

2025 vol.504-2 2/10 ~ 2/16



※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 **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	2/10 月	2/11 火	2/12 水	2/13 木	2/14 金	2/15 土	2/16 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**

お届け日
2/14金

もちりふっくら香ばしい
信州小川産の
おじあちゃんの伝統の味!

レンチンして
ふっくら!!

**おやき村の
縄文おやき**

信州 小川の庄
縄文おやき村

- 野沢菜
- しめじ野菜
- あずき
- かぼちゃ
- りんご
- 切り干し大根

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
A

Happy Valentine
揚げないハートコロケのワンスレト
マカロニケチャッソテー・ハートサラダ

2181

縄文おやき詰め合せ

〈野沢菜・しめじ野菜・あずき・かぼちゃ・りんご・切り干し大根〉
各1個 小麦・大豆・りんご

冷凍
60日

商品
価格

いろいろな味が
楽しめます。

1,300円
(税込) 1,404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	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)

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。

※プラスももっとたべたいんや、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。



いかめし風炊き込みごはんは炊飯器で手軽に!

寒い日に具沢山の豚汁はいかがですか?
根菜類がたくさん入っているの、食べ応えも抜群で、とても温まりますよ。

いかめし風炊き込みごはん

豚汁

30分 612kcal

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	●						

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
●いかめし風炊き込みごはん ツボ抜きイカ(カット) ごぼう 生姜 小ねぎ 酒 しょうゆ・みりん だしの素 米	40 1/2 適量 1 大2 各大1 小2 2合	60 1/2 適量 2 大3 各大1/2 大1 3合	80g 1/2本 適量 2本 大3 大1 3合	お好みに切る ささがきにする 千切り 小口切り ①	① 洗った米を炊飯器に入れ、ツボ抜きイカ、ごぼう、生姜、①を入れ、炊飯器の目盛に合わせて水を足し、軽く混ぜてから炊飯します。 ② 炊き上がったら全体をサッと混ぜ、お茶碗に盛って小ねぎを散らします。
●豚汁 豚肉切落とし(国産) 人参 大根 竹輪 こんにやく 白ねぎ だし汁 味噌 七味唐辛子	40 小1 100 1/2 120 1/3 600cc 大3	60 小1 150 1/2 120 1/2 900cc 大4 1/2	80g 小1本 200g 1本 120g 1/2本 1200cc 大6	お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る	① 材料をだし汁で煮、柔らかくなれば味噌を溶き入れ、お好みに七味唐辛子をかけます。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、みりん、だしの素、米、味噌、七味唐辛子

2/10 (月)

お届け日 **2/10 (月)**

煮込みハンバーグ

鶏のから揚げ・キャベツサラダ

35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
やわらかハンバーグ	●	●					
パイオン	●						
若鶏胸肉カット唐揚げ	●		●				



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2117** 冷凍 30日

やわらかハンバーグ
〈60g × 4個〉

商品価格 **398円**
(税込) 429円

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。



商品番号 **2118** 常温 180日

あかささ食品
ゴロほぐし塩鮭
〈80g〉

商品価格 **598円**
(税込) 645円

ハンバーグを焼いて煮込むだけなので、簡単に完成！

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)

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
●煮込みハンバーグ やわらかハンバーグ (60g) ミックスベジタブル 玉ねぎ パイオン サラダ油 塩・こしょう 水 ケチャップ ウスターソース パイオン	4 60 小1 1 少々 200cc 60g 小1 1/2個分	6 90 小1 1 少々 300cc 90g 小1 1/2 1個分	8個 120g 大1個 2個 少々 400cc 120g 小2 1 1/3個分	くし型切り ①	① フライパンに油を熱してハンバーグを焼き、玉ねぎを加えてサッと炒めたら、①を加えて煮、おろし際にミックスベジタブルを加えてひと煮します。
●鶏のから揚げ 若鶏胸肉カット唐揚げ用 (国産) サラダ油	180 100	270 150	360g 200g	解凍する 千切り	① 鶏肉を170~180℃の油で4~6分揚げ、中まで火を通します。 ① キャベツは器に盛り、お好みのドレッシングをかけます。
●キャベツサラダ キャベツ ドレッシング	100	150	200g	千切り	① キャベツは器に盛り、お好みのドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、ドレッシング

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。)

2/11 (火)

シーフードクリームシチュー

小松菜とゆで卵のサラダ

25分 483kcal

お届け日 **2/10** (月)



シーフードの旨味が
溶け込んだ、クリーミーな
シチューです。

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)

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(大)						●	
クリームシチューの素	●	●					
卵			●				

フラスもっとなべたいんや



商品番号 **2217** 冷蔵 60日

骨なしビッグチキン

(2個入)
小麦・卵

商品価格 **540円**
(税込) 583円



朝食、お夜食に。
1人1枚がちょうどいい!

商品番号 **2218** 冷蔵 10日

農水フーズ プチピッツア

(ベーコン3枚&コーン2枚)
計5枚 卵・乳・小麦
大豆・豚肉・りんご

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>● シーフードクリームシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ムキアサリ 30 ベビーホタテ 40 ムキエビ(大) 40 じゃが芋 2 人参 小1 玉ねぎ 小1 クリームシチューの素 60 刻みパセリ 1 塩・こしょう 少々 バター 少々 水 600cc 	<p>45</p> <p>60</p> <p>60</p> <p>3</p> <p>小1</p> <p>小1</p> <p>90</p> <p>1</p> <p>少々</p> <p>900cc</p>	<p>60g</p> <p>80g</p> <p>80g</p> <p>4個</p> <p>大1本</p> <p>大1個</p> <p>1P</p> <p>少々</p> <p>1200cc</p>	<p>サツと洗う</p> <p>サツと洗う</p> <p>背ワタを取る</p> <p>お好みに切る</p> <p>お好みに切る (2/3使用)</p> <p>くし型切り</p>	<p>① 鍋にバターを熱して材料を炒め、塩、こしょうをふり、水を加えて軟らかくなるまで煮、クリームシチューの素を溶き入れてひと煮し、刻みパセリを散らします。</p>
<p>● 小松菜とゆで卵のサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜 1/3 人参 1 卵 1 マヨネーズ 大2 しょうゆ 小1/2 	<p>1/2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>大4</p> <p>小1</p>	<p>2/3ワ</p> <p>2個</p> <p>大4</p> <p>小1</p>	<p>ザク切り</p> <p>お好みに切る (1/3使用)</p> <p>ゆでて殻をむき、お好みに切る</p>	<p>① 小松菜、人参をそれぞれラップで包み、小松菜は500Wで1分、人参は1分半加熱します。</p> <p>② ①、ゆで卵、④を混ぜ合わせます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、バター、マヨネーズ、しょうゆ

2/12 (水)

鮭の塩焼き

厚揚げの野菜あんかけ・オクラの味噌汁

25分 336kcal

お届け日 **2/12 (水)**



ちっこいおかん

鮭は塩をふって焼くだけ！
野菜あんかけはレンジで！
オクラはカット済みの
楽々かんたん献立です☆

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)
	2337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2347	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 **2317** 冷蔵 10日
チリ産他
銀鮭切身
(80g) × 1切

商品価格 **298円**
(税込) 321円



香り豊かな青じそを使用し、
爽やかな風味に仕上げました。

商品番号 **2318** 冷蔵 6日
マルシンフーズ
宇都宮しそ入り餃子
(14個入)

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>●鮭の塩焼き</p> <p>銀鮭切身 (80g) 塩</p>	2	3	4切	塩をふる	① 魚を焼きます。
<p>●厚揚げの野菜あんかけ</p> <p>厚揚げ三角 2 3 4個 みつば 2 3 4本 太もやし 100 150 200g だし汁 200cc 300cc 400cc 砂糖 大$\frac{2}{3}$ 大1 大1$\frac{1}{3}$ しょうゆ 大1 大1$\frac{1}{2}$ 大2 酒 大$\frac{1}{2}$ 大$\frac{3}{4}$ 大1$\frac{1}{3}$ 塩 少々 少々 少々 片栗粉・水 各大1 各大1$\frac{1}{2}$ 各大2</p>				厚みを半分切る ザク切り ① ②	① 厚揚げはトースターでカリッと焼き、お皿に盛ります。 ② 耐熱容器に太もやしと①を加え、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、②でとろみをつけて①にかけ、みつばを散らします。
<p>●オクラの味噌汁</p> <p>刻みオクラ (冷凍) 40 60 80g だし汁 400cc 600cc 800cc 味噌 大2 大3 大4</p>					① 鍋にだし汁を煮立て、オクラを入れて煮、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、しょうゆ、酒、片栗粉、味噌

2/13 (木)

ねぎとろ丼

豆腐のふわふわオムレツ・野菜たっぷり味噌汁

30分 552kcal

お届け日 **2/12 (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			●				



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2417** 冷蔵 30日

富士水産
ねぎとろ丼の具
(80g) × 3P

商品価格 **850円**
(税込) 918円

鰯 40%使用の、ふんわり食感のつみれです。コクと旨みを引き出す塩糍を使用。鍋や味噌汁に



商品番号 **2418** 冷蔵 20日

カネテツ
ふんわりつみれ 鰯
(6個入)

商品価格 **298円**
(税込) 321円

人気の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	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)

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

●ねぎとろ丼

ねぎとろ丼の具 (80g)
小ねぎ
ご飯
しょうゆ

2	3	4P
1	2	2本

解凍しておく
小口切り

① 器に盛ったご飯にねぎとろをのせ、小ねぎを散らし、お好みでしょうゆをかけます。

●豆腐のふわふわオムレツ

絹こし豆腐 (150g)
塩・こしょう
サラダ油
ケチャップ

2	3	4個
1	1	2P
少々	少々	少々

溶きほぐす
お好みに切る

① 豆腐は耐熱皿にのせ、ラップをせずに500Wで2分加熱し、水気を切ります。

② ①を崩しながら卵、塩、こしょうと混ぜ合わせ、油を熱したフライパンに流し入れ、フタをして蒸し焼きにし、食べやすく切ってケチャップをかけます。

●野菜たっぷり味噌汁

白菜
人参
カットわかめ
だし汁
味噌

1/2	1/2	1/2玉
小1	小1	小1本
適量	適量	適量
400cc	600cc	800cc
大2	大3	大4

ザク切り
半月切り
水で戻す

① 鍋にだし汁を煮立て、白菜、人参、わかめを入れて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ ご飯、しょうゆ、塩、こしょう、サラダ油、ケチャップ、だしの素、味噌

2/14 (金)

お届け日 **2/12 (水)**

牛肉と豆腐の煮物

コーンごはん・しば漬け

25分 552kcal



牛肉と豆腐の煮物は
さっと炒めて煮込むだけ♪
ジューッつと甘辛のお肉と
味の染み込んだ豆腐が美味しい!

ちっこいおかん

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)
金のおかん	2528	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	2538	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	2548	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

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!

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2517** 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 **2518** 冷凍 60日

神戸三田屋
牛すじ煮込みコロケ
(60g × 4個)

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

●牛肉と豆腐の煮物

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ
牛肩ローススライス (豪州産)	140g	210g	280g
焼豆腐	1丁	1丁	1丁
しめじ	40g	60g	80g
白ねぎ	1/2本	1/2本	1本
だし汁	150cc	225cc	300cc
砂糖	大1 1/2	大2 1/4	大3
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1	大1 1/2	大2

お好みに切る
食べやすい大きさに切る
小房に分ける
斜め切り

① 鍋に①を煮立て、牛肉、焼豆腐、しめじ、白ねぎを加えて煮込みます。

●コーンごはん

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ
ホールコーン	60g	90g	120g
しょうゆ・バター	各小1/2	各小3/4	各小1
ご飯	2膳分	3膳分	4膳分

ラップで包んで500Wで1分加熱

① ホールコーンと②をご飯と混ぜ合わせます。

●しば漬け

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ
しば漬け	30g	45g	60g

① しば漬けをお皿に盛ります。

今日のお買い物メモ **だしの素、砂糖、しょうゆ、みりん、バター、ご飯**

2/15 (土)

大阪王将焼き餃子

かぼちゃの煮物・小松菜の辛子和え

35分 402kcal

お届け日 **2/14 (金)**



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)

ご自宅でもカリッとジューシーな焼きたての餃子が楽しめます。

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
大阪王将餃子	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2617** 冷凍 60日

大阪王将
若鶏のから揚げ
<320g>

小麦・乳・卵
大豆・鶏肉

商品価格 **780円**
(税込) 842円



商品番号 **2618** 冷凍 60日

大阪王将
海老のチリソース
<200g> 約2人前

小麦・卵・えび・オレンジ・大豆
りんご・ごま・魚介類・米

商品価格 **698円**
(税込) 753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
2 3 4P

① 油を熱したフライパンに凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き、水を入れてフタをし、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。

●かぼちゃの煮物

かぼちゃ
鶏ささ身 (国産)
だし汁
砂糖
しょうゆ・酒

1/8 1/6 1/4玉
2 3 4本
200cc 300cc 400cc
大1/2 大3/4 大1
各大1 各大1 各大2

食べやすい大きさに切る
筋を取ってそぎ切り

①

① 耐熱容器にすべての材料と①を入れ、ふんわりとラップをして500Wで8分加熱します。(加熱後しばらく置いておくとより味がしみ込みます。)

●小松菜の辛子和え

小松菜
練り辛子
しょうゆ

1/3 1/2 2/3ワ
1 2 2P
大1 大2 大2

ラップで包んで500Wで1分加熱し、ザク切り

① 練り辛子としょうゆを合わせ、小松菜と和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、しょうゆ、酒

2/16 (日)

お届け日 **2/14 (金)**

ポークソテー

じゃが芋とキャベツのオーロラサラダ・白菜の味噌汁

30分 487kcal

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
花麩	●						



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2717** 冷蔵 10日

国産
豚ローステキカツ
<80g> 1枚

商品価格 ~~298円~~
(税込) 321円
33% off
商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **2718** 冷蔵 10日

ヤマザキ
ごぼうサラダ
<80g> × 2P

小麦・卵・ごま・りんご

商品価格 **300円**
(税込) 324円

塩・こしょうで味付けする、
シンプルなポークソテーです。
お好きなソースやポン酢などを
かけても美味しいですよ！

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)

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

● **ポークソテー**

豚ローステキカツ (国産)
(80g)
ピーマン
ホールコーン
塩・こしょう
サラダ油

2	3	4枚
1	2	2個
40	60	80g
少々	少々	少々

筋切りして軽くたたき、塩、こしょうをふる
お好みに切る

- ① 油を熱したフライパンでピーマンとホールコーンをサッと炒め、塩、こしょうをふって取り出します。
- ② フライパンに油を足し、豚肉を焼き、お皿に盛って①を添えます。

● **じゃが芋とキャベツのオーロラサラダ**

じゃが芋
キャベツ
塩・こしょう
マヨネーズ・ケチャップ

2	3	4個
100	150	200g
少々	少々	少々
各大1	各大1½	各大2

一口大に切る
ザク切り
④合わせておく

- ① じゃが芋はラップで包んで500Wで2分、キャベツは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして1分半加熱し、塩、こしょうをふってサッと混ぜ合わせ、④をかけます。

● **白菜の味噌汁**

白菜
花麩
だし汁
味噌

¼	¼	¼玉
4	6	8個
400cc	600cc	800cc
大2	大3	大4

ザク切り
水で戻す

- ① 鍋にだし汁を煮立てて白菜を煮、味噌を溶き入れ、花麩を加えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、マヨネーズ、ケチャップ、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。

Happy Valentine

Cook
A

揚げないハートのコロッケのワンプレート
(マカロニケチャップソテー・ハートサラダ)

揚げずに作るスコップコロッケを
バレンタイン風にアレンジしました♡

35分
540kcal

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
パン粉	●						
ツイストマカロニ	●						
ロースハム		●	●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2121	2321	2521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2131	2331	2531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2141	2341	2541	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>● 揚げないハートのコロッケ</p> <p>合挽肉 (国産) 120 じゃが芋 3 玉ねぎ 小1 パン粉 20 サラダ油 少々 塩・こしょう 大1 バター 大1 ケチャップ 大1</p>	<p>180 5 小1 30 少々 大1½</p>	<p>240g 6個 大1個 40g 少々 大2</p>	<p>一口大に切ってゆで、熱いうちにつぶす みじん切り</p>	<p>①</p>	<p>① フライパンに油を熱して合挽肉、玉ねぎを炒め、じゃが芋、①を混ぜ合わせます。</p> <p>② ①をハート型にまとめ、パン粉をふりかけてトースターでこんがりするまで焼き、お好みでケチャップをかけます。</p>
<p>● マカロニケチャップソテー</p> <p>ピーマン 1 しめじ 40 ツイストマカロニ 40 塩 少々 塩・こしょう 大3 ケチャップ 大3 サラダ油 大3</p>	<p>1 60 60 少々 大4½</p>	<p>2個 80g 80g 少々 大6</p>	<p>お好みに切る 小房に分ける 塩を加えた熱湯でゆでる</p>	<p>◎</p>	<p>① 油を熱したフライパンでピーマン、しめじを炒め、マカロニを加えて更に炒め、◎で調味します。</p>
<p>● ハートサラダ</p> <p>ロースハム 2 プチトマト 4 サニーレタス 適量 ドレッシング 適量</p>	<p>3 6 適量</p>	<p>4枚 8個 適量</p>	<p>ハート型に切る お好みに切る 食べやすい大きさにちぎる</p>		<p>① サニーレタス、プチトマト、ロースハムを皿に盛り、お好みのドレッシングをかけます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、バター、ケチャップ、ドレッシング

Cook バリエ

Cook B

明太子のサクサクいなりおむすび・きゅうりの酢の物
レンジで蓮根のシャキシャキつくね

『シャキシャキ』『サクサク』『いなり』
それぞれ食感が楽しい献立☆

れんこんを入れる事でしゃきしゃきとした
歯ごたえが抜群!レンジで簡単調理☆

サクサクの天かすが
たっぷり入った、
いなり寿司風の
おにぎりです。



35分
733kcal

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
照り焼きのたれ	●						
卵			●				
天かす	●		●				
味付き揚げ (いなり用)	●						



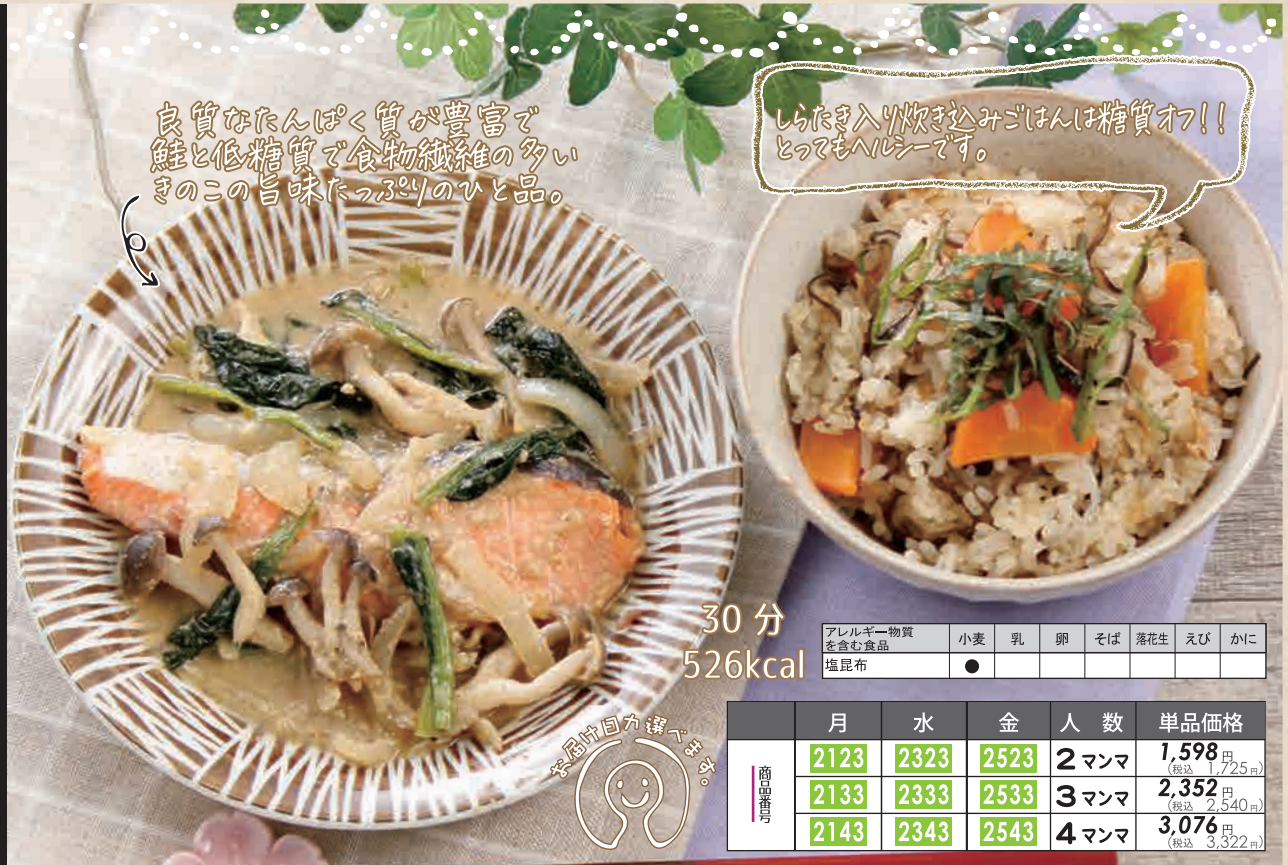
	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2122	2332	2522	2マンマ	1,690円 (税込 1,825円)
	2132	2332	2532	3マンマ	2,490円 (税込 2,689円)
	2142	2342	2542	4マンマ	3,260円 (税込 3,520円)

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>●蓮根のシャキシャキつくね</p> <p>鶏ミンチ (国産) 200 300 400g 白ねぎ 1/4 1/3 1/2本 れんこん厚切り 6 9 12枚 照り焼きのたれ 適量 適量 適量 卵 2 3 4個 小麦粉 大1 大1 1/2 大2 塩 少々 少々 少々</p>				<p>みじん切り 細かく切る</p> <p>卵黄を取り出しておく</p> <p>①</p>	<p>① ボウルに鶏ミンチ、白ねぎ、れんこん、①を加えてよくこね、小判形に整えます。</p> <p>② ①を耐熱皿に並べ照り焼きのたれを均等にかけて、ふんわりとラップをして、500Wで5分加熱します。</p> <p>③ ②のラップをはずしてたれをからめ、お皿に盛り、卵黄を添えます。</p>
<p>●明太子のサクサクいなりおむすび</p> <p>辛子明太子 1 1 1P 天かす 10 15 20g 白ごま 1 1 2P 味付揚げ (いなり用) 4 6 8枚 青じそ 1 2 2枚 ご飯 2膳分 3膳分 4膳分</p>				<p>皮を取ってほぐす</p> <p>千切り</p>	<p>① ご飯とお好みの量の明太子(少し残す)、天かす、白ごまを混ぜ、おにぎりを作ります。</p> <p>② いなり用の揚げを内側に折り混み、①を入れ、青じそと残りの明太子をのせます。</p>
<p>●きゅうりの酢の物</p> <p>きゅうり 1 1 2本 カットわかめ 適量 適量 適量 塩 大3/4 大1 大1 1/3 砂糖 大1 大1 1/2 大2 酢 大1 大1 1/2 大2 塩 少々 少々 少々</p>				<p>小口切りにし、塩をふって揉み、絞る 水で戻す</p> <p>④</p>	<p>① きゅうり、わかめを④で和えます。</p>

今日のお買い物メモ 小麦粉、塩、ご飯、砂糖、酢



Cook C
食物繊維 ↑UP 糖質 ↓down
 レンジで鯖ときのこのごま味噌蒸し・しらたき入り炊き込みご飯



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
● 鯖ときのこのごま味噌蒸し 銀鯖切身 (80g) 玉ねぎ しめじ 小松菜 すりごま 塩 味噌 みりん・酒 すりごま バター 七味唐辛子	2 小1 40 1/4 1 大1 1/2 各大1 1P分	3 小1 60 1/3 1 大2 1/4 各大1 1/2 1P分	4切 大1個 80g 1/2ワ 2P 大3 各大2 2P分	塩をふっておく 細切り 小房に分ける ザク切り ① 合わせておく	① 耐熱容器に鯖、玉ねぎ、しめじ、小松菜の順に重ね、 ① をかけ、ふんわりとラップをして500Wで6分加熱します。 (加熱が不十分なときは時間を延長して下さい。) ② ① を器に盛り、適量のバターをのせ、お好みで七味唐辛子をふります。
● しらたき入り炊き込みご飯 糸こんにゃく 人参 椎茸 大葉 ツナ缶 塩昆布 塩 米	100 小1 2 1 1 10 小1/2 2合	200 小1 3 2 1 15 小2/3 3合	200g 小1本 3個 2枚 1缶 15g 小2/3 3合	細かく切る 半月切り 薄切り 千切り	① 耐熱容器に糸こんにゃくを入れ、ラップをせずに500Wで2分加熱し、水気を切ります。 ② 炊飯器に洗った米を入れ、 ① を入れたら炊飯器の目盛に合わせて水を入れ、人参、椎茸、ツナ、塩昆布、塩を入れて炊飯し、お茶碗に盛って大葉を散らします。

今日のお買い物メモ 塩、味噌、みりん、酒、バター、七味唐辛子、米



Cook D
わかめスープ
ホットプレートで石焼風ビビンバ

ホットプレートで彩りいい石焼風ビビンバを！
ご家庭のパーティーの主角にも最適な熱々ホットプレートメニューです。



25分
539kcal

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	●						●
わかめスープ	●	●					



※写真は2人分です。

	月	水	金	人数	単品価格
2マンマ	2124	2324	2524	2マンマ	1,680円 (税込 1,814円)
3マンマ	2134	2334	2534	3マンマ	2,475円 (税込 2,673円)
4マンマ	2144	2344	2544	4マンマ	3,240円 (税込 3,499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>● ホットプレートで石焼風ビビンバ</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産) 180g 人参 大1 太もやし 200g 焼肉のたれ 2P 小松菜 3/3 白菜キムチ (40g) 2P しょうゆ 大2 ごま油 大1 鶏がらスープの素 小2 ごま油 小2 ご飯</p>	<p>270g 大1 200 3 1 3 大3 大1½ 大1</p>	<p>360g 大1本 400g 4P 1束 4P 大4 大2 大1¾</p>	<p>お好みに切って焼肉のたれにつける細切り</p> <p>ザク切り</p> <p>①</p>	<p>① 人参、太もやし、小松菜をそれぞれふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、①を混ぜ合わせます。</p> <p>② ホットプレートにごま油を熱し、牛肉をたれと一緒に炒め、取り出します。</p> <p>③ ②のホットプレートにご飯を敷き、①、②、白菜キムチをのせ、ご飯におこげができる程度まで加熱し、全体を混ぜながらお召し上がりください。</p>	
<p>● わかめスープ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>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 しょうゆ、ごま油、鶏がらスープの素、ご飯



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **2/10** (月)



商品番号 **6001** 冷凍10日
国産
鶏ささみ
(5本入)

商品価格 ~~398円~~ (税込) 429円
商品価格 **298円** (税込) 321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
(150gx 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
豚ローステキカツ味噌漬
(80gx 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
まるごと美味しいフランクフルト
(285g)
小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格 ~~500円~~ (税込) 540円
商品価格 **428円** (税込) 462円



商品番号 **6012** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン(フleen)
(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 **6013** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン(ハーフ)
(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 **6014** 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 **6015** 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) 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
(34gx 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

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
チーミン
(71gx 2P)
乳・豚肉・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **6021** 冷凍10日
宮城県産他
カジキ西京漬
(80gx 3切)
小麦・大豆

商品価格 ~~650円~~ (税込) 702円
商品価格 **598円** (税込) 645円



商品番号 **6022** 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 **6023** 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 **6024** 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 **6025** 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 **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 **2/12** (水)



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**

京たんばく
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**

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**

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**

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**

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**

山大
板こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **6047**

山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **6051**

紀文
チーちく
(5個入)
卵・乳・大豆・小麦

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



商品番号 **6052**

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**

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**

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**

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 **6056**

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



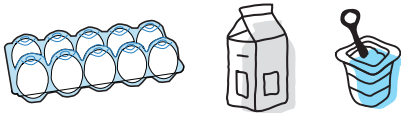
商品番号 **6057**

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。



「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **2/10** (月)



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
うずらのたまご
(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 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 **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)
乳

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)
乳

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)
乳

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)
乳

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)
乳

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)
乳

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)
乳

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)
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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)
(低カロリー)
(100g) × 12本
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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 パナナ
(200ml) × 12本
乳

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 **2/10** (月)



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
あげぱん番長連合
(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
フチハムマヨ
(6個入)

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **6116** 常温 4日
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 **6117** 常温 4日
ボローニャ
ジュニアメープル
(0.75斤)

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **6118** 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 **6119** 常温 4日
ボローニャ
フレンデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,050**円
(税込) 1,134円



商品番号 **6120** 常温 4日
ボローニャ
フレンデニッシュ
(3斤)

商品価格 **1,700**円
(税込) 1,836円



商品番号 **02**
マンマダイスینگ
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **2,840**円
(税込) 3,067円



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



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



商品番号 **11**
無洗米こしひかり
(5kg)

商品価格 **3,780**円
(税込) 4,082円



少量の2kg
商品番号 **16**
丹波産
ミルクークイーン
(2kg)

商品価格 **1,680**円
(税込) 1,814円



商品番号 **6131**
三井製糖 スーン印
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 500gx 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 **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(税込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 **2/10** (月)

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 脂質 13.4g
炭水化物 23.3g
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
328kcal 脂質 11.7g
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
350kcal 脂質 12.8g
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 脂質 11.7g
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
319kcal 脂質 14.1g
炭水化物 26.3g
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
319kcal 脂質 9.7g
炭水化物 20.9g
食塩 2.3g
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 **6171** 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 **6172** 常温3ヶ月
アマノフーズ
にゅうめん
(とろみ醤油・すまし柚子
まろやか鶏だし・五種の野菜)
(4種 × 各1袋)
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 × 各1袋)
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
(200gx 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
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **2/12** (水)



商品番号 **6176** 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



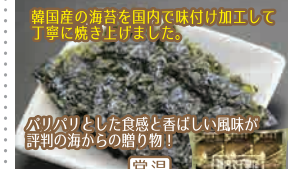
商品番号 **6177** 常温120日
日清食品
カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **6178** 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 **6179** 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



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 **6180** 常温120日
大丸商事
韓国のりくお徳用
(8切6枚 × 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **2/12** (水)



商品番号 **6501**
サンガリア
ミラクルボディV
(190gx 30本)
1本あたり
60円

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
商品価格 **1,800円**
(税込) 1,944円



商品番号 **6502**
コカコーラボトラーズ
ファンタグレース
(350mlx 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
(185gx 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
(350mlx 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
(2Lx 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
(2Lx 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)
(2Lx 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 **2/10** (月)

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

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
柔軟剤ヒミングファイン
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
シングルトイレトイレットペーパー
エルフォーレトイレットティッシュ
(54枚 x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **6418**



大王製紙
ダブ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
(27枚 x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **6419**



大王製紙
エリエールイーナシングル
(100枚 x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

商品番号 **6420**



大王製紙
エリエールイーナダブル
(50枚 x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **2/12** (水)



京の伝統的な風味広がる
お出汁の旨味が生きている



商品番号 **6451**

俵たん
きつねうどん

うどん、麵つゆ、味付揚げ、蒲鉾、
生麩みつば七味

<1P>

小麦・大豆
さば・ごま

冷蔵
2日

商品価格 **498円**
(税込) 537円

商品番号 **6452**

俵たん
しっぽくうどん

うどん、麵つゆ、出し巻き味付蒲鉾、
とろろ昆布、焼き麩、みつば七味

<1P>

小麦・卵・大豆
さば・ごま

冷蔵
2日

商品価格 **498円**
(税込) 537円

商品番号 **6453**

俵たん
天ぷらそば

そば、麵つゆ、蒲鉾、生麩、みつば七味

<1P>

小麦・そば・えび
大豆・さば・ごま

冷蔵
2日

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **6454**

俵たん
肉うどん

うどん、麵つゆ、牛肉煮、蒲鉾、生麩、みつば七味

<1P>

小麦・大豆・さば
牛肉・ごま

冷蔵
2日

商品価格 **550円**
(税込) 594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
2/14 金



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



ポルチーニペーストと北海道産生クリームを使用したコク深いソースに3種のチーズをトッピングし濃厚な味わい。

商品番号 2192

Oliveto

ポルチーニのチーズリゾット仕立て
(220g)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	いか	大豆	牛肉	鶏肉	ゼラチン
		●	●	●	●		●	

商品価格 398円
(税込) 429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



濃厚なホワイトソースに自家製ベーコンの旨味あふれる自家製ベーコンの薫り漂う風味豊かな一品です。

商品番号 2194

神戸三田屋

グラタン (自家製ベーコン入り)
(180g)

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 680円
(税込) 734円



B-1 BRAND RAMEN

添付されている「いわしの削り粉」の風味も最高。

麺のコシ、旨さがたまらない!

商品番号 2195

昭和ミート

富士宮焼そば
(200g × 5P入)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	そば	えび	牛肉	大豆	鶏肉	かに
		●	●	●	●	●	●	

商品価格 1,350円
(税込) 1,458円



Bo-Lo-GNE ORIGINAL DANISH

フレンチトースト、そのままトースト、ラスクにも!

SDGs

商品番号 2196

クラフトボックス (味はおまかせ)
1パック (8~10枚入)

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 350円
(税込) 378円

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 2197

尾鷹名水
熊野古道水
(500ml) × 24本

1本 60円

商品価格 2,400円
(税別) 2,592円

商品価格

1,440円
(税込) 1,555円

40% off

