カットわかめ ブイヨン 水 ブイヨン 塩 しょうゆ 酒</p>	<p>1 適量 1</p>	<p>1 適量 2</p>	<p>1個 適量 2個</p>		<p>① 鍋に㊸を煮立て、わかめを加えて煮、溶き卵をまわし入れます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ、酒

1/7 (火)

ふわとろ親子丼

里芋の煮物・白菜の塩もみ

30分 660kcal

お届け日 **1/6 (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
丼のダシ	●						
卵			●				
竹輪	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 冷蔵 10日

国産
鶏もも肉角切り
(200g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円

つるりとなめらか食感！
夕食の一品に。



商品番号 **1218** 冷蔵 5日

ふじや食品
大陸肉ワンタン
しょうゆ味 (7g×8)

商品価格 **158円**
(税込) 170円

小麦・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉



丼のダシが付いているので
味付らくらく。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1247	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

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

●ふわとろ親子丼

鶏もも肉角切り (国産)	140	210	280g	お好みに切る 薄切り	
玉ねぎ	小1	小1	大1個		
丼のダシ	1	2	2P		
小ねぎ	1	2	2本		斜め切り
卵	2	3	4個		溶きほぐす
ご飯					
水	120cc	180cc	240cc		

① 鍋に水、丼のダシを入れて煮立て、鶏肉、玉ねぎを入れて煮、卵をまわし入れて半熟程度で火を止め、小ねぎをのせます。

② 器に盛ったご飯に①をかけます。

●里芋の煮物

里芋	6	9	12個	お好みに切る ぬるま湯で戻し、お好みに切る
竹輪	1	1½	2本	
干し椎茸	2	3	4枚	
ししとう	4	6	8本	
だし汁	200cc	300cc	400cc	①
砂糖・みりん	各大¾	各大1	各大1½	
しょうゆ	大1½	大2¼	大3	

① 鍋に里芋、竹輪、干し椎茸、①を入れて煮、途中よりししとうも加えて煮ます。

●白菜の塩もみ

白菜	¼	¼	¼玉	ザク切り
塩				
しょうゆ	少々	少々	少々	

① 白菜に塩をふって揉み、絞ってお好みでしょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ ご飯、だしの素、砂糖、みりん、しょうゆ、塩

1/8 (水)



さわらの味噌漬け焼き

京風がんもの煮物・キャベツの辛子醤油あえ

35分 430kcal

お届け日 **1/8 (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
京風がんも	●						



ちっこいおかん

電子レンジ
500W
2分
OK!

魚は味噌漬けなので、
下処理いらず。
そのまま焼くだけ！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1327	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1347	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1317** 冷蔵 10日

韓国産他
さわら味噌漬け
(80g × 1 切入)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **1318** 冷蔵 10日

みやげ食品
たまご焼き (だし巻き)
(280g)

商品価格 **498円**
(税込) 537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>● さわらの味噌漬け焼き さわらの味噌漬け (80g)</p>	2	3	4切		<p>① 魚の味噌を落として焼きます。</p>
<p>● 京風がんもの煮物 京風がんも れんこん厚切り ごぼう だし汁 砂糖 しょうゆ 酒</p>	2 4 1/2 200cc 大3/4 大1 1/2 大1	3 6 1/2 300cc 大1 大2 1/4 大1 1/2	4個 8個 1本 400cc 大1 1/2 大3 大2	<p>お好みに切る お好みに切り、水につける</p> <p>①</p>	<p>① 鍋に①を入れて煮立て、がんも、れんこん、ごぼうを入れて煮ます。</p>
<p>● キャベツの辛子醤油あえ キャベツ 練りがらし しょうゆ 練りがらし</p>	100 1 大1 1P分	150 2 大1 1/2 1 1/2 P分	200g 2P 大2 2P分	<p>ザク切り</p> <p>②</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かけ、500Wで2分加熱し、②で和えます。</p>

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒

1/9 (木)

豚肉ときくらげの卵炒め

あさりのレモン蒸し・わかめスープ

25分 352kcal

お届け日 **1/8 (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
卵			●				
わかめスープ	●	●					



コリコリとしたきくらげと、ふわっと仕上げた卵の食感がやみつきになってしまう中華風炒め物です。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1427	2マンマ	1,598円 <small>(税込 1,725円)</small>
	1437	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	1447	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 **1417** 冷凍 10日

国産
豚肉切り落とし
<150g>

商品価格 **398円**
(税込) 429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 **1418** 常温 120日

大丸商事
韓国のみ <お徳用>
<8切6枚×12袋詰>

商品価格 **498円**
(税込) 537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>●豚肉ときくらげの卵炒め 豚肉切り落とし (国産) 160g キクラゲ 適量 白菜 1/8 生姜 適量 人参 小1 卵 2 サラダ油 大1 水 大1 しょうゆ・酢 各大1 砂糖・酒 各小1 塩・こしょう 少々 片栗粉・水 各小1</p>	<p>240g 適量 1/8 適量 小1 3</p>	<p>320g 適量 1/8玉 適量 大1本 4個</p>	<p>お好みに切る ぬるま湯で戻す ザク切り みじん切り 短冊切り (2/3使用) 溶きほぐす</p>	<p>① フライパンに油を熱して豚肉を焼き、生姜、人参、白菜、キクラゲを加えて炒めます。 ② ①に卵を流し入れて炒め、④を加えて炒め合わせ、ⓐでとろみをつけます。</p>
<p>●あさりのレモン蒸し ムキアサリ 40g 玉ねぎ 小1 人参 <主菜より> レモン果汁 2 酒 大2 塩・こしょう 少々</p>	<p>60g 小1 3 大3 少々</p>	<p>80g 大1個 4P 大4 少々</p>	<p>サッと水で洗う 薄切り 千切り (1/3使用)</p>	<p>① 鍋にムキアサリ、玉ねぎ、人参、レモン果汁、酒を入れ、フタをして弱火で蒸し、塩、こしょうで調味します。</p>
<p>●わかめスープ わかめスープ 2</p>	<p>3</p>	<p>4P</p>		<p>① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、酒、塩、こしょう、片栗粉

1/10 (金)

カレーうどん

いなり寿司

30分 705kcal

お届け日 **1/8 (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
うどん	●						
カレーうどんの素	●	●					
味付すし揚 (いなり用)	●						



カレーうどんの素が付いているので簡単調理！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1547	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 **1517** 冷蔵 2日
大丸松下 焼とり (定番たれ) <4本入>
小麦・大豆・鶏肉 **480円**
(税込) 518円



商品番号 **1518** 冷蔵 10日
ドリームフーズ あっさり仕立ての焼売 <20g×12個>
小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま **228円**
(税込) 246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
● カレーうどん					
うどん	2	3	4玉	サッとゆでる	① カレーうどんの素を湯煎して温め、丼に入れたうどんにかけ、小ねぎを散らします。
カレーうどんの素	2	3	4P		
小ねぎ	1	2	2本	小口切り	
● いなり寿司					
味付すし揚 (いなり用)	4	6	8枚		① ご飯に④と黒ごまを混ぜ合わせ、味付すし揚に詰めます。
黒ごま	1	1	2P		
ご飯					
砂糖	大 ³ / ₄	大1	大1 ¹ / ₂		
塩	少々	少々	少々		
酢	大2	大3	大4	④	

今日のお買い物メモ ご飯、砂糖、塩、酢

1/11 (土)

お届け日 **1/10 (金)**

肉団子の甘酢炒め

キャベツのごま和え・卵スープ

30分 476kcal



ちっこいおかん

電子レンジ
500W
2分

OK!

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

マンマオリジナルのタレ付!
炒めるだけで完成!

フラスもっとたべたいんや

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た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、肉味噌のペースト、白ご飯に合う一品です。



商品番号 **1617** 冷凍 60日

四陸 漢源花山椒の麻婆豆腐 <180g>

小麦・乳・卵・豚肉・大豆

商品価格

680円
(税込) 734円

具材にえび・いか・パピホタテ・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、食感を最大限引き出しました。



商品番号 **1618** 冷凍 60日

四陸 具だくさん八宝菜 <170g>

えび・小麦・卵・いか ごま・大豆・鶏肉

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

●肉団子の甘酢炒め

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
肉団子	10	15	20個	お好みに切る お好みに切る お好みに切る 乱切りにし、ラップで包んで500Wで2分加熱 ぬるま湯で戻す
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
ピーマン	1	2	2個	
竹の子	適量	適量	適量	
人参	小1	小1	大1本	
黒酢ソース (酢豚の素)	適量	適量	適量	
サラダ油	1	1	2P	

① フライパンに油を熱し、肉団子、玉ねぎ、竹の子、人参、ピーマン、キクラゲの順に炒め、黒酢ソースを加えて炒め合わせます。

●キャベツのごま和え

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
キャベツ	120	180	240g	ザク切り
すりごま	1	1	2P	
しょうゆ	大 $\frac{2}{3}$	大1	大1 $\frac{1}{3}$	

① 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分加熱し、すりごまとしょうゆで和えます。

●卵スープ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
卵	1	1	1個	溶きほぐす 水で戻す
カットわかめ	適量	適量	1個	
パイオン	1	2	2個	①
水	400cc	600cc	800cc	
パイオン	1個分	1 $\frac{1}{2}$ 個分	2個分	
塩	少々	少々	少々	
しょうゆ	小 $\frac{1}{2}$	小 $\frac{3}{4}$	小1	
酒	大1	大1 $\frac{1}{2}$	大2	

① 鍋に①を入れて煮立て、わかめを加えてサツと煮、溶き卵を流し入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、塩、酒

1/12 (日)

カツオのタタキ

豆腐の田楽・すまし汁

25分 328kcal

お届け日 1/10 (金)



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1747	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
花魁	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1717** 冷蔵 10日
静岡県産他
カツオのタタキ
(80g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



おやつやお茶請けにぴったり。
商品番号 **1718** 冷蔵 5日
福陽
スティックポテト
トレー (100g)
小麦・大豆

商品価格 **198円**
(税込) 213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>●カツオのタタキ</p> <p>カツオのタタキ 160 240 320g ぼん酢 2 3 4P 小ねぎ 2 3 3本 生姜 適量 適量 適量 玉ねぎ 小1 小1 大1個</p> <p>食べやすく切る 小口切り すりおろす 薄切りにし水にさらす</p>	<p>① かつおをお皿に盛り、小ねぎ、生姜を薬味にし、玉ねぎをのせてポン酢を添えます。</p>
<p>●豆腐の田楽</p> <p>木綿豆腐 (150g) 2 3 4P 田楽味噌 2 3 4P サラダ油</p> <p>水気を切って食べやすく切る</p>	<p>① フライパンに油を熱し、豆腐を両面焼き、田楽味噌をかけます。</p>
<p>●すまし汁</p> <p>椎茸 2 3 4枚 花魁 4 6 8個 だし汁 400cc 600cc 800cc 薄口しょうゆ・酒 各小1 各小1½ 各小2 塩 少々 少々 少々</p> <p>① ①</p> <p>お好みに切る 水で戻す</p>	<p>① 鍋に①を入れて煮立て、椎茸、花魁を加えてひと煮します。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、薄口しょうゆ、酒、塩


 \ 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
 コールスローサラダ・コーンポタージュ
 フライパンで！ピザ風
BIGハンバーグ



ピザ生地をハンバーグで
 することでボリューム満点の一品に。
 お子様も喜ぶこと間違いなし！

30分
532kcal

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			●				
パン粉	●						
ナチュラルチーズ		●					
ロースハム		●	●				
コーンポタージュ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1121	1321	1521	2マンマ	1,680円 (税込 1,814円)
	1131	1331	1531	3マンマ	2,380円 (税込 2,570円)
	1141	1341	1541	4マンマ	3,090円 (税込 3,337円)

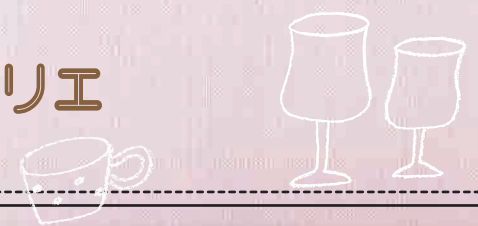
※写真は2人分です



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
● ピザ風 BIG ハンバーグ 合挽肉 (国産) 200g 卵 1個 パン粉 10g 玉ねぎ 小1 プチトマト 4 ピーマン 1 ホールコーン 60g ナチュラルチーズ 20g 塩・こしょう 少々 卵 1/2個分 パン粉 10g 牛乳 大1 サラダ油 ケチャップ	300g 1個 15g 小1 6 1 90g 30g 少々 1/4個分 15g 大1 1/2	400g 1個 20g 大1個 8個 2個 120g 40g 少々 1個分 20g 大2	溶きほぐす みじん切り お好みに切る お好みに切る サツとゆでる (1/2使用) ①	① 玉ねぎは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、冷まします。 ② ①に合挽肉、④を入れてよくこね、油を熱したフライパンに平らに伸ばして焼き、裏面も焼きます。 ③ ②にケチャップを塗り、プチトマト、ピーマン、ホールコーン、チーズをのせ、フタをしてチーズが溶けるまで焼きます。	
● コールスローサラダ キャベツ 120g ロースハム 1 ホールコーン 1 塩・こしょう 少々 マヨネーズ 大2	180g 2 1 少々 大3	240g 2枚 1 少々 大4	お好みに切る お好みに切る サツとゆでる (1/2使用) ④	① キャベツは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして1分加熱し、ロースハム、ホールコーン、④を加えて混ぜ合わせます。	
● コーンポタージュ コーンポタージュ 2P	3	4P		① コーンポタージュを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。	

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、牛乳、サラダ油、ケチャップ、マヨネーズ

Cook バリエ



Cook B
にら玉もやし炒め
カット野菜で三元豚のかんたん酢豚

野菜がカット済み&酢豚のたれ付だから
 とっても簡単!パパッとできる!



スタミナ満点、にら玉もやし炒め

20分
 391kcal

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
三元豚 (酢豚用衣付き)	●		●				
黒酢ソース	●						
卵			●				



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1122	1322	1522	2マンマ	1,590円 (税込 1,717円)
	1132	1332	1532	3マンマ	2,340円 (税込 2,527円)
	1142	1342	1542	4マンマ	3,060円 (税込 3,304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>● 三元豚のかんたん酢豚</p> <p>三元豚 (酢豚用衣付) 160 玉ねぎ乱切り 60 人参乱切り 50 ピーマン乱切り 30 黒酢ソース (酢豚のたれ) 1 サラダ油</p>	<p>240 90 75 45 1</p>	<p>320g 120g 100g 60g 2P</p>	<p>カット済み カット済み カット済み</p>	<p>① 豚肉はラップをせずに電子レンジ加熱する(目安として2人用約3分) 揚げ調理の場合: 豚肉は170~180℃の油で約5~6分揚げます。</p> <p>② フライパンに、玉ねぎ、人参、ピーマンの火の通りにくい順に炒め、①を加えて火を弱め、黒酢ソースを入れてからめます。</p>	
<p>● にら玉もやし炒め</p> <p>ニラ 20 太もやし 100 卵 2 塩・こしょう 少々 しょうゆ 大1 ごま油 大1</p>	<p>30 150 3 少々 大1½</p>	<p>40g 200g 4個 少々 大2</p>	<p>ザク切り</p> <p>①</p>	<p>① フライパンにごま油を熱してニラ、もやしをサッと炒め、卵を加えて炒め合わせ、①で調味します。</p>	

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油



Cook C
皮パリ♪のり塩チキンソテー
 チョップドサラダ



青のりの風味が香り、外はパリパリ、中はジューシー！
 お酒のおつまみにもぴったり！



チョップドサラダは、ニューヨークで人気となった、具材を細かく刻んだサラダのことです。

30分
 396kcal

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	●	●					

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	1123	1323	1523	2マンマ	1,550円 (税込 1,674円)
	1133	1333	1533	3マンマ	2,280円 (税込 2,462円)
	1143	1343	1543	4マンマ	2,980円 (税込 3,218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
● のり塩チキンソテー 鶏もも肉 (国産) (120g) 2 青のり 2 パプリカ (黄) 1/2 プチトマト 4 塩・こしょう 少々 サラダ油 少々	3	3	4枚 4P	塩・こしょうをふり、青のりをまぶす お好みに切る (1/2使用)	① 油を熱したフライパンに鶏肉を皮目を上にしてのせ、フタをして約5分蒸し焼きにし、裏返して皮目がパリッとするまで再度5分程度蒸し焼きにし、お皿に盛ります。 ② パプリカをサッと炒めて塩、こしょうで調味し、プチトマトとともに ① に添えます。
● チョップドサラダ ベーコン 1 キャベツ 100 きゅうり 1 パプリカ (黄) 1 スライスアーモンド 5 ドレッシング	2	150 〈主菜より〉	2枚 200g 2本 10g	お好みに切る 小さく切る 小さく切る 小さく切る (1/2使用)	① ベーコンは軽く炒めてカリカリにします。 ② すべての具材を器に盛り、お好みのドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ドレッシング



Cook D
ホットプレートビーフステーキスパイス



15分
524kcal

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	●						



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1124	1324	1524	2マンマ	1,450円 (税込 1,566円)
	1134	1334	1534	3マンマ	2,130円 (税込 2,300円)
	1144	1344	1544	4マンマ	2,780円 (税込 3,002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
● ビーフペッパーライス					① ホットプレートにバターを熱し、にんにくを軽く炒めて取り出します。 ② ①のホットプレートにご飯、牛肉をのせて塩、こしょうをふり、ホールコーンと小ねぎ、①を散らし、焼肉のたれをまわしかけます。
牛肩ローススライス (豪州産)	160	240	320g	お好みに切る	
ホールコーン	60	90	120g	サッとゆでる	
小ねぎ	2	3	4本	小口切り	
にんにく	1	2	2片	薄切り	
焼肉のたれ	2	3	4P		
バター					
ご飯					
塩・こしょう	少々	少々	少々		

今日のお買い物メモ バター、ご飯、塩、こしょう



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **1/8 (水)**



商品番号 **5001** 冷凍10日
国産
牛モモスライス
(140g)

商品価格 ~~698円~~ (税込) 753円
商品価格 **598円** (税込) 645円



商品番号 **5002** 冷凍10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150g x 1枚)

商品価格 **1,598円** (税込) 1,725円



商品番号 **5003** 冷凍10日
国産
鶏ささみ
(5本入)

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **5004** 冷凍10日
鹿児島産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
(200g)

商品価格 **760円** (税込) 820円



商品番号 **5005** 冷凍10日
京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **5006** 冷凍10日
国産
豚ローステキカツ
(80g x 2枚)

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **5007** 冷凍10日
国産
鶏もも肉角切り (真空)
(300g)

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **5011** 冷蔵20日
伊藤ハム
朝のフレッシュあらびきポークウィンナー
(90g x 2P)
卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~450円~~ (税込) 486円
商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **5012** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (フレーン)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・セラチン

商品価格 **298円** (税込) 321円



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

商品価格 **420円** (税込) 453円



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

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **5015** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37g x 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円** (税込) 375円



商品番号 **5016** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34g x 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円** (税込) 375円



商品番号 **5017** 冷蔵20日
伊藤ハム
ロイヤルポールウィンナー
(10本入)
卵・乳・小麦・牛肉
豚肉・大豆

商品価格 **458円** (税込) 494円



商品番号 **5021** 冷凍10日
飛鳥食品
銀鮭西京漬け
(60g x 2切)
小麦・大豆

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円
商品価格 **458円** (税込) 494円



商品番号 **5022** 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 **5023** 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 **5024** 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 **5025** 冷凍10日
ノルウェー産他
ししゃも
(150g)
手持ち / 有無混合

商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **5026** 冷蔵3日
宮崎県産他
しらす干し
(60g)

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **5027** 冷凍10日
やまや
たらこ
(55g)

商品価格 **298円** (税込) 321円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **1/8 (水)**

生のまま皮ごとかじって
食べます。皮のやらかな苦味と
果肉の甘さが程よくなじんで
みかん類と違った美味しさ
がお楽しめます。



商品番号 **5031**
宮崎県産地
さんかん
(約 300g)

商品価格 ~~698円~~
(税込) 753円
商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **5032**
大阪府産他
小松菜
(約 150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5033**
北海道産他
大根
(1/2 本)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5034**
熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5035**
北海道産他
メークイン
(800g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5036**
群馬県産他
キャベツ
(1/4 玉)

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **5037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5 本)

商品価格 **248円**
(税込) 267円



高級茶碗蒸しをセットにしました。
是非ご賞味ください。

商品番号 **5041** 冷蔵 8日
ヤマト食品 海鮮茶碗蒸し
(金印・金目鯛入)
(銀印・真ふぐ入り)
卵・鶏肉・えび・小麦・大豆

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **5042** 冷蔵 3日
高丸食品
手揚げ風 京あげ
(1 枚入)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **5043** 冷蔵 3日
高丸食品
三角厚揚げ
(4 個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5044** 冷蔵 3日
高丸食品
絹揚げ
(2 個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5045** 冷蔵 10日
高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **5046** 冷蔵 30日
山大阪こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **5047** 冷蔵 30日
山大阪こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



ひとくち目からしっかりと「カニ」
の風味を感じられる本格的
カニ風味かまぼこ!

商品番号 **5051** 冷蔵 5日
カネテツデリカ
ほぼカニ
(1P)
卵・えび・かに・小麦

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5052** 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 **5053** 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 **5054** 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 **5055** 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



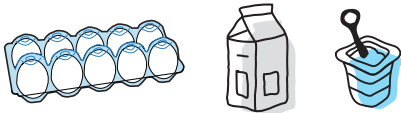
商品番号 **5056** 冷蔵 6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
(40g x 3 段)

商品価格 **105円**
(税込) 113円



商品番号 **5057** 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



「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 **1/8 (水)**



商品番号 **5061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
(10個入)
卵

商品価格 **290円**
(税込) 313円



商品番号 **5062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
(10個入)
卵

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うずらのたまご
(10個入)
卵

商品価格 **140円**
(税込) 151円



商品番号 **5064** 冷蔵 8日

ゆでたまご
(10個入)
卵

商品価格 **388円**
(税込) 419円



商品番号 **5065** 冷蔵 7日

温泉卵 (だし付)
(3個入)
卵

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5071** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牛乳
(1000ml)
乳

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **5072** 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
(900ml)
乳

商品価格 **280円**
(税込) 302円



商品番号 **5073** 冷蔵 60日

カゴメ
グリーンスムージー
(1000ml)
乳

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
(1000ml) × 2本
乳

商品価格 **555円**
(税込) 599円



商品番号 **5075** 冷蔵 7日

らくれん
らくれん牛乳
(200ml)
乳

商品価格 **95円**
(税込) 102円



商品番号 **5076** 冷蔵 7日

明治
スルガリアのむヨーグルト
(脂肪ゼロ)
(900g)

商品価格 **260円**
(税込) 280円



商品番号 **5077** 冷蔵 7日

明治
スルガリアヨーグルトLB81
(スレーン)
(400g)

商品価格 **210円**
(税込) 226円



商品番号 **5078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
(70g × 3)

商品価格 **148円**
(税込) 159円



商品番号 **5079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
(65g × 3)
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **5080** 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 **5081** 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
(1000ml)

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **5082** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ牛乳
(900ml)

商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **5083** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラカフェオレ
(900ml)

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **5084** 冷蔵 7日

大山乳業
白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 **5085** 冷蔵 60日

らくれん
スタミンお徳用
(65ml × 16本入)

商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **5086** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5087** 冷蔵 12日

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

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5088** 冷蔵 12日

明治
低糖・低カロリー飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5089** 冷蔵 12日

明治
飲む PA-3 ヨーグルト
(112ml) × 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5090** 冷蔵 14日

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

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **5091** 冷蔵 7日

明治
R-1 ヨーグルト
(112g) × 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5092** 冷蔵 7日

明治
スロピオ LG ヨーグルト
(112g) × 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5093** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
(112g) × 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5094** 冷蔵 12日

明治ザバスプロテイン
脂肪0フルーツミックス
(430ml) × 1本

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **5095** 常温 60日

明治ザバスプロテイン脂肪0バナナ
(200ml) × 12本

商品価格 **1,896円**
(税込) 2,047円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **1/8 (水)**



商品番号 **5111** 常温
4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(4枚切)

商品価格 **175円**
(税込) 189円



商品番号 **5112** 常温
4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(5枚切)

商品価格 **175円**
(税込) 189円



商品番号 **5113** 常温
4日

神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(6枚切)

商品価格 **175円**
(税込) 189円



商品番号 **5114** 常温
4日

神戸屋
板チョコデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **5115** 常温
4日

神戸屋
果樹園のアップルデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **5116** 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 **5117** 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 **5118** 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 **5119** 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 **5120** 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**

マンマダイヒンシング
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
(5kg)

商品価格 **3,580円**
(税込) 3,866円

新潟県産 魚沼産

商品番号 **08**

新潟県産
魚沼産こしひかり
(5kg)

商品価格 **4,800円**
(税込) 5,184円

無洗米

商品番号 **11**

無洗米こしひかり 100%
(5kg)

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

スプーン印 上白糖

商品番号 **5131**

三井製糖 スプーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **325円**
(税込) 351円

精製塩

商品番号 **5132**

塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品価格 **198円**
(税込) 213円

無添加 熟成こうじみそ

商品番号 **5133**

ハナマルキ 無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品価格 **458円**
(税込) 494円

天眞醤油 こいくち醤油

商品番号 **5134**

天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780円**
(税込) 842円

天眞醤油 ぽん酢

商品番号 **5135**

天眞醤油
ぽん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円

和風だし

商品番号 **5136**

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

商品価格 **750円**
(税込) 810円

うどん 煮物 おでん み御飯 炊きつけ 天すめん つゆなど

商品番号 **5137**

オタフク
万能だし
(1800ml)

商品価格 **1,050円**
(税込) 1,134円

味の素 マヨネーズライトタイプ

商品番号 **5138**

味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品価格 **580円**
(税込) 626円

デルモンテケチャップ

商品番号 **5139**

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

焼肉のたれ (醤油味)

商品番号 **5140**

エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円

サラダ油

商品番号 **5141**

ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758円**
(税込) 818円

日清オイリオ 香りひき立つごま油

商品番号 **5142**

日清オイリオ
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

ミツカン カンタン酢

商品番号 **5143**

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **558円**
(税込) 602円

みりん風調味料

商品番号 **5144**

ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **550円**
(税込) 594円

料理酒

商品番号 **5145**

ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

商品価格 **490円**
(税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみご利用の場合は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 **1/6** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **5161** 冷凍60日 レンジ

鶏のから揚げ
316kcal 蛋白質 14.9g
脂質 17g 炭水化物 25.9g
繊維 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5162** 冷凍60日 レンジ

和風カツの卵とじ
275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 25.3g
繊維 2.6g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5163** 冷凍60日 レンジ

豚肉の生姜焼き
300kcal 蛋白質 14.9g
脂質 15.5g 炭水化物 25.9g
繊維 2.2g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5164** 冷凍60日 レンジ

チキン南蛮宮崎風
503kcal 蛋白質 13.4g
脂質 28.1g 炭水化物 42g
繊維 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5165** 冷凍60日 レンジ

牛肉のスタミナ炒め
329kcal 蛋白質 11.9g
脂質 20.5g 炭水化物 23.6g
繊維 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5166** 冷凍60日 レンジ

カレー
319kcal 蛋白質 11.9g
脂質 15.8g 炭水化物 32g
繊維 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5167** 冷凍60日 レンジ

ソースメンチカツ
342kcal 蛋白質 12.2g
脂質 18.9g 炭水化物 30.9g
繊維 2.2g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



無菌パック
幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品

商品番号 **5171** 常温 90日

幸南食糧
金賞健康米のごはん
(180gx 3P) × 2

商品価格 **960円**
(税込) 1,036円



商品番号 **5172** 常温 5ヶ月

アマノフーズ
にゆうめん
(とろみ醤油・すまし・柚子
まろやか蒲焼し・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 **5173** 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 **5174** 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 **5175** 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 **1/8** (水)



商品番号 **5176** 常温 120日

日清食品
焼そば UFO
(130gx 12個)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **5177** 常温 120日

日清食品
どん兵衛
(97gx 12個)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **5178** 常温 120日

日清食品
カップヌードル
(85gx 20個)

商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **5179** 常温 120日

日清食品
シーフードヌードル
(85gx 20個)

商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



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 **5180** 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 **1/8** (水)



商品番号 **5501**

尾鷹名水
熊野古道水
(500ml × 24本)

商品価格 **2,400円**
(税込) 2,592円

40% off

商品価格 **1,440円**
(税込) 1,555円

1本 **60円**



商品番号 **5502**

アサヒ
カルピスウォーター
(350ml × 24本)

商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **5503**

アサヒ
ワンダ金の微糖
(185gx 30本)

商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **5504**

コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350ml × 24本)

商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **5505**

伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L × 6本)

商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **5506**

伊藤園
茶の間緑茶
(2L × 6本)

商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **5507**

尾鷹路
熊野古道の水 (鉱水)
(2L × 6本)

商品価格 **468円**
(税込) 505円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **1/6** (月)



商品番号 **5401**

花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円



商品番号 **5402**

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 **5403**

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



商品番号 **5404**

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 **5405**

花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(480ml) × 2

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **5406**

リケンファスロ
リケンラップ
(30cm × 100m)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **5407**

HEIKO
アルミホイル
(30cm × 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

リニューアル!



商品番号 **5408**

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 × 3P)

商品価格 **458円**
(税込) 503円



商品番号 **5409**

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 × 350 × マチ190mm
(100枚入)

商品価格 **172円**
(税込) 189円



商品番号 **5410**

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 × 800mm
(50枚入)

商品価格 **361円**
(税込) 397円



商品番号 **5411**

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 **5412**

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 **5413**

ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80枚入 × 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **5414**

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) × 2

商品価格 **696円**
(税込) 765円



商品番号 **5415**

花王
トイレマジックリン (詰替え)
消臭洗浄スプレー
(400ml) × 2

商品価格 **396円**
(税込) 435円



商品番号 **5416**

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 **5417**

大王製紙
シングルトイレットペーパー
エルフオーレトイレットティッシュ
(54m × 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **5418**

大王製紙
ダブルトイレットペーパー
エルフオーレトイレットティッシュ
(27m × 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **5419**

大王製紙
エリエールイーナシングル
(100m × 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円



商品番号 **5420**

大王製紙
エリエールイーナダブル
(50m × 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **1/8** (水)

自慢の美味しいお餅、一年の幸せを願い心温まるひとときに



商品番号 **5451**

五合餅

〈900g〉約15個入
常温 2025/1/20

商品価格 **1,880円**
(税込) 2,030円

商品番号 **5452**

一升餅

〈1.8kg〉約30個入
常温 2025/1/20

商品価格 **3,580円**
(税込) 3,866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
1/10金

味のちめや

お弁当や夕食のメインに! 大容量で
ボリューム満点! 油で揚げると手間なし!



レンジ調理



商品番号 **1191**

ちめや

甘辛だれのささみフライ
(720g)

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

商品価格 **980**円
(税込) 1,058円



北海道

自家製のカスタードクリームは
北海道産の低品殺菌牛乳を
たっぷり配合。

どっちも食べたい!
オトクなセット!



カカオ風味が豊かな
ビターチョコレートをかけ、
リッチなエクレアをお楽しみ下さい。



商品番号 **1192**

ココボ

北海道シュークリーム&エクレア
(各3個) 合計6個セット

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆
		●	●	●	●

商品価格 ~~1,500~~円
(税込) ~~1,580~~円

商品価格 **1,425**円
(税込) 1,539円

昔懐かしい洋食屋のハンバーグ旨味の濃いハンバーグに特製ソースが
絶妙なバランスとなり、ふんわりとした食感でしつこくなくすっきりした味わい。
北極星ならではの味を再現しました。



商品番号 **1193**

北極星

北極星ハンバーグ
(260g袋・2個)

冷凍 10日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	そば	大豆	えび	かに
		●	●	●		●		

商品価格 **810**円
(税込) 874円



大粒で肉感しっかり、
一口食べるとやまと豚の旨味があふれて
お回の中に広がる美味しさです。

一粒約30g!
一般的な焼売の
約2倍!

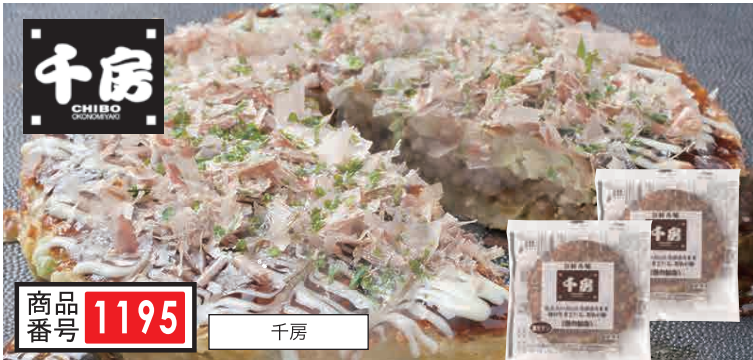
商品番号 **1194**

フリーデン

やまと豚大粒焼売
(30g・8個) × 2

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	ごま	豚肉	そば	大豆	えび	かに
		●	●	●	●	●		

商品価格 **998**円
(税込) 1,077円



商品番号 **1195**

千房

お好み焼き豚モダン
(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 ~~1,080~~円
(税込) ~~1,145~~円

商品価格 **980**円
(税込) 1,058円



商品番号 **1196**

千房

お好み焼きもちチーズ
(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 ~~1,080~~円
(税込) ~~1,145~~円

商品価格 **980**円
(税込) 1,058円

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **1197**



大阪王将のお店の味をご家庭で
ふんわり卵にとろ〜り甘辛あんが
かかったふんわり食感!



大阪王将 天津飯の具
(2食入)

冷凍
90日

商品価格 ~~598~~円
(税込) ~~645~~円

商品価格 **200**円
(税込) 216円

67% off