



※今回、締切日が早くなっております。ご協力の程よろしく願い致します。

この号の
ご注文は **12月16日月** までに
お願いします。

メニュー日	1/13 月	1/14 火	1/15 水	1/16 木	1/17 金	1/18 土	1/19 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

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

やまと豚のロース肉を、醤油ベースで
甘めの特製ステーキソースで味付けしました。
ごはんがすすむこと間違いなし！

毎日の晩ご飯を応援 今日のメインに！ **やまと豚**

お届け日
1/16木



2181

やまと豚
ロースステーキ
〈180g・2枚入〉**×2P**

小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご

冷凍
180日

商品
価格 **1,380円**
(税込) 1,490円

西京味噌だれに漬込み、
芳醇な香りと上品な甘みが、
やまと豚ロースの旨みを引き立てます。

ブランド **やまと豚**
世界が認める「日本の豚」やまと豚は
日本の自然豊かな牧場で、日本先端の
技術で衛生管理のもと育てられます。



国産生姜を皮ごとすりおろした
香り豊かな醤油だれで漬込みました。

2182

やまと豚
ロース生姜焼
〈180g〉**×2P**

小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご

冷凍
180日

商品
価格 **1,380円**
(税込) 1,490円

やまと豚のロース肉をひしほ（生醤油）を
加えた独自配合の特製味噌だれで
漬込みました。



2183

やまと豚
ロース西京漬け
〈180g〉**×2P**

小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

冷凍
180日

商品
価格 **1,380円**
(税込) 1,490円

※写真はイメージです。



フライパンで
簡単調理

愛情を込めて
美味しい豚を生産しています！

2184

やまと豚
ロース万葉漬け
〈180g〉**×2P**

小麦・大豆・豚肉

冷凍
180日

商品
価格 **1,380円**
(税込) 1,490円

やまと豚を酒粕を使った特製の味噌だれに
漬け込みました。
お好みの野菜と炒めてお召し上がり下さい。

やまと豚をりんごピューレと洋梨果汁を
きかせた醤油ベースのフルコギだれに
漬け込みました。



2185

やまと豚 **プルコギ**
〈180g〉**×2P**

小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご

冷凍
180日

商品
価格 **1,380円**
(税込) 1,490円

2186

やまと豚 **味噌漬**
〈180g〉**×2P**

小麦・大豆・豚肉

冷凍
180日

商品
価格 **1,380円**
(税込) 1,490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

トースターで焼き鯖寿司
高野豆腐の卵とし・人参と胡瓜の胡麻塩昆布和え



ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ*ダイニング

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



献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます



コースでのご注文ならめっちゃお得!

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

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。



サッと炒めて野菜のシャキシャキ食感を残すのがおいしく作るポイント

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asm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。

豚キムチ

餃子・卵スープ

◇ 25分 440kcal

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
白菜キムチ	●						●
大阪王将餃子	●	●					
卵			●				
パイオン	●						

1/10 (金) お届け

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

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●豚キムチ

豚ローススライス(国産)	120	180	240g	一口大に切る お好みに切る
ピーマン	2	3	4個	
白菜キムチ(40g)	2	3	4P	ザク切り 短冊切り
キャベツ	120	180	240g	
人参	小1	小1	大1本	①
塩・こしょう	少々	少々	少々	
しょうゆ	小1	小1½	小2	
ごま油				

① 中華鍋にごま油を熱し、白菜キムチ以外の材料を炒め、最後にお好みの量の白菜キムチを加えて炒め合わせ、①で調味します。

●餃子

大阪王将焼き餃子	6	9	12個	①
餃子のタレ	2	3	4P	
サラダ油				

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½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ます。

●卵スープ

卵	1	1	1個	溶きほぐす 水で戻す
カットわかめ	適量	適量	適量	
パイオン	1	2	2個	②
水	400cc	600cc	800cc	
パイオン	1個分	1½個分	2個分	③
塩	少々	少々	少々	
しょうゆ	小½	小¾	小1	
酒	大1	大1½	大2	

① 鍋に②を入れて煮立て、わかめを加えてサッと煮、溶き卵を流し入れます。

今日のお買い物メモ 塩・こしょう、しょうゆ、ごま油、サラダ油、酒

1/13 (月)

お届け日 1/10 (金)

舞茸入り和風ソースのハンバーグ

里芋のおかか煮・人参の味噌汁

25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
舞茸入り和風ソースのハンバーグ	●	●					



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2147	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2117 冷蔵 60日

舞茸入り和風ソースのハンバーグ 1個 商品価格 298円 (税込) 321円
小麦・乳



商品番号 2118 冷蔵 30日

おつまみ、夕食の一品にそのまま食べれる。
カネハツ つくだに村 まぐる昆布 <120g> 商品価格 398円 (税込) 429円
小麦・大豆・ごま



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>●舞茸入り和風ソースのハンバーグ</p> <p>舞茸入り和風ソースのハンバーグ インゲン 40 ホールコーン 40 塩</p>	2 40 40	3 60 60	4P 80g 80g	塩を加えた熱湯でサッとゆでる	① ハンバーグは袋のまま、沸騰したお湯で約13~15分ボイルし、お皿に盛ってインゲンとホールコーンを添えます。
<p>●里芋のおかか煮</p> <p>里芋 6 玉ねぎ 小1 かつおパック 1/2 ごぼう 1/2 だし汁 200cc 砂糖・みりん 各大1/2 しょうゆ 大1</p>	6 小1 1/2 1/2 200cc 各大1/2 大1	9 小1 1 1/2 300cc 各大3/4 大1 1/2	12個 大1個 1P 1本 400cc 各大1 大2	くし型切り 斜め切りにして水にさらす ①	① 鍋に玉ねぎ、ごぼう、里芋、①を入れて煮、おろし際にかつおを加えてひと煮します。
<p>●人参の味噌汁</p> <p>人参 小1 だし汁 400cc 味噌 大2</p>	小1 400cc 大2	小1 600cc 大3	小1本 800cc 大4	短冊切り	① 鍋にだし汁、人参を入れて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 塩、だしの素、砂糖、みりん、しょうゆ、味噌

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。)

1/14 (火)

お届け日 **1/14 (火)**

豚肉のフライパン蒸し

ペンネとかぼちゃのサラダ・コーンポタージュ

30分 521kcal

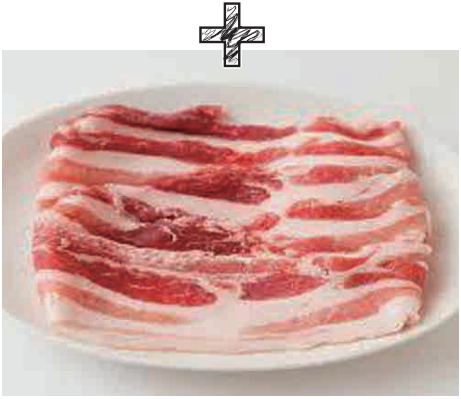
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
カニステイック							●
ペンネ	●						
コーンポタージュ	●	●					



フライパンで蒸して、そのまま食卓に出してもOK♪
野菜がたくさん摂れる
うれしい献立です☆

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

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2217** 冷蔵 10日
国産
豚バラスライス
(150g)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **2218** 冷蔵 7日
雪印メグミルク
お風呂あがりアソートセット
(180ml × 6本)
商品価格 **780円**
(税込) 842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
●豚肉のフライパン蒸し 豚ロースしゃぶしゃぶ用 (国産) キャベツ 白ねぎ 酒 塩・こしょう ポン酢しょうゆ	120 200 1/2 大2 少々	180 300 1/2 大3 少々	240g 400g 1本 大4 少々	お好みに切る ザク切り 斜め切り	① フライパンにキャベツ、白ねぎ、豚肉の順に入れ、酒をまわしかけ、ふたをして中火で蒸し、火が通ったら塩、こしょうをふり、器に盛ってポン酢しょうゆをかけます。
●ペンネとかぼちゃのサラダ カニステイック ペンネ かぼちゃ きゅうり 酢 サラダ油 マヨネーズ 塩・こしょう	2 40 1/8 1 大1/2 大1 大1 1/3 少々	2 60 1/6 1 大3/4 大1 1/2 大2 少々	3本 80g 1/4玉 1本 大1 大2 大2 2/3 少々	お好みに切る 塩を加えた熱湯で10分ゆでる 2cm程度の角切り 乱切り ④合わせておく	① かぼちゃはラップで包み、500Wで約3分加熱します。 ② カニステイック、ペンネ、きゅうり、①を器に盛り、④をかけます。
●コーンポタージュ コーンポタージュ ホールコーン	2 20	3 30	4P 40g	ラップで包んで電子レンジ1分加熱	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、ホールコーンを散らします。

今日のお買い物メモ 酒、塩、こしょう、ポン酢しょうゆ、酢、サラダ油、マヨネーズ

1/15 (水)

お届け日 **1/14 (火)**

さわらのごま醤油焼き

じゃが芋の煮物・キャベツの七味和え

35分 393kcal



しょうゆ・みりんの
うま味だれとごまの風味で
さわらをおいしく。

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

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2317** 冷蔵 30日

カネハツ 蒸し鶏入りごぼうサラダ (60g) × 2P

商品価格 **300円** (税込) 324円

小麦・卵・大豆・鶏肉 豚肉・りんご・ごま

たっぷりあんこの詰まったミニたい焼き
チャック袋式なのでほしい分だけ
取り出して電子レンジでチン!

レンジで1分

商品番号 **2318** 冷凍 180日

Jumbo Pack 800g, 20個入

商品価格 **1,350円** (税込) 1,458円

小麦・卵・乳

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
● さわらのごま醤油焼き さわら切身 (80g) 白ごま しょうゆ・みりん酒	2 1 各大2 小2	3 2 各大3 大1	4切 2P 各大4 大1½	①、ごまを合わせたタレに漬けておく ①	① 魚を漬け汁に漬けながら焼きます。
● じゃが芋の煮物 じゃが芋 平天 だし汁 砂糖・酒 塩 しょうゆ	3 1 200cc 各大1 小½ 大½	5 2 300cc 各大1½ 小½ 大¾	6個 2枚 400cc 各大2 小¾ 大1	乱切り お好みに切る ②	① 鍋にじゃが芋、平天、②を加えて煮ます。
● キャベツの七味和え キャベツ 七味唐辛子 塩	100 2	150 3	200g 4P	ザク切りにし、塩をふって揉み、絞る	① キャベツは七味唐辛子を少々ふって和えます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、酒、だしの素、砂糖、塩

1/16 (木)

牛肉のオイスターソース炒め 中華風温奴・わかめスープ

お届け日 **1/16 (木)**

30分 438kcal

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
中華オイスターソース	●						
わかめスープ	●	●					



牛肉とたっぷりの野菜にオイスターソースのたれが絡んでおいしい。

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	2427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2447	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)
金のおかん	2428	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	2438	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	2448	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2417** 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 **2418** 冷凍 60日

大阪王将
若鶏のから揚げ
(300g)

商品価格 **780円**
(税込) 842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
●牛肉のオイスターソース炒め 牛肩ローススライス (豪州産) キャベツ 人参 ピーマン キクラゲ 中華オイスターソース ごま油 塩・こしょう	140 120 小1 2 適量 1 少々	210 180 小1 3 適量 1 少々	280g 240g 大1本 4個 適量 2P 少々	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ぬるま湯で戻す	① フライパンにごま油を熱し、牛肉、キャベツ、人参、ピーマン、キクラゲを炒め、塩、こしょうをふり、中華オイスターソースを加えて炒め合わせます。
●中華風温奴 絹ごし豆腐 (150g) 小ねぎ 白ごま ごま油 鶏がらスープの素	2 2 1 大1 小1/2	3 3 1 大1 1/2 小3/4	4P 4本 1P 大2 小1	食べやすく切る 小口切り ①	① 耐熱容器に豆腐をのせ、ラップをせずに500Wで2分加熱します。 ② 小ねぎと①を混ぜ合わせ、①にかけ、白ごまを散らします。
●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 ごま油、塩、こしょう、鶏がらスープの素

1/17 (金)

五目釜めし

小松菜と里芋のとろみ煮・焼きししゃも

25分 538kcal

お届け日 **1/16 (木)**

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
五目釜めしの素	●						



五目釜めしの素を入れて炊くだけ！
今日は和食の日。

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

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2517** 冷蔵 5日

寿隆蒲鉾
本生ちくわ
(3本)

小麦・卵・大豆・魚介類

商品価格 **228円**
(税込) 246円



商品番号 **2518** 冷蔵 10日

岩下食品
新生姜
(80g)

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

<p>●五目釜めし</p> <p>五目釜めしの素</p> <p>米</p>	1 2合	1 3合	1P 3合	洗って水気を切る	① 炊飯器にお米を入れ、目盛に合わせて水を入れ、五目釜めしの素を加えて軽く混ぜ、すぐに炊飯します。
<p>●小松菜と里芋のとろみ煮</p> <p>小松菜</p> <p>里芋</p> <p>鶏ミンチ (国産)</p> <p>サラダ油</p> <p>だし汁</p> <p>塩</p> <p>しょうゆ</p> <p>酒</p> <p>片栗粉・水</p>	1/4 6 80 150cc 少々 小2 大1/2 各小1	1/3 9 120 225cc 少々 大1 大3/4 各小1/2	2/3束 12個 160g 300cc 少々 大1 1/3 大1 各小2	ザク切り	① 鍋に油を熱し、鶏ミンチを炒め、小松菜、里芋、①を加えて煮、②を加減しながら加えてトロミを付けます。
<p>●焼きししゃも</p> <p>ししゃも</p>	4	6	8尾		① 魚を焼きます。

今日のお買い物メモ 米、サラダ油、だしの素、塩、しょうゆ、酒、片栗粉

1/18 (土)

お届け日 **1/16 (木)**

サーモンねぎとろ丼

ベーコンと野菜のレンジ蒸し・わかめの味噌汁

20分 565kcal

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		●	●				



電子レンジ
500W
6分
OK!

人気のサーモンねぎとろ丼は具をご飯にのせるだけの超簡単メニュー。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2647	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2617** 冷蔵 60日

富士水産
サーモンねぎとろ丼の具
3P

商品価格 **750円**
(税込) 810円



お弁当のおかず・おつまみ・晩ご飯の一品に。

商品番号 **2618** 冷蔵 5日

スギヨ
加賀揚 ごぼう
(90g)

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>●サーモンねぎとろ丼</p> <p>サーモンねぎとろ (80g)</p> <p>刻みのり</p> <p>ご飯</p> <p>しょうゆ</p>	2	3	4P	解凍しておく	① 器に盛ったご飯にサーモンねぎとろのをのせ、お好みで刻みのり、しょうゆをかけます。
<p>●ベーコンと野菜のレンジ蒸し</p> <p>ベーコン</p> <p>しめじ</p> <p>白菜</p> <p>玉ねぎ</p> <p>人参</p> <p>酒</p> <p>塩</p> <p>バター</p> <p>ポン酢しょうゆ</p>	2 40 1/6 小1 小1 大2 少々	2 60 1/8 小1 小1 大3 少々	3枚 80g 1/6玉 大1個 小1本 大4 少々	短冊切り 小房に分ける ザク切り 薄切り 半月切り	① 耐熱容器にしめじ、白菜、玉ねぎ、人参を入れ、①をふりかけ、ふんわりとラップをして500Wで約6分加熱して、お好みの量のバターのをのせ、ポン酢しょうゆをかけます。
<p>●わかめの味噌汁</p> <p>カットわかめ</p> <p>だし汁</p> <p>味噌</p>	適量 400cc 大2	適量 600cc 大3	適量 800cc 大4	水で戻す	① 鍋にだし汁を煮立て、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 ご飯、しょうゆ、酒、塩、バター、ポン酢しょうゆ、だしの素、味噌

1/19 (日)

広島県産カキフライ

貝たくさん味噌汁

25分 550kcal

お届け日 1/16 (木)

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
カキフライ	●	●					



旨味が凝縮された、さっくりジューシーなカキフライです。

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

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2717 冷凍 30日
広島県産カキフライ (20粒入)

商品価格 1,180円 (税込) 1,274円



商品番号 2718 常温 50日
多田製菓 もみじまんじゅう (3個入) × 2P

商品価格 258円 (税込) 278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
●広島県産カキフライ カキフライ (広島県産) キャベツ サラダ油	10 120	15 180	20個 240g	千切り(1/2使用)	① カキフライは凍ったまま、170℃～180℃の油で約4分揚げ、お皿に盛ってキャベツを添えます。
●貝たくさん味噌汁 鶏胸肉 (国産) ごぼう キャベツ 人参 だし汁 味噌	40 1/3 小1 400cc 大2	60 1/2 小1 600cc 大3	80g 1/2本 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 (1/2使用) 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。

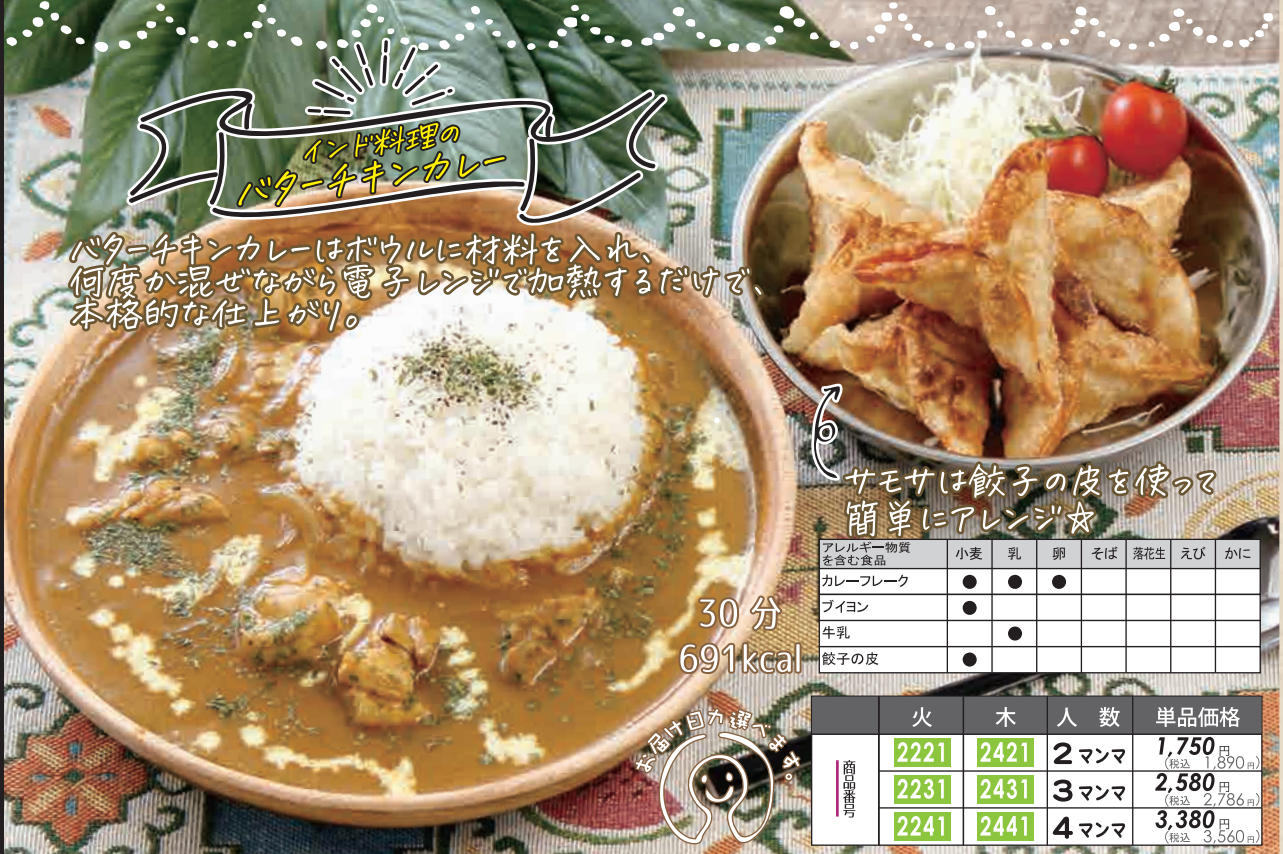
今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、味噌

／ 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

餃子の皮でお手軽サモサ
レンジでバターチキンカレー



インド料理の
バターチキンカレー

バターチキンカレーはボウルに材料を入れ、
 何度か混ぜながら電子レンジで加熱するだけで、
 本格的な仕上がり。

30分
 691kcal

サモサは餃子の皮を使って
 簡単にアレンジ☆

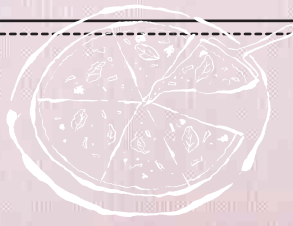
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
カレーフレーク	●	●	●				
フイヨン	●						
牛乳		●					
餃子の皮	●						

	火	木	人数	単品価格
商品番号	2221	2421	2マンマ	1,750円 (税込 1,890円)
	2231	2431	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	2241	2441	4マンマ	3,380円 (税込 3,560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>● バターチキンカレー</p> <p>鶏もも肉角切り (国産) 100 玉ねぎ 小1 150 にんにく 1 150 カレーフレーク 50 75 フイヨン 1 1 牛乳 (200ml) 1 2 塩・こしょう 少々 少々 ケチャップ 大4 大6 水 200cc 300cc フイヨン 1個分 1½個分 砂糖・ウスターソース 各小1 各小1½ 牛乳 100cc 150cc バター 10g 15g ご飯</p>	<p>一口大に切って塩、こしょうをふる 薄切り すりおろす 細かく砕く</p>	<p>① ②</p>	<p>① 大きめの耐熱ボウルに、鶏もも肉、玉ねぎ、にんにく、カレーフレーク、①を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ、500Wで8分加熱します。</p> <p>② ラップをはずし、②を加えて混ぜ合わせ、再度ふんわりとラップをして500Wで5分加熱し、器に盛ったご飯にかけます。</p>
<p>● お手軽サモサ</p> <p>餃子の皮 10 15 20枚 じゃが芋 3 5 6個 ツナ缶 1 1 1缶 ホールコーン 20 30 40g キャベツ 100 150 200g プチトマト 4 6 8個 カレー粉 4 6 8g ケチャップ 小½ 小¾ 小1 塩・こしょう 少々 少々 少々 サラダ油</p>	<p>一口大に切る 皮をむいて、一口大に切る サッとゆでる 千切り</p>	<p>① ② ③</p>	<p>① じゃが芋はラップで包み、500Wで3分加熱し、潰します。</p> <p>② ①にツナ、ホールコーン、カレー粉、③を加えて混ぜ合わせ、餃子の皮で包みます。</p> <p>③ フライパンに多めの油を熱し、②をこんがり揚げ焼きし、お皿に盛ってキャベツ、プチトマトを添えます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ケチャップ、砂糖、ウスターソース、バター、ご飯、サラダ油



Cook バリエ



Cook B

梅おにぎり・ピーマン金平・半熟ゆで卵・ふろふき大根
ぶりの照り焼き和んプレート



ぶりの照り焼き和んプレート

30分
702kcal



美味しい和食を
ワaffleプレートに
まとめました♪
栄養バランスばっちり。
見た目にもうれしい☆

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			●				

	火	木	人数	単品価格
商品番号	2222	2422	2マンマ	1,198円 (税込 1,293円)
	2232	2432	3マンマ	1,752円 (税込 1,892円)
	2242	2442	4マンマ	2,276円 (税込 2,458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
● ぶりの照り焼き ぶり切身 (80g) 塩 片栗粉 砂糖 しょうゆ・酒・みりん ごま油	2 大1 各大2	3 大1½ 各大3	4切 大2 各大4	塩をふって水気をふき、片栗粉をまぶす ①	① ごま油を熱したフライパンで、ブリを両面こんがり と焼きます。 ② ①に④を加えて煮詰め、とろみが付いたら火から おろします。
● 梅おにぎり 梅干し ご飯 塩	2	3	4個		① ご飯に軽く塩をふり、梅干しを入れておにぎりを握 ります。
● ピーマン金平 ピーマン 人参 白ごま しょうゆ・酒・みりん・ごま油	2 小1 1 各小1	3 小1 1 各小1½	4個 小1本 2P 各小2	細切り 細切り ④	① 耐熱容器にピーマン、人参、④を入れ、ふんわりと ラップをして500Wで2分半加熱し、白ごまを散らしま す。
● 半熟ゆで卵 卵	2	3	4個		① 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。
● ふろふき大根 大根 田楽味噌 だし汁	200 2 400cc	300 3 600cc	400g 4P 800cc	人数分に切る	① 耐熱容器に大根とだし汁を入れ、ふんわりとラッ プをして500Wで8分加熱し、器に盛って田楽味噌をか けます。

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



Cook C
トースターで焼き鯖寿司
 高野豆腐の卵とし・人参と胡瓜の胡麻塩昆布和え



トースターを使った、簡単鯖寿司です！
 鯖を焼いて乗せたら、あとは型を整えるだけ！ 543kcal

30分

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			●				
塩昆布	●						



	火	木	人数	単品価格
商品番号	2223	2423	2マンマ	1,250円 (税込 1,350円)
	2233	2433	3マンマ	1,830円 (税込 1,976円)
	2243	2443	4マンマ	2,380円 (税込 2,570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
● トースターで焼き鯖寿司 サバフィーレ 2 青じそ 4 酢・砂糖 各大2 塩 小1 ご飯 400g	3 6 各大3 小1½ 600g	4枚 8枚 各大4 小2 800g	塩をふる ① 合わせておく	① 鯖はトースターで10分焼きます。 ② ①を長方形に盛り、青じそ、①の順にのせ、ラップで包んで形を整え、冷蔵庫でしばらく置き、食べやすい大きさに切ります。	
● 高野豆腐の卵とし 高野豆腐 2 キヌサヤ 適量 卵 1 だし汁 400cc しょうゆ・砂糖・みりん 各大1	3 適量 2 600cc 各大1½	4個 適量 2個 800cc 各大2	水で戻してお好みに切る 溶きほぐす ②	① 鍋に②を煮立てて高野豆腐を煮、キヌサヤを加えてひと煮し、溶き卵を流し入れ、卵が固まったら火からおろします。	
● 人参と胡瓜の胡麻塩昆布和え 人参 小1 きゅうり 1 白ごま 1 塩昆布 4 ごま油 小1	小1 1 1 6 小1½	大1本 2本 2P 8g 小2	千切り 小口切り	① 人参、きゅうり、白ごま、塩昆布、ごま油を混ぜ合わせます。	

今日のお買い物メモ 酢、砂糖、塩、ご飯、だしの素、しょうゆ、みりん、ごま油



Cook D

ポテトとチーズのポトフ鍋



とろとろチーズと一緒に食べる、ポトフ鍋です。ソーセージやベーコン、野菜の旨味がたっぷり入り、スープもおいしい★是非お飯を入れてスープパルティにするのがおススメ!

25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
あらびきウインナー	●	●	●				
ベーコン		●	●				
ブイヨン	●						
ナチュラルチーズ		●					

	火	木	人数	単品価格
商品番号	2224	2424	2マンマ	1,540円 (税込 1,663円)
	2234	2434	3マンマ	2,265円 (税込 2,446円)
	2244	2444	4マンマ	2,960円 (税込 3,196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
●ポテトとチーズのポトフ鍋					
じゃが芋	3	5	6個	食べやすい大きさに切る	<p>① じゃが芋はラップで包み、500Wで3分加熱します。</p> <p>② 鍋に①を煮立て、①、キャベツ、人参、しめじ、プチトマト、ウインナー、ベーコンを加えて煮、ナチュラルチーズを加えて溶かし、粗挽きこしょうをかけます。</p>
キャベツ	120	180	240g	ザク切り	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る	
しめじ	40	60	80g	小房に分ける	
プチトマト	4	6	8個		
あらびきウインナー	6	9	12本		
ベーコン	2	3	4枚	お好みに切る	
ブイヨン	1	2	2個		
ナチュラルチーズ	40	60	80g		
水	800cc	1200cc	1600cc		
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分	①	
鶏がらスープの素	大1	大1½	大2		
粗挽きこしょう	少々	少々	少々		

今日のお買い物メモ 鶏がらスープの素、粗挽きこしょう



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **1/14 (火)**



小分け真空パックなので
とっても便利で経済的！

商品番号 **6001** 冷凍 10日

国産
鶏もも肉
〈10gカット〉〈60g×5P〉真空パック

商品価格 ~~698円~~ (税込) 753円
商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **6002** 冷凍 10日

国産
黒毛和牛サーロインステーキ
〈150g×1枚〉

商品価格 **1,598円** (税込) 1,725円



商品番号 **6003** 冷凍 10日

国産
牛肩ロース薄切り
〈140g〉

商品価格 **665円** (税込) 718円



商品番号 **6004** 冷凍 10日

鹿児島県産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
〈200g〉

商品価格 **760円** (税込) 820円



商品番号 **6005** 冷凍 10日

京都府産
日吉豚モスライス
〈180g〉

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **6006** 冷凍 10日

国産
豚ロースステーキ旨漬
〈80g×4枚〉

商品価格 **760円** (税込) 820円



商品番号 **6007** 冷凍 10日

国産
鶏もも肉角切り(真空)
〈300g〉

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **6011** 冷蔵 20日

伊藤ハム
ポークピッツ
〈標準21本・2袋〉
卵・乳・小麦・豚肉・大豆

商品価格 ~~400円~~ (税込) 432円
商品価格 **350円** (税込) 378円



商品番号 **6012** 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 **6013** 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 **6014** 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 **6015** 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) 378円



商品番号 **6016** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
〈34g×3連〉

商品価格 **348円** (税込) 378円



商品番号 **6017** 冷蔵 20日

伊藤ハム
チーズイン
〈71g×2P〉

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **6021** 冷凍 10日

国産
あじの開き
〈2枚入〉

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



商品番号 **6022** 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 **6023** 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 **6024** 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 **6025** 冷凍 10日

ノルウェー産他
ししゃも
〈150g〉

商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **6026** 冷蔵 3日

宮崎県産他
しらす干し
〈60g〉

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **6027** 冷凍 10日

やまや
辛子明太子
〈55g〉

商品価格 **298円** (税込) 321円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **1/16** (木)



商品番号 **6031**
愛媛県産他
伊予柑 (いよかん)
L~2L (2~3玉)

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



商品番号 **6032**
大阪府産他
小松菜
(約 150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **6033**
兵庫県産他
玉ねぎ
M (500g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6034**
熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



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

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6036**
長崎県産他
レタス
(S~M サイズ)

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **6037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品価格 **248円**
(税込) 267円



商品番号 **6041** 冷蔵 6日
京たんぱく
京都伏見の名水湯とうふ
(400g)
大豆

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



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

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **6043** 冷蔵 3日
高丸食品
三角厚揚げ
(4個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



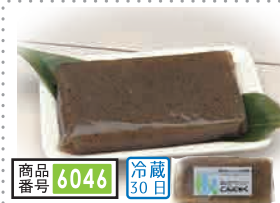
商品番号 **6044** 冷蔵 3日
高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



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

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **6046** 冷蔵 30日
山大
板こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **6047** 冷蔵 30日
山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **6051** 冷蔵 4日
紀文
チーちく
(5個入)
卵・乳・大豆・小麦

商品価格 ~~298円~~
(税込) 321円
商品価格 **258円**
(税込) 278円



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

商品価格 **120円**
(税込) 129円



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

商品価格 **150円**
(税込) 162円



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

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **6055** 冷蔵 6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45g x 3段)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **6056** 冷蔵 6日
ミツカン 金のつぶ
国産ひきわりなっとう
(40g x 3段)

商品価格 **105円**
(税込) 113円

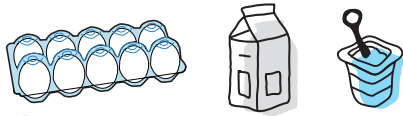


商品番号 **6057** 冷蔵 5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40g x 3段)

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。



「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 **1/14 (火)**



商品番号 **6061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
(10個入)
卵

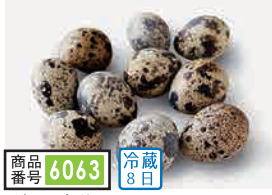
商品価格 **290円**
(税込) 313円



商品番号 **6062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
(10個入)
卵

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うすらのたまご
(10個入)
卵

商品価格 **140円**
(税込) 151円



商品番号 **6064** 冷蔵 8日

ゆでたまご
(10個入)
卵

商品価格 **388円**
(税込) 419円



商品番号 **6065** 冷蔵 7日

温泉卵 (だし付)
(3個入)
卵

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **6071** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牛乳
(1000ml)
乳

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **6072** 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
(900ml)
乳

商品価格 **280円**
(税込) 302円



商品番号 **6073** 冷蔵 6日

カゴメ
グリーンスムージー
(1000ml)
乳

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **6074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
(1000ml) × 2本
乳

商品価格 **555円**
(税込) 599円



商品番号 **6075** 冷蔵 7日

らくれん
らくれん牛乳
(200ml)
乳

商品価格 **95円**
(税込) 102円



商品番号 **6076** 冷蔵 7日

明治
スルガリアのむヨーグルト
(脂肪ゼロ)
(900g)

商品価格 **260円**
(税込) 280円



商品番号 **6077** 冷蔵 7日

明治
スルガリアヨーグルトLB81
(スレーン)
(400g)

商品価格 **210円**
(税込) 226円



商品番号 **6078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
(70g × 3)

商品価格 **148円**
(税込) 159円



商品番号 **6079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
(65g × 3)
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **6080** 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 **6081** 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
(1000ml)

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **6082** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ牛乳
(900ml)

商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **6083** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラカフェオレ
(900ml)

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **6084** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ飲むヨーグルト
(180ml × 6本入)

商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **6085** 冷蔵 60日

らくれん
スタミンお徳用
(65ml × 16本入)

商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **6086** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6087** 冷蔵 12日

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

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6088** 冷蔵 12日

明治
低糖・低カロリー飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6089** 冷蔵 12日

明治
飲む PA-3 ヨーグルト
(112ml) × 12本

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **6090** 冷蔵 14日

雪印メグミルク
MBPドリンク (糖類オフ)
(100g) × 12本

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **6091** 冷蔵 7日

明治
R-1 ヨーグルト
(112g) × 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **6092** 冷蔵 7日

明治
スロピオ LG ヨーグルト
(112g) × 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **6093** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
(112g) × 6個

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **6094** 冷蔵 12日

明治ザバスプロテイン
脂肪0フルーツミックス
(430ml) × 1本

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **6095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン脂肪0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 **1/14 (火)**

商品番号 **6111** 常温 4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(4枚切)
商品価格 **175円**
(税込) 189円

商品番号 **6112** 常温 4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(5枚切)
商品価格 **175円**
(税込) 189円

商品番号 **6113** 常温 4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(6枚切)
商品価格 **175円**
(税込) 189円

商品番号 **6114** 常温 4日
神戸屋
あげばん番長連合
(4個入)
商品価格 **220円**
(税込) 237円

商品番号 **6115** 常温 4日
神戸屋
スナハムマヨ
(6個入)
商品価格 **220円**
(税込) 237円

商品番号 **6116** 常温 4日
Bo-Lo-GNE
ポローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)
商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **6117** 常温 4日
Bo-Lo-GNE
ポローニャ
ジュニアメースル
(0.75斤)
商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **6118** 常温 4日
Bo-Lo-GNE
ポローニャ
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 **6119** 常温 4日
Bo-Lo-GNE
ポローニャ
スレーデニッシュ
(1.5斤)
商品価格 **1,050円**
(税込) 1,134円

商品番号 **6120** 常温 4日
Bo-Lo-GNE
ポローニャ
スレーデニッシュ
(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 **6131**
三井製糖
スプーン印
上白糖
(1kg)
商品価格 **325円**
(税込) 351円

商品番号 **6132**
塩事業センター
精製塩
(1kg)
商品価格 **198円**
(税込) 213円

商品番号 **6133**
ハナマルキ無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)
商品価格 **458円**
(税込) 494円

商品番号 **6134**
天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)
商品価格 **780円**
(税込) 842円

商品番号 **6135**
天眞醤油
ぼん酢
(1800ml)
商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円

商品番号 **6136**
ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500g x 2)
1kg
商品価格 **750円**
(税込) 810円

うどん
煮物
おでん
炊き込み御飯
天つゆ
そうめんつゆなど

商品番号 **6137**
オタフク
万能だし
(1800ml)
商品価格 **1,050円**
(税込) 1,134円

商品番号 **6138**
味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)
商品価格 **580円**
(税込) 626円

商品番号 **6139**
キッコーマン
デルモンテケチャップ
(1kg)
商品価格 **480円**
(税込) 518円

商品番号 **6140**
エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)
商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円

商品番号 **6141**
ジェフダ
サラダ油
(1500g)
商品価格 **758円**
(税込) 818円

商品番号 **6142**
日清オイリオ
香りひき立つごま油
(250g)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

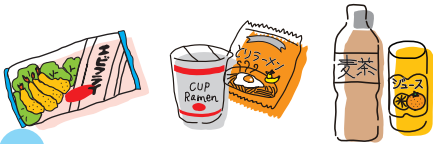
商品番号 **6143**
ミツカン
カンタン酢
(1000ml)
商品価格 **558円**
(税込) 602円

商品番号 **6144**
ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)
商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **6145**
ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)
商品価格 **490円**
(税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は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。 **17**



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **1/14 (火)**

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **6161** 冷凍 60日 レンジ

ハンバーグデミグラスソース

293kcal 蛋白質 13.8g
脂質 14g 炭水化物 29.3g
食塩 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6162** 冷凍 60日 レンジ

鶏天おろしポン酢

275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 23.5g
食塩 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6163** 冷凍 60日 レンジ

サーモンフライのナッツドレ

528kcal 蛋白質 11.7g
脂質 17.9g 炭水化物 29.9g
食塩 1.9g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6164** 冷凍 60日 レンジ

トマトソースのチーズハンバーグ

550kcal 蛋白質 12.8g
脂質 19.4g 炭水化物 30.8g
食塩 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6165** 冷凍 60日 レンジ

エビカツ

290kcal 蛋白質 11.7g
脂質 14g 炭水化物 30.5g
食塩 2g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6166** 冷凍 60日 レンジ

酢豚

519kcal 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 **6167** 冷凍 60日 レンジ

広東風かに玉

267kcal 蛋白質 9.7g
脂質 16.2g 炭水化物 20.9g
食塩 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品

商品番号 **6171** 常温 90日

幸南食糧
金賞健康米のごはん
(180g x 3P) x 2

商品価格 **960円**
(税込) 1,036円



商品番号 **6172** 常温 3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 **6173** 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 **6174** 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 **6175** 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 **1/16 (木)**



商品番号 **6176** 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 **6177** 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 **6178** 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



商品番号 **6179** 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 **6180** 常温 120日

大丸商事
韓国産のり (く徳用)
(8切6枚 x 12袋詰)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **1/16 (木)**

濃厚でとろけるようなまろやかな
味わいの不二家ネクターは
さらに進化をとげています

1本あたり
95円



商品番号 **6501**

不二家
ネクターピーチ
(350ml x 24本)

商品価格 **3,120円**
(税込) 3,362円
商品価格 **2,280円**
(税込) 2,462円



商品番号 **6502**

コカコーラボトラーズ
ファンタグレース
(350ml x 24本)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **6503**

アサヒ
ワンダ金の微糖
(185g x 30本)

商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **6504**

コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350ml x 24本)

商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **6505**

伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L x 6本)

商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **6506**

伊藤園
茶の間緑茶
(2L x 6本)

商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **6507**

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 **1/14 (火)**



商品番号 **6401**
花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円



商品番号 **6402**
花王
キュキュット (詰替え)
(1380ml)

商品価格 **698円**
(税込) 767円



商品番号 **6403**
花王
液体洗濯用洗剤 (詰替え)
アタック抗菌3X
(1590g)

商品価格 **798円**
(税込) 877円



商品番号 **6404**
花王
粉末洗濯用洗剤
アタック高活性バイオEX
(900g)

商品価格 **450円**
(税込) 495円



商品番号 **6405**
花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(480ml) x 2

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **6406**
リケンファスロ
リケンラップ
(30cm x 100m)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **6407**
HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

リニューアル!



商品番号 **6408**
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 **6409**
ハウスホールドジャパン
ポリ袋スタイルボックス
(KB-02)190x350xマチ190mm
(100枚入)

商品価格 **172円**
(税込) 189円



商品番号 **6410**
ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-50)650x800mm
(50枚入)

商品価格 **361円**
(税込) 397円



商品番号 **6411**
nepia
Genki! パンツ
(Lサイズ (44枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円



商品番号 **6412**
nepia
Genki! パンツ
(Bigサイズ (38枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円



商品番号 **6413**
ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80枚入 x 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **6414**
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 **6415**
花王
トイレマジックリン (詰替え)
消臭洗浄スプレー
(400ml) x 2

商品価格 **396円**
(税込) 435円



商品番号 **6416**
大王製紙
ボックスティッシュ
エリエールイーナ
(150W5P)

商品価格 **298円**
(税込) 327円



商品番号 **6417**
大王製紙
シングルトレットペーパー
エリフォーレトレットティッシュ
(54m x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **6418**
大王製紙
ダブルトレットペーパー
エリフォーレトレットティッシュ
(27m x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

通常ロールの2倍巻なので大変お買得!!
ロール交換も半分でOK!



商品番号 **6419**
大王製紙
エリエールイーナシングル
(100m x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円



商品番号 **6420**
大王製紙
エリエールイーナダブル
(50m x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **1/16 (木)**
ちょうどよい薄さにカットした
生地を揚げ濃厚なチョコをからめた
チョコかりんとうです。

サクッと口の中で5層のチョコが
溶け合うまるで羽のように軽い
ショコラです。

世界三大珍味のひとつである
黒トリュフの香り高い贅沢な
味わい。

パリッと食感のロングスライス
タイプです。



商品番号 **6451**
ねりこみショコラの
うすぎりかりんとう
(60品)

商品価格 **380円**
(税込) 410円

常温 60日

商品番号 **6452**
クロッカ
ンショコラサンド
(8個入)

商品価格 **380円**
(税込) 410円

常温 60日

商品番号 **6453**
芳醇ポテトスティック
《黒トリュフ塩味》
(72g)

商品価格 **380円**
(税込) 410円

常温 60日

商品番号 **6454**
濃密バナナ
(110g)

商品価格 **380円**
(税込) 410円

常温 60日

※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。 **19**

「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
1/16 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 **2191**

新宿中村屋

蟹のライスグラタン
<220g>

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

商品価格 **550円**
(税込) 594円



PIZZA この美味しさを多くの方にいただきたい自信作！知っていたください！イタリア産マスカルポーネをベースに国産シラスたっぷりトッピング！桜海老、チーズとのバランスも絶妙です。

商品番号 **2192**

ピザ・レボ

国産釜揚げシラスと桜海老
<1P・直径約21cm>

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

商品価格 **880円**
(税込) 950円



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上の美味しさをご堪能頂けます。

商品番号 **2193**

神戸三田屋

ハンバーグ(デミグラス)
<(ハンバーグ150g) × 2袋>

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
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



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 **2194**

叙々苑

焼肉ライスバーガー(特製)
<120g> × 2

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

商品価格 **880円**
(税込) 950円



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 **2195**

SWEETS

雪ヶ峰牧場シューセット

ジャーシュー(3個) カスタードシュー(3個) 合計6個

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
		●	●	●	●	●		

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,350円



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 **2196**

キッコー製菓

ホットケーキ

<6枚> × 2P

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

商品価格 **680円**
(税込) 734円

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **2197**

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

冷凍30日 商品価格 **900円**
(税込) 972円

商品価格 **500円**
(税込) 540円

