



この号の
ご注文は

1月27日月

まで
に
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	2/3 月	2/4 火	2/5 水	2/6 木	2/7 金	2/8 土	2/9 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

「幻の豚」といわれる希少な国産金華豚を使用した
青椒肉絲です。噛めば噛む程豚の旨味がお口
いっぱいになります。隠し味にセロリを使用し、
口当たりを軽くしつつも、旨味はさらにアップ!

お届け日
2/7 金

四
フォールー
陸
FROZEN

本格 中華料理

レンジ
調理 OK



1182

四陸 (フォールー) 金華豚の青椒肉絲

<185g>

小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

冷凍
180日

商品
価格

680円
(税込) 734円

いびれる辛さと旨さが癖になる、ごろごろ入った
豚挽肉は粗挽きし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、肉味噌のベースで、白ご飯に
合う一品です。

主役のとろとろの揚げ茄子が香辣醬の華かに香る
深い風味のソースと絡み合います。
粗挽きにした国産豚もも肉の存在感たっぷり、
食べ応え抜群の一品です。



1181

四陸 (フォールー) 香辣醬かおる麻婆茄子

<180g>

小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

冷凍
180日

商品
価格

680円
(税込) 734円



1183

四陸 (フォールー) 漢源花山椒の麻婆豆腐

<180g>

小麦・卵・大豆・豚肉

冷凍
180日

商品
価格

680円
(税込) 734円

具材にえび・いか・ベビーホクテ・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。

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
D

くるくる花畑鍋



1184

四陸 (フォールー) 具だくさん八宝菜

<170g>

えび・小麦・卵・いか・ごま・大豆・鶏肉

冷凍
180日

商品
価格

680円
(税込) 734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	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、ちっこいおかんの食材の一部がグレードアップします。

※プラスもったたべたいんやは、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。



ちょっと濃いめの醤油だれとにんにくの香りが美味しい! ご飯が進むスタミナメニュー。

チキンガーリックステーキ

カリカリベーコンサラダ・あさりのフイヨンスープ

35分 376kcal

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		●	●				
フイヨン	●						

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

<p>●チキンガーリックステーキ</p> <p>鶏もも肉 (120g) (国産) 2</p> <p>にんにく 1</p> <p>ホールコーン 60</p> <p>塩・こしょう 少々</p> <p>サラダ油 少々</p> <p>しょうゆ 大1½</p> <p>みりん 小2</p> <p>酒 大1</p> <p>バター 小1</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>90</p> <p>少々</p> <p>大2¼</p> <p>大1</p> <p>大1½</p> <p>小1½</p>	<p>4枚</p> <p>2片</p> <p>120g</p> <p>少々</p> <p>大3</p> <p>大1⅓</p> <p>大2</p> <p>小2</p>	<p>皮目をフォークでつき、塩・こしょうをふる薄切り</p> <p>ラップで包んで500Wで1分加熱</p> <p>①</p>	<p>① フライパンにサラダ油を熱してにんにくを焼き、カリッとしたら取り出します。</p> <p>② ①のフライパンを熱し、鶏肉を両面焼き、①を加えて鶏肉に絡め、お皿に盛ってホールコーンを添え、①を散らします。</p>
<p>●カリカリベーコンサラダ</p> <p>カットベーコン 20</p> <p>キャベツ 100</p> <p>オリーブ油 大2</p> <p>塩・こしょう 少々</p>	<p>30</p> <p>150</p> <p>大3</p> <p>少々</p>	<p>40g</p> <p>200g</p> <p>大4</p> <p>少々</p>	<p>短冊切り</p> <p>お好みに切る</p>	<p>① フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンをカリカリになるまで焼きます。</p> <p>② 耐熱容器にキャベツを入れ、①が熱いうちに上からかけ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせます。</p>
<p>●あさりのフイヨンスープ</p> <p>ムキアサリ 20</p> <p>ピーマン 1</p> <p>フイヨン 1</p> <p>水 400cc</p> <p>フイヨン 1個分</p> <p>塩・こしょう 少々</p>	<p>30</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>600cc</p> <p>1½個分</p> <p>少々</p>	<p>40g</p> <p>1個</p> <p>2個</p> <p>800cc</p> <p>2個分</p> <p>少々</p>	<p>サツと水洗いする</p> <p>お好みに切る</p> <p>◎</p>	<p>① 鍋にムキアサリ、ピーマン、◎を入れて煮ます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、みりん、酒、バター、オリーブ油

2/3 (月)

豆腐ハンバーグ

枝豆わかめご飯・薄揚げの味噌汁

30分 743kcal

お届け日 **2/3 (月)**



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)

メインのハンバーグは豆腐を使ったヘルシーなハンバーグです。

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
豆腐ハンバーグ	●						
ハンバーグソース	●						
スパゲティ	●						
スライスチーズ		●					

フラスもっとたべたいんや



北海道産昆布だし
枕崎産本枯節だし使用。

商品番号 **1117** 冷蔵 15日

福山コープ
十種具材の京風割烹茶碗蒸し 海老<1P>
商品価格 **298円**
(税込) 321円



朝食や夕食にフラスワン!
お子様に人気の海老グラタン!

商品番号 **1118** 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<100g×3P>
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>●豆腐ハンバーグ</p> <p>豆腐ハンバーグ 2 3 4個</p> <p>ハンバーグソース 2 3 4P</p> <p>ミックスベジタブル 60 90 120g</p> <p>プチトマト 4 6 8個</p> <p>サラダ油 少々 少々 少々</p> <p>塩・こしょう</p>	お好みで切る	<p>① フライパンに油を熱し、豆腐ハンバーグを両面蒸し焼きにして焼き、お皿に盛りハンバーグソースを添えます。</p> <p>② フライパンに油を熱し、ミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうで調味し、①のお皿に盛ります。</p>
<p>●枝豆わかめご飯</p> <p>ムキ枝豆 20 30 40g</p> <p>わかめご飯の素 6 9 12g</p> <p>ご飯</p>	サッと熱湯でゆでる	<p>① ムキ枝豆とわかめご飯の素をご飯と混ぜ合わせます。</p>
<p>●薄揚げの味噌汁</p> <p>薄揚げ (冷凍) 1/2 1/2 1枚</p> <p>小ねぎ 1 1 2本</p> <p>だし汁 400cc 600cc 800cc</p> <p>味噌 大2 大3 大4</p>	短冊切り 小口切り	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げを加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、こしょう、ご飯、だしの素、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。)

2/4 (火)

かんたん八宝菜

たたきごぼう・豆腐と玉ねぎのスープ

35分 380kcal

お届け日 **2/3** (月)



本格中華白湯のたれで仕上げたかんたん八宝菜は本格的な味！味付けもらくらく！

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)

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ムキエビ						●	
八宝菜の素	●						
フイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 冷蔵 90日

大阪王将 炒めチャーハン (1P)

商品価格 **295円**
(税込) 318円

年間販売数量 270万パックのロングセラー！



噛めば噛むほど味のでる竹輪です。

商品番号 **1218** 冷蔵 6日

カネテツデリカフーズ 珍比良 (わさびマヨネーズ付) (9本入)

小麦・卵

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>●かんたん八宝菜</p> <p>豚肉切り落とし(国産) 60 ムキエビ 40 白菜 1/10 玉ねぎ 小1 人参 小1 ピーマン 1 キクラゲ 1 中華白湯のたれ(八宝菜の素) 1 サラダ油 1</p>	<p>60 40 1/10 小1 小1 1 1 1</p>	<p>90 60 1/8 大1 小1 1 1 1</p>	<p>120g 80g 1/6玉 大1個 大1本 2個 適量 2P</p>	<p>お好みに切る 背ワタを取る ザク切り 乱切り(2/3使用) 短冊切り(2/3使用) 乱切り ぬるま湯で戻す</p>	<p>① フライパンに油を熱し、豚肉、ムキエビ、キクラゲを炒め、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒め、八宝菜の素をからめます。</p>
<p>●たたきごぼう</p> <p>ごぼう 1/2 すりごま 適量 だし汁・砂糖・酢・塩 各1/2 大1/2 少々</p>	<p>1/2 適量 各1/2 大1/2 少々</p>	<p>1/2 適量 各1/2 大1/2 少々</p>	<p>1本 適量 各1 大3 少々</p>	<p>たたいてお好みに切り、酢水につける</p>	<p>① ごぼうが柔らかくなるまで熱湯でゆで、すりごま、①</p>
<p>●豆腐と玉ねぎのスープ</p> <p>絹ごし豆腐(150g) 1 玉ねぎ 1 人参 1 フイヨン 1 水 400cc フイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小1/2 酒 大1</p>	<p>1 1 1 1 400cc 1個分 少々 小1/2 大1</p>	<p>1 1 1 2 600cc 1個分 少々 小3/4 大1 1/2</p>	<p>1丁 2個 2個 800cc 2個分 少々 小1 大2</p>	<p>さいの目に切る 薄切り(1/3使用) 千切り(1/3使用)</p>	<p>① 鍋に②を入れて煮立て、豆腐、玉ねぎ、人参を入れて煮ます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油・酢・だしの素・砂糖・塩・しょうゆ・酒

2/5 (水)

一夜干しカレー

大根の煮物・小松菜のお浸し

30分 437kcal

お届け日 **2/5 (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
竹輪	●						



タンパク質豊富、栄養満点なカレーです。味が物足りないときはポン酢しょうゆをかけてどうぞ。

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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1317** 冷蔵10日
橋本水産
一夜干しカレー
(1枚)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **1318** 冷蔵2日
飛竜
カレーうどん鍋
(180g)

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>● 一夜干しカレー 一夜干しカレー ポン酢しょうゆ</p>	2	3	4枚		<p>① 魚を焼いて、お好みでポン酢しょうゆをかけます。</p>
<p>● 大根の煮物 大根 150 こんにゃく 120 竹輪 1 だし汁 200cc 砂糖・みりん 各大3/4 しょうゆ 大1 1/3 塩 少々</p>	225 120 1 1/2 300cc 各大1 大2 1/3 少々	300g 250g 2本 400cc 各大1 1/2 大2 2/3 少々	<p>お好みに切る お好みに切る お好みに切る</p>	①	<p>① 鍋に材料と①を入れて煮ます。</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>	1/2 1 大1 1/2	2/3ワ 2P 大2	<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 ポン酢しょうゆ、だしの素、砂糖、みりん、しょうゆ、塩

2/6 (木)

お届け日 **2/5 (水)**

カもち貝だくさんうどん レンチンキャベツのツナあえ 20分 550kcal



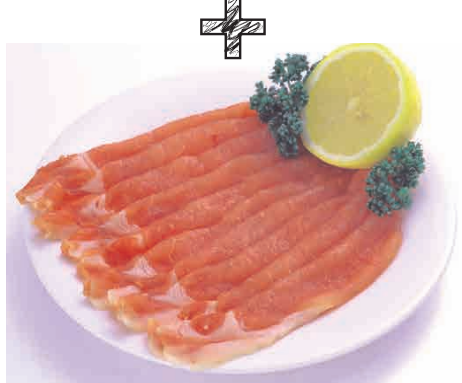
ニコも体もぽっかぽっか!
2品メニューだけど
ボリュームある
カもちうどん!

電子レンジ
500W
3分
OK!

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 (税込 1,725円)
	1437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1447	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
味付けあげ	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1417** 冷凍10日
国産
豚ローススライス
(150g) 商品価格 **398円**
(税込) 429円

いつでも解凍して、鰹の丼に〜♪



商品番号 **1418** 冷凍30日
大坪水産
〈焼津〉鰹づけ
(80g) × 3P 商品価格 **850円**
(税込) 918円
小麦・大豆

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
●カもち貝だくさんうどん うどん 2 3 4玉 鶏もも肉角切り (国産) 80 120 160g 切り餅 2 3 4個 味付けあげ 2 3 4枚 小松菜 (冷凍) 40 60 80g うどんスープ 2 3 4P				お好みに切る お好みに切って、トースターで色がつくまで焼く ザク切り	① 鍋にうどんだしを入れて煮立て、鶏もも肉を加えて火が通ったらうどんを加えて煮、小松菜、味付けあげ、餅をのせ盛り付けます。
●レンチンキャベツのツナあえ ツナ缶 1 1 2缶 キャベツ 100 150 200g 酒 大2 大3 大4 こしょう 少々 少々 少々 ポン酢しょうゆ				ザク切り ④	① 耐熱容器にキャベツ、ツナをのせ、④をふりかけてラップをして、電子レンジで約3分加熱し、混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ 酒、こしょう、ポン酢しょうゆ

2/7 (金)

お届け日 **2/5 (水)**

ささみの竜田揚げ梅しそ巻き

がんもの煮物・わかめの味噌汁

30分 546kcal

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
ささみの竜田揚げ(梅しそ巻き)	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1517** 冷凍 30日

ささみの竜田揚げ(うめしそ巻き) <10個> **698円** (税込) 753円

甲殻類のコクとミルクの甘味を絶妙に融合させたビスケット仕立てのグラタンです。



Oliveto 海老トマトクリームグラタン <220g> **398円** (税込) 429円

小麦・乳・えび・かに



梅肉をささみとしそで巻いた、ひとロサイズの竜田揚げです。

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)

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
● ささみの竜田揚げ梅しそ巻き ささみの竜田揚げ(うめしそ巻き) サラダ油	10	15	20個		① ささみの竜田揚げは凍ったまま、約170℃の油で4分揚げます。
● がんもの煮物 一口がんも キャベツ 人参 だし汁 砂糖・酒 しょうゆ	4 100 小1 200cc 各大1/2 大3/4	6 150 小1 300cc 各大3/4 大1	8個 200g 大1本 400cc 各大1 大1 1/2	ザク切り 乱切り ①	① がんも、キャベツ、人参を①で煮ます。 【電子レンジ調理の場合】 ① キャベツ以外の材料と①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで7分加熱し、キャベツを加えて更に3分加熱します。
● わかめの味噌汁 カットわかめ だし汁 味噌	適量 400cc 大2	適量 600cc 大3	適量 800cc 大4	水で戻す	① 鍋にだし汁を入れて煮立て、わかめを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、味噌

2/8 (土)

お届け日 **2/7 (金)**

牛すき丼

ごぼうサラダ・大根の味噌汁

25分 614kcal

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			●				
ごぼうサラダ (80g)	●		●				



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1617** 冷蔵 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 **1618** 冷蔵 7日

紀文したらばセット

(カニかましたらば・からしまヨしたらば・明太マヨしたらば)
〈各1P〉
カニかましたらば【卵・えび・かに・大豆】
からしまヨしたらば【卵・えび・かに・大豆】
明太マヨしたらば【卵・乳・小麦・えび・かに・大豆・りんご】

商品価格 **458円**
(税込) 494円

牛肉を甘辛いタレごと豪快にごほんにのせ、ごほんにも味が染みて、とてもおいしいですよ。卵との相性も抜群！

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	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)
金のおかん	1628	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1638	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1648	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
●牛すき丼 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ 糸こんにゃく 卵 サラダ油 だし汁 砂糖 しょうゆ みりん・酒 ご飯	120 小1 100 2 150cc 大1 大3 各大3/4	180 小1 100 3 225cc 大1½ 大4½ 各大1	240g 大1個 200g 4個 300cc 大2 大6 各大1½	お好みに切る 薄切り 食べやすい長さに切る ①	① 鍋に油を熱し、牛肉、玉ねぎ、糸こんにゃくを炒め、②を加えて煮、丼に盛ったご飯に煮汁と共にかけ、卵をのせます。
●ごぼうサラダ ごぼうサラダ (80g) キャベツ ドレッシング	1 100	1 150	2P 200g	千切り	① キャベツを器に盛り、ごぼうサラダをのせ、お好みのドレッシングをかけます。
●大根の味噌汁 大根 小ねぎ だし汁 味噌	100 1 400cc 大2	150 1 600cc 大3	200g 2本 800cc 大4	短冊切り 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、大根を煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、ご飯、ドレッシング、味噌

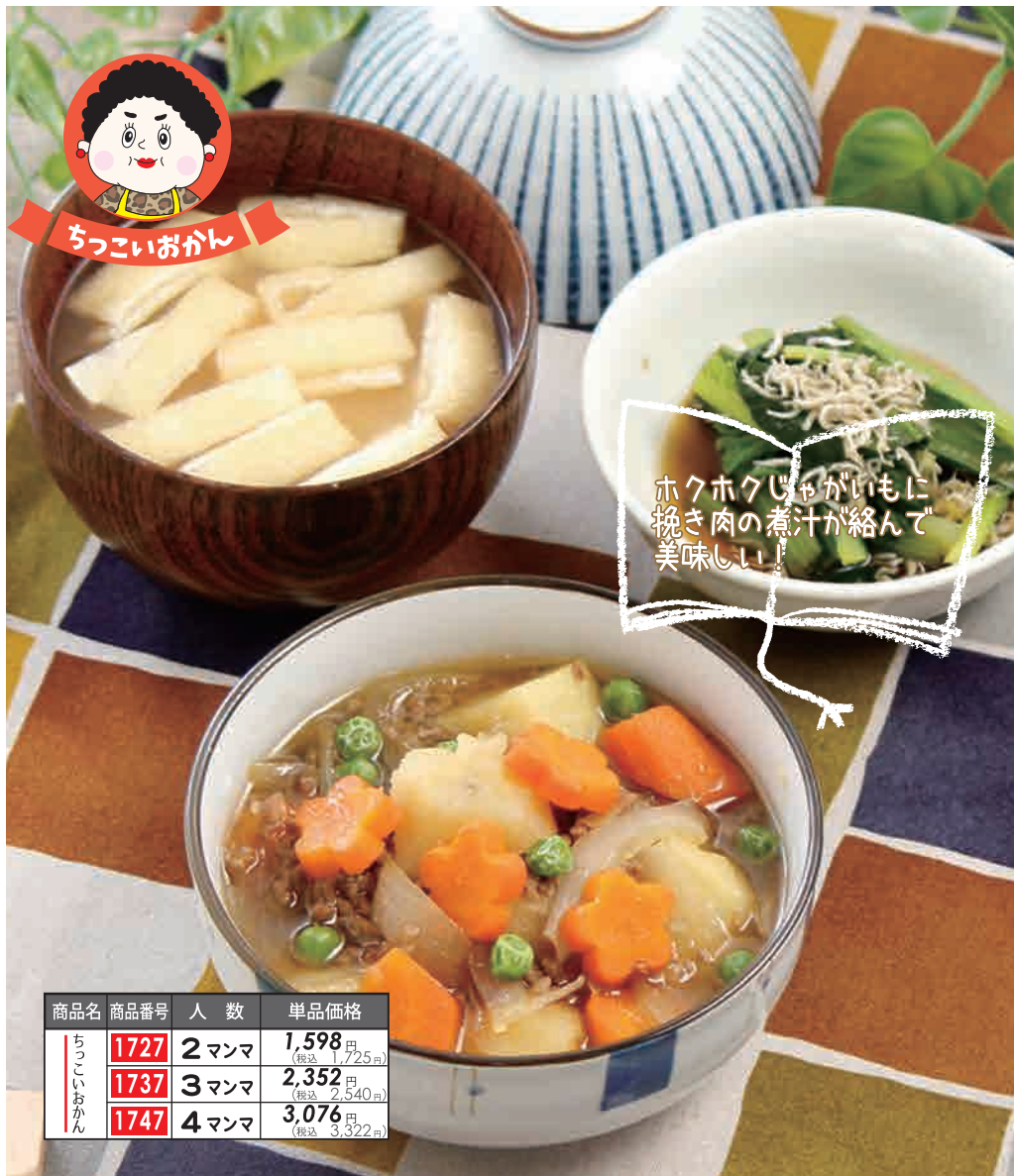
2/9 (日)

お届け日 2/7 (金)

じゃが芋のそぼろ煮

ちりめんとお松菜のお浸し・薄揚げの味噌汁

30分 430kcal



ホクホクじゃがいもに挽き肉の煮汁が絡んで美味しい!

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



濃厚な肉の旨味と玉ねぎの甘みが美味しい、大粒肉しゅうまい。
商品番号 **1717** 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)
商品価格 **428円**
(税込) 462円 (税)
小麦・大豆・豚肉・鶏肉



特製ソースが付いてサラダにそのままトッピング!
商品番号 **1718** 冷蔵 5日
カネハツ ほぼホタテ 特製シーザーソース付 (6個)
商品価格 **298円**
(税込) 321円 (税)
卵・えび・かに・小麦・大豆
〈ソース〉卵・乳・小麦・大豆・豚肉・りんご

お届けする材料 2マンマ 3マンマ 4マンマ 下ごしらえ 作り方

<p>●じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>合挽肉 (国産) 100 じゃが芋 3 人参 小1 玉ねぎ 小1 グリーンピース 適量 だし汁 200cc 砂糖 大1½ しょうゆ 大2 酒・みりん 各大½</p>	<p>150 5 小1 小1 適量 300cc 大2¼ 大3 各大¾</p>	<p>200g 6個 大1本 大1個 適量 400cc 大3 大4 各大1</p>	<p>乱切り お好みに切る お好みに切る</p>	<p>① 合挽肉、じゃが芋、人参、玉ねぎを炒め、②を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加え、一煮します。</p>
<p>●ちりめんとお松菜のお浸し</p> <p>小松菜 ⅓ ちりめん 10 だし汁 大2 しょうゆ 小2 塩</p>	<p>⅓ 15 大3 大1</p>	<p>⅓ワ 20g 大4 大1½</p>	<p>塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り</p>	<p>① 小松菜、ちりめんを②で和えます。</p>
<p>●薄揚げの味噌汁</p> <p>薄揚げ (冷凍) ⅓ だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>⅓ 600cc 大3</p>	<p>1枚 800cc 大4</p>	<p>短冊切り</p>	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げを入れて煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、塩、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

トマトのフルスケッタ
クリーミー感UP! かぼちゃなら



トマトのブルスケッタはワインにもぴったり。
ちよっとだけリッチで贅沢な気分を味わって
アツアツいかがでしょうか♪

30分
802kcal

かぼちゃを加えることで
クリーミー感がUP!
とろっと濃厚な
カルボナーラです。



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号 1000000000	1121	1321	1521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1131	1331	1531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1141	1341	1541	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

● かぼちゃなら

かぼちゃ	1/8	1/6	1/4玉
ほうれん草	1/3	1/2	1/2束
カットベーコン	40	60	80g
牛乳 (200ml)	1	2	2本
スパゲティ	160	240	320g
卵	2	3	4個
粉チーズ	10	15	20g
塩			
バター			
塩・こしょう	少々	少々	少々
牛乳 (200ml)	200ml	300ml	400ml
粗挽きこしょう			

ワタ・種・皮を取り、一口大に切る
ザク切り
お好みに切る
塩を加えた熱湯でゆでる
卵黄を取り出し、溶きほぐす

- かぼちゃはラップで包み、500Wで3分加熱し、潰して牛乳と混ぜ合わせます。
- フライパンにバターを熱し、ベーコン、ほうれん草を炒め、塩、こしょうをふります。
- ②に①、スパゲティを入れて混ぜ合わせ、全体がなじんだら火を止め、卵と粉チーズを加えて混ぜ合わせ、お好みで粗挽きこしょうをふります。

● トマトのフルスケッタ

トマト	1	1	1個
にんにく	1	1	1片
レモン果汁	1	1	1P
刻みパセリ	1	1	1P
フランスパン	1	2	2本
オリーブ油	大1	大1	大1
塩・こしょう	少々	少々	少々

みじん切り
みじん切り
お好みに切る
①

- フランスパンはトースターでこんがり焼きます。
- トマト、にんにく、レモン果汁、刻みパセリ、①を混ぜ合わせ、①にのせます。

Cook バリエ

佐賀県の名物シシリアンです☆
甘辛いお肉と生野菜がベストマッチ。

good!

Cook B

シシリアンライスをホットプレートで☆
佐賀のご当地グルメ

今回おうちで楽しめる様に
ホットプレートを使用しました。
フライパンでも代用可能です。

20分
607kcal

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			●				

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	1122	1322	1522	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1132	1332	1532	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1142	1342	1542	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

●シシリアンライス

牛肩ローススライス (豪州産)	160	240	320g
卵	2	3	4個
レタス	1/4	1/4	1/2玉
プチトマト	4	6	8個
ホールコーン	40	60	80g
にんにく	1	1	2片
しょうゆ・酒・みりん	各大1	各大1/2	各大2
ごま油			
ご飯			
マヨネーズ			

お好みに切って④とにんにくに漬ける
食べやすい大きさに切る
お好みに切る
ラップで包んで500Wで1分加熱
すりおろす
④

- ① 熱したホットプレートに卵を割り入れ、目玉焼きを作り、取り出します。
- ② ホットプレートにごま油を熱し、牛肉をたれごと炒め、取り出します。
- ③ ホットプレートにご飯をのせ、②、レタス、プチトマト、ホールコーン、①をトッピングし、マヨネーズをかけます。



Cook C
レンジで☆やわらか鶏のチリソース
フライパンでジャンボ焼き餃子

包まず豪快に!
包む手間いらずな、ジャンボ餃子です。
ひとつひとつ包む手間が要らずにお手軽で、
見た目のインパクト大◎



電子レンジ
500W
3分+4分
OK!

30分
585kcal

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
餃子の皮	●						
豆板醤	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1123	1323	1523	2マンマ	1,630円 (税込 1,760円)
	1133	1333	1533	3マンマ	2,400円 (税込 2,592円)
	1143	1343	1543	4マンマ	3,140円 (税込 3,391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
● ジャンボ焼き餃子 合挽肉 (国産) 180 キャベツ 100 にんにく 2 餃子の皮 20 餃子のタレ 2 塩 塩・こしょう 少々 酒・ごま油 各大1 しょうゆ・鶏がらスープの素 各小1 サラダ油	270 150 3 30 3 少々 各大1 各小1	360g 200g 4片 40枚 4P 少々 各大1½ 各小1½	360g 200g 4片 40枚 4P 少々 各大2 各小2	みじん切りにして塩をふり、水気をしぼる みじん切り(½使用)	① ボウルに合挽肉、キャベツ、にんにく、①を入れ、粘り気が出るまでよくこねます。 ② フライパンに油を薄くひき、半量の餃子の皮を重ねるように広げて①を円状にのせ、残りの餃子の皮のふちに水を付けてのせ、タネの周りをしっかりと押さえます。 ③ ②を中火で3分焼き、50ml程度の水を入れ、フタをして水気がなくなるまで焼き、火からおろし、タレを添えます。
● やわらか鶏のチリソース 鶏胸肉 (国産) 180 白ねぎ ½ にんにく ½ チンゲン菜 1 豆板醤 1 ケチャップ・酒 各大2 ごま油 大1 鶏がらスープの素・片栗粉 各小1 豆板醤 1P分	270 ½ ½ 1 1 各大3 大1½ 各小1½ 1½P分	360g 1本 2株 2P 各大4 大2 各小2 2P分	一口大に切る みじん切り みじん切り(½使用) 根を落とす	① チンゲン菜はラップで包み、500Wで2分加熱します。 ② 耐熱ボウルに鶏胸肉、白ねぎ、にんにく、②を入れ、混ぜ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱し、全体を軽く混ぜ合わせて再度4分加熱し、お皿に盛って①を添えます。	

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、酒、ごま油、しょうゆ、鶏がらスープの素、サラダ油、ケチャップ、片栗粉



Cook D
くるくる花畑鍋



豚バラ肉や大根、にんじんをぐるぐる巻いてお花に見立てた、花畑鍋です。まるでお花畑のような見た目が可愛らしく彩りもいいので、食卓が華やかになりますよ。おもてなしにもおすすめです。

25分
462kcal



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1124	1324	1524	2マンマ	1,780円 (税込 1,922円)
	1134	1334	1534	3マンマ	2,625円 (税込 2,835円)
	1144	1344	1544	4マンマ	3,440円 (税込 3,715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
● くるくる花畑鍋					
豚バラ肉薄切り (国産)	200	300	400g	縦に広げて巻く	① 鍋に①を入れて混ぜ、白菜を敷き詰め、その上に豚バラ肉、大根、人参のをせ、隙間にえのきと水菜を差し込みます。
大根	200	300	400g	薄切りにして巻く	
人参	小1	小1	大1本	薄切りにして巻く	② フタをして中火で10分程度加熱し、豚肉に火が通ったら、ポン酢しょうゆをつけてお召し上がり下さい。
白菜	1/2	1/2	1/2玉	ザク切り	
えのき	100	100	100g	根元を落としてほぐす	
水菜	適量	適量	適量	ザク切り	
だし汁	800cc	1200cc	1600cc		
しょうゆ	小2	大1	大1 1/3	①	
塩	小1/2	小3/4	小1		
ポン酢しょうゆ					

今日のお買い物メモ だしの素、しょうゆ、塩、ポン酢しょうゆ



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **2/3** (月)



商品番号 **5001** 冷蔵10日
国産
豚ローススライス
(60g) × 5P

商品価格 ~~880円~~ (税込) 950円
商品価格 **750円**
(税込) 810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 × 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 × 2枚)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5007** 冷蔵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
国産チキンナゲット大袋
(400g)
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 ~~780円~~ (税込) 842円
商品価格 **580円**
(税込) 626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)

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 × 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 × 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
ロイヤルポールウインナー
(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 (原料: 韓国産他)
さわら西京漬
70g × 2切
ごま

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



商品番号 **5022** 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 **5023** 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 **5024** 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 **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 **2/5** (水)

みかんより甘みが強くコクのある味わいと「ポンカン」ならではの独特な甘い香りが魅力!



商品番号 **5031**
愛媛県産地
ポンカン
(L~2L) 2~3個

商品価格 ~~980円~~
(税込) 1,058円
商品価格 **850円**
(税込) 918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



レンジで簡単! 揚げ出しとうふが簡単に出来る! 添付の揚げ出しのたれ付き

商品番号 **5041** 冷蔵4日
京禅庵
とろける揚げ出しとうふ
(6個入)
大豆

商品価格 ~~298円~~
(税込) 324円
商品価格 **258円**
(税込) 278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
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



炙ってもよし、煮てもよし、お好み焼き風にしてめちゃ旨い~♪

商品番号 **5051** 冷蔵5日
伏見蒲鉾
えび入紅しょうがが揚
(6個入)
小麦・卵・大豆

商品価格 ~~358円~~
(税込) 386円
商品価格 **238円**
(税込) 257円



商品番号 **5052** 冷蔵5日
カネツツデリカフーズ
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
カネツツデリカフーズ
蒲鉾 (赤)
(80g)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5054** 冷蔵10日
カネツツ
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
(45gx3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
(40gx3段)

商品価格 **105円**
(税込) 113円

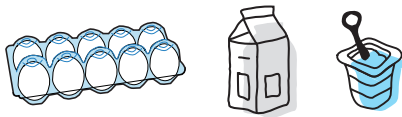


商品番号 **5057** 冷蔵5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3段)

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 **2/3** (月)



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)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

コップ1杯:
200mlで
1日の1/3分
野菜を摂取



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
白パラ牛乳
(900ml)
商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **5083** 冷蔵 7日
大山乳業
白パラカフェオレ
(900ml)
商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **5084** 冷蔵 7日
大山乳業
白パラ飲むヨーグルト
(180mix 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

糖質44%カット!



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
(糖質オフ・
低カロリー)
(100g) × 12本
商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円

骨密度~なら MBP~♪



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

尿酸値の上昇を抑える



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

タンパク質 20g



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

タンパク質を摂取!



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **2/3** (月)



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**
マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **2,840**円
(税込) 3,067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 **3,880**円
(税込) 4,190円

新潟県産 魚沼産こしひかり

商品番号 **08**
新潟県産
魚沼産こしひかり
(5kg)

商品価格 **4,800**円
(税込) 5,184円

無洗米こしひかり 100%

商品番号 **11**
無洗米こしひかり 100%
(5kg)

商品価格 **3,780**円
(税込) 4,082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 **1,680**円
(税込) 1,814円

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

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

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

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

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

商品番号 **5136**
ジェフダスラ
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 天そうめん 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

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

商品番号 **5139**
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 **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

商品番号 **5141**
ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758**円
(税込) 818円

商品番号 **5142**
日清オイルオ
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **498**円
(税込) 537円

商品番号 **5143**
ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **558**円
(税込) 602円

商品番号 **5144**
ジェフダスラ
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **550**円
(税込) 594円

商品番号 **5145**
ジェフダスラ
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 **2/3** (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 15.9g 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 2.3g

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
まろやが蒲たし・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 **2/5** (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 **2/5** (水)



商品番号 **5501**

伊藤園
お〜お茶
(600ml × 24本)

商品価格 **2,840円**
(税込) 3,064円

商品価格 **2,136円**
(税込) 2,306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



世界遺産・尾鷲路。熊野古道水は天然水を
精密フィルターで非加熱濾過した
ナチュラルミネラルウォーターです。

商品番号 **5507**

尾鷲路
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 **2/3** (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) x 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 x 100m)
商品価格 **298**円
(税込) 327円



商品番号 **5407**
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 **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 x 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)190x 350x 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)650x 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 x 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) x 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) x 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
シングルイレットペーパー
エルフォーレイレットティッシュ
(54m x 12R)
商品価格 **498**円
(税込) 547円



商品番号 **5418**
大王製紙
ダブルイレットペーパー
エルフォーレイレットティッシュ
(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 **5419**
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 **5420**
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 **2/5** (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** 花畑牧場

もちぷす生キャラメル

<1袋> 小麦・乳・ごま・大豆

冷蔵所
60日

商品価格 **598**円
(税込) 645円



商品番号 **5452** 花畑牧場

とがりんとう生キャラメル

<1袋> 小麦・乳・ごま・大豆

冷蔵所
60日

商品価格 **598**円
(税込) 645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(税込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
2/7 金



みんなの大人気餃子!
家族みんなで餃子の日!

商品番号 **1191**

珉珉

赤箱餃子
(30個入)

冷蔵 10日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	鶏肉	えび	かに
		●			●			

商品価格 **580円**
(税込) 626円

生クリームの濃厚なコクととろけるくちどけが魅力のスリンです。
北海道産純正生クリームをスリン液に配合し、さらにスリンの上部にも
贅沢にとろりと生クリームを浮かべ濃厚な味わいがお楽しめるスリンです。



商品番号 **1192**

トーラク

生クリームとろけるプリン
(85g×6個入)

冷蔵 14日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	ゼラチン	大豆	えび	かに
		●	●	●	●			

商品価格 **1,080円**
(税込) 1,166円



中村屋のシェフがレストランの味にこだわって
仕上げたグラタン! クリーミーなベシャメルソースに
3種のナチュラルチーズで一層味わい深く
仕上げました。

商品番号 **1193**

新宿中村屋

エビのペンネグラタン
(220g)

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

商品価格 **580円**
(税込) 626円



から〜くあぶって!
七味マヨネーズで

商品番号 **1194**

真いか一夜干し
(2枚入)

冷凍
30日

商品価格 **980円**
(税込) 1,058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 **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 **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 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

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!

