



メニュー日	3/31 月	4/1 火	4/2 水	4/3 木	4/4 金	4/5 土	4/6 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

**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

お届け日  
**4/4 金**



**丸福珈琲店**  
創業 昭和九年

昭和初期から80年以上、味と香りに  
老舗のこだわり続けた珈琲専門店です。

## 名物プリン & 珈琲ゼリー

生クリームをたっぷり使用した口どけの良い、とろけるぷりんに  
苦みのきいたオリジナルキャラメルソースを加えた本格派の  
カスタードプリンです。老舗珈琲店ならではの素朴で  
どこか懐かしい味わいは、つい手が伸びてしまう美味しさ!

### 絶品スイーツ♪

**1181**

丸福珈琲  
こだわり珈琲店の  
名物プリン

なめらかクリーミー&香ばしソース

冷蔵10日 卵・乳 <4P>

商品  
価格

**672円**

(税込) 725円

丸福珈琲店の「深入り珈琲の極み」と  
称される濃厚な珈琲ゼリーです。  
自慢の珈琲ゼリーをお届け!

**1182**

丸福珈琲  
丸福珈琲店  
珈琲ゼリー <2P>

冷蔵10日

商品  
価格

**598円**

(税込) 645円

今回のおすすめ  
**ミールキット!**

**Cook バリエ**  
P.10~P.13

P.10



Cook  
A

フライパンでチキン南蛮定食  
梅かつおのたたききゅうり・味噌汁



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

- 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。

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。



フリーチェンジメニュー

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

## かんたん中華丼

ワンタンスープ

15分 286kcal

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	<b>1129</b>	<b>1229</b>	<b>1329</b>	<b>1429</b>	<b>1529</b>	<b>1629</b>	<b>1729</b>	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	<b>1139</b>	<b>1239</b>	<b>1339</b>	<b>1439</b>	<b>1539</b>	<b>1639</b>	<b>1739</b>	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	<b>1149</b>	<b>1249</b>	<b>1349</b>	<b>1449</b>	<b>1549</b>	<b>1649</b>	<b>1749</b>	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●かんたん中華丼 中華丼の具 ご飯	2	3	4P		① 沸騰したお湯に凍ったままの中華丼の具を袋ごと入れ、7~8分温め、ご飯にかけます。
●ワンタンスープ ワンタン ブイヨン カットわかめ 小ねぎ えのき茸 水 ブイヨン 塩 しょうゆ 酒	4 1 適量 1 20 400cc 1個分 小1/4 小1/2 大1	6 2 適量 2 30 600cc 1/2個分 小1/3 小1/4 大1/2	8個 2個 適量 2本 40g 800cc 2個分 小1/2 小1 大2	水で戻す 小口切り 根元を切り落とす ①	① 鍋に①を入れて煮立て、えのき茸、ワンタン、わかめを加えて煮、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ ご飯、塩、しょうゆ、酒

# 3/31 (月)

## 激ウマ四日市とんてき

かぼちゃの煮物・うす揚げの味噌汁

30分 490kcal

お届け日 **3/31** (月)



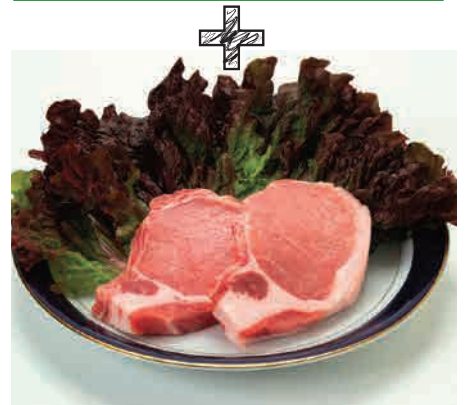
電子レンジ  
500W  
5分+1分  
OK!

三重県北部に位置する  
四日市で、古くから愛されてきた  
ご当地グルメが「とんてき」。  
今回は専用のたれ付なので  
味付けは間違いなし！

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)

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
トンテキのたれ	●	●					

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1117** 冷蔵 10日  
 国産  
**豚ローステキカツ**  
 <80g> × 1枚  
 商品価格 **198円**  
 (税込) 213円



商品番号 **1118** 冷蔵 10日  
**ヤマザキ**  
**北海道男爵のポテトサラダ**  
 <110g> × 2P  
 卵・大豆  
 商品価格 **300円**  
 (税込) 324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>● <b>激ウマ四日市とんてき</b>                  豚ローステキカツ (80g) (国産)                  トンテキのたれ                  キャベツ                  塩・こしょう                  サラダ油</p>	2 1 100 少々	3 2 150 少々	4枚 2P 200g 少々	切り込みを入れ、塩・こしょうをふる 千切り	<p>① フライパンに油を熱し、豚肉を強火で焼いて、焼き目をつけ、火を弱めてフタをし、中まで火を通します。                  ② ①にトンテキのたれを加え、キャベツを添えます。</p>
<p>● <b>かぼちゃの煮物</b>                  かぼちゃ                  インゲン                  だし汁                  砂糖                  しょうゆ                  みりん</p>	1/8 適量 200cc 大1 大2 大1/2	1/6 適量 300cc 大1 1/2 大3 大3/4	1/4玉 適量 400cc 大2 大4 大1	お好みに切る お好みに切る ①	<p>① 耐熱容器にかぼちゃと①を入れ、ふんわりとラップをして500Wで5分加熱し、インゲンを加えて再度1分加熱します。</p>
<p>● <b>うす揚げの味噌汁</b>                  薄揚げ &lt;冷凍&gt;                  小ねぎ                  だし汁                  味噌</p>	1/2 1 200cc 大2	1/2 2 300cc 大3	1枚 2本 400cc 大4	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 塩、こしょう、サラダ油、だしの素、砂糖、しょうゆ、みりん、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。)

# 4/1 (火)

お届け日 **3/31** (月)

## ふわとろ親子丼

白菜の塩もみ・具だくさん汁

25分 494kcal



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 <small>(税込 1,725円)</small>
	1237	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	1247	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

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			●				

### フラスもってたべたいんや



商品番号 **1217** 冷凍 10日

国産 鶏もも肉角切り (200g)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **1218** 冷凍 90日

大阪王将 餃子 (45個入)

小麦・乳・牛肉・ごま 大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **950円**  
(税込) 1,026円

#### お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

#### 下ごしらえ

#### 作り方

<p>● <b>ふわとろ親子丼</b></p> <p>鶏もも肉角切り (国産) 160 玉ねぎ 小1 丼のダシ 1 小ねぎ 2 卵 2 ご飯 2 水 120cc</p>	<p>240 小1 2 2 2 2 3 3 180cc</p>	<p>320g 大1個 2P 3本 4個 240cc</p>	<p>お好みに切る薄切り(1/2使用) 小口切り(1/2使用) 溶きほぐす</p>	<p>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。</p>
<p>● <b>白菜の塩もみ</b></p> <p>白菜 1/2 塩 少々 しょうゆ 少々</p>	<p>1/2 少々</p>	<p>1/2玉 少々</p>	<p>ザク切り</p>	<p>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。</p>
<p>● <b>具だくさん汁</b></p> <p>人参 小1 しめじ 30 玉ねぎ 1 絹ごし豆腐 (150g) 1 小ねぎ 1 だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>小1 50 1 1 600cc 大3</p>	<p>小1本 60g 1P 800cc 大4</p>	<p>輪切り 小房に分ける薄切り(1/2使用) 角切り 小口切り(1/2使用)</p>	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、にんじん、しめじ、玉ねぎ、絹ごし豆腐を入れて煮、小ねぎを散らします。</p>

今日のお買い物メモ ご飯、塩、しょうゆ、だしの素、味噌

# 4/2 (水)

お届け日 **4/2 (水)**

## たらこのホイル焼き

厚揚げと白菜の煮物・小松菜のごま和え

30分 335kcal



電子レンジ  
500W  
1分30秒

OK!

たらこを野菜と一緒にアルミホイルで包むだけの簡単調理です。たらこの旨味にバターも加わり、コクのある味に仕上がります。

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 <small>(税込 1,725円)</small>
	1337	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	1347	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 **1317** 冷蔵 10日

北海道産他  
たら切身  
(80g × 1 切入)

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **1318** 冷蔵 10日

紀文  
パリパリポテト W チーズ  
(12粒)

卵・乳・小麦・大豆

商品価格 **268円**  
(税込) 289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

#### ●たらこのホイル焼き

たら切身 (80g)	2	3	4切	塩・こしょうをふる お好みに切る (1/2使用) お好みに切る (1/2使用) 輪切り
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
人参	小1	小1	大1本	
ピーマン	1	1	2個	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
バター				①
しょうゆ・みりん	各大1/2	各大3/4	各大1	

① アルミホイルの中央にバターを塗り、たらこ、玉ねぎ、人参、ピーマンの順にのせ、①をふりかけて包み、フライパンにのせ、フタをして10分程度焼きます。

#### ●厚揚げと白菜の煮物

厚揚げ三角	2	3	4個	お好みに切る ザク切り お好みに切る (1/2使用) お好みに切る (1/2使用)
白菜	1/10	1/8	1/8玉	
玉ねぎ		〈主菜より〉		
人参		〈主菜より〉		
だし汁	100cc	150cc	200cc	②
しょうゆ・みりん	各大1	各大1/2	各大2	

① 鍋に②を入れて煮立て、厚揚げ、白菜、玉ねぎ、人参を加えて煮ます。

#### ●小松菜のごま和え

小松菜	1/3	1/2	3/7	ラップで包む
すりごま	適量	適量	適量	
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1	
砂糖	小1/2	小3/4	小1	

① 小松菜は500Wで1分半加熱し、ザク切りにします。  
② ①をすりごまと④で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、バター、しょうゆ、みりん、だしの素、砂糖

# 4/3 (木)

## じゃが芋のそぼろ煮

もやし炒め・豆腐の味噌汁

30分 475kcal

お届け日 **4/2 (水)**



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	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>

### フラスもってたべたいんや



さっぱりしたしめさばはおかずの一品、お酒の肴に。



商品番号 **1417** 冷蔵 10日  
青森県産他しめさば  
<半身・1枚>

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



たっぷりごぼうの食感と甘みが美味しい! 温めて、焼いてさらに美味しい。

商品番号 **1418** 冷蔵 3日  
川上惣菜 きんぴらごぼう  
<4枚>  
卵・小麦・大豆

商品価格 **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

#### ●じゃが芋のそぼろ煮

合挽肉 (国産)	80	120	160g	乱切り お好みに切る
じゃが芋	3	5	6個	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
グリーンピース	適量	適量	適量	①
だし汁	200cc	300cc	400cc	
砂糖	大1½	大2¼	大3	
しょうゆ	大2	大3	大4	
酒・みりん	各大½	各大¾	各大1	

① 合挽肉、じゃが芋、人参、玉ねぎを炒め、①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。

#### ●もやし炒め

太もやし	100	150	200g	小房に分ける
しめじ	40	60	80g	
にんにくの芽	20	30	40g	
サラダ油	少々	少々	少々	②
塩・こしょう	少々	少々	少々	

① フライパンに油を熱し、しめじ、もやし、にんにくの芽を炒め、②で調味します。

#### ●豆腐の味噌汁

絹こし豆腐 (150g)	1	1	1P	角切り
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐を入れて煮、味噌を溶き入れます。

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

# 4/4 (金)

お届け日 **4/2 (水)**

## 鶏肉と厚揚げの炒め物

小えびと蓮根のオニオンサラダ

25分 375kcal



厚揚げでボリュームUP☆  
食べ応え十分のひと品です。

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 <small>(税込 1,725円)</small>
	1537	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	1547	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

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						●	

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1517** 冷蔵 4日  
ヤマサ蒲鉾 マリアージュ (130g)



商品価格 **238円**  
(税込) 257円

いつでも  
**おトク!**



商品番号 **1518** 常温 90日  
アマノフーズ いつものお味噌汁 減塩5種セット (5種各2個) 計10食 (なす、とうふ、なめこ、赤だし、根菜)

商品価格 **950円**  
(税込) 1,026円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●鶏肉と厚揚げの炒め物

鶏胸肉 (国産)	200	300	400g	一口大に切り、①につける
厚揚げ三角	2	3	4個	お好みに切る
白ねぎ	1/2	1/2	1本	お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る
ピーマン	1	2	2個	お好みに切る
なすび	1	2	2本	お好みに切る
酒・しょうゆ	各大1/2	各大3/4	各大1	①
塩・こしょう サラダ油	少々	少々	少々	

① フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、厚揚げ、白ねぎ、人参、ピーマン、なすびを加えて更に炒め、塩、こしょうをふります。

●小えびと蓮根のオニオンサラダ

ムキエビ	20	30	40g	背ワタをとる
れんこん薄切り	40	60	80g	お好みに切る
キヌサヤ	20	30	40g	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	薄切りにし、水にさらす
味噌・マヨネーズ 酢・ごま油	各大1/2	各大3/4	各大1	◎ 合わせておく

① ムキエビ、れんこん、キヌサヤは熱湯でさっとゆでます。

② 器に玉ねぎと①を盛り、◎をかけます。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、塩、こしょう、サラダ油、味噌、マヨネーズ、酢、ごま油

# 4/5 (土)

お届け日 **4/4 (金)**

## スタミナあんかけ肉豆腐

大阪王将ニラ饅頭・ささみの中華和え

30分 491kcal

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
豆板醤	●						
ブイヨン	●						
大阪王将ニラ饅頭	●	●					



ちっこいおかん

豆板醬がピリッと辛い、スタミナ満点の中華風肉豆腐です☆

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 **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



つるっと美味しい玉子豆腐。かつお節とさば節の風味

商品番号 **1618** 冷蔵 7日

ヤマト食品 玉子豆腐 (100g×2)

卵・小麦・大豆

商品価格 **158円** (税込) 170円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>1627</b>	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	<b>1637</b>	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	<b>1647</b>	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)
金のおかん	<b>1628</b>	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	<b>1638</b>	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	<b>1648</b>	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>● <b>スタミナあんかけ肉豆腐</b></p> <p>牛肩ローススライス (豪州産) 80g 木綿豆腐 (150g) 2 にんにくの芽 40g 生姜 適量 豆板醬 1 ブイヨン 1 しょうゆ・酒 各大1 サラダ油 各大1 砂糖・酒 各大1 しょうゆ 大2 塩・こしょう 少々 水 150cc ブイヨン 1/2個分 片栗粉・水 各大1</p>	<p>120g 3 60g 適量 1 1 各大1/2 各大1/2 各大1/2 大3 少々 225cc 3/4個分 各大1/2</p>	<p>160g 4P 80g 適量 2P 1個 各大2 各大2 各大2 大4 少々 300cc 1個分 各大2</p>	<p>お好みに切り、⑦に漬ける 水気を切って食べやすい大きさに切る お好みに切る みじん切り</p> <p>① 合わせておく</p>	<p>① フライパンに油を熱し、牛肉を炒めて取り出します。</p> <p>② ①のフライパンで生姜、にんにくの芽を炒め、④とお好みの量の豆板醬、豆腐、①を加えてひと煮し、①でとろみをつけます。</p>
<p>● <b>大阪王将ニラ饅頭</b></p> <p>大阪王将ニラ饅頭 4 サラダ油 6</p>	<p>6</p>	<p>8個</p>		<p>① 凍ったままのニラ饅頭を油を熱したフライパンで焼き、大さじ2~3の水を加えて蓋をし、約3分焼きます。</p>
<p>● <b>ささみの中華和え</b></p> <p>鶏ささ身 2 カットわかめ 適量 酒 適量 ポン酢しょうゆ 大1 ごま油 小1/2</p>	<p>3 適量 大1/2 大1/3</p>	<p>4本 適量 大2 小1</p>	<p>筋を取って酒をふる 水で戻し、サッと熱湯に通す</p> <p>②</p>	<p>① 鶏ささ身は熱湯でゆで、食べやすい大きさにほぐします。</p> <p>② カットわかめと①を②で和えます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、サラダ油、砂糖、塩、こしょう、片栗粉、ポン酢しょうゆ、ごま油



4/6 (日)

お届け日 4/4 (金)

# ビーフシチュー

キャベツの炒め物・マカロニサラダ  
30分 540kcal



週末の夜ごはんにぴったり！  
ルウで作る簡単ビーフシチュー♪  
ゴロゴロ野菜がおいしい  
×メニューです☆

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)

## プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1717** 冷蔵 20日  
伊藤ハム  
お徳用ウインナー  
(400g)  
小麦・乳・卵・大豆  
牛肉・豚肉・鶏肉

商品価格 **478円**  
(税込) 516円



商品番号 **1718** 冷凍 30日  
ヤヨイサンフーズ Oliveto  
スパゲティ・ミートソース  
(300g) 1P  
小麦・乳・大豆  
牛肉・豚肉・鶏肉

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

#### ●ビーフシチュー

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
牛肩ローススライス (豪州産)	80	120	160g	お好みに切って塩、こしょうをふる お好みに切る お好みに切る お好みに切る
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
じゃが芋	2	3	4個	
人参	小1	小1	大1本	
グリーンピース	適量	適量	適量	
ビーフシチューの素	50	75	100g	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
サラダ油				
水	400cc	600cc	800cc	

① 鍋に油を熱し、牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮、ビーフシチューの素を加えて更に煮込み、グリーンピースを加えてひと煮します。

#### ●キャベツの炒め物

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 ほぐしておく
カニスティック	1	2	2本	
ごま油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	

① フライパンにごま油を熱し、キャベツをサッと炒めて塩、こしょうで調味し、器に盛ってカニスティックをのせます。

#### ●マカロニサラダ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
ツイストマカロニ	40	60	80g	塩を加えた熱湯でゆでる サッと熱湯に通す
ミックスベジタブル	20	30	40g	
塩				
マヨネーズ	大2	大3	大4	①
塩・こしょう	少々	少々	少々	

① マカロニとミックスベジタブルを①で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ごま油、マヨネーズ

＼ 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**  
 梅かつおのたたききゅうり・味噌汁  
**フライパンでチキン南蛮定食**



大人も子供も大好きな宮崎のご当地グルメ。めんどうな揚げ物はフライパンで解決。人気のメニューを定食にしました！

30分  
 638kcal

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			●				
タルタルソース			●				

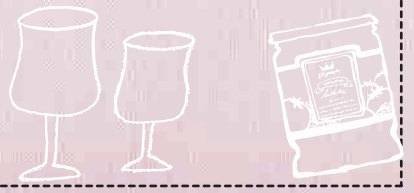
	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1121	1321	1521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1131	1331	1531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1141	1341	1541	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)



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
<b>● フライパンでチキン南蛮</b> 鶏もも肉角切り (国産) 260 卵 1 サニーレタス 適量 タルタルソース 2 塩・こしょう 少々 酢・みりん・しょうゆ 各大2 砂糖 大1 サラダ油 大1	390	520g	1個	塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす 溶きほぐす 食べやすい大きさにちぎる ① 500Wで約40秒加熱	<b>1</b> 鶏肉に溶き卵をからめます。 <b>2</b> フライパンに1cm位の油を熱し、鶏肉を上下に返しながら、全体がこんがりするまで揚げ焼きし、取り出します。 <b>3</b> お皿にレタスを敷いて鶏肉を盛り、①とタルタルソースをかけます。
<b>● 梅かつおのたたききゅうり</b> きゅうり 1 梅肉のタレ 1 かつおパック 1 ごま油 小½	2	2本	2P		<b>1</b> きゅうりはチャック付きの袋に入れ、めん棒でたたきます。 <b>2</b> ①に梅肉のタレ、かつおを加え、混ぜ合わせます。
<b>● 味噌汁</b> 味噌汁の素 (わかめ) 2	3	4P			<b>1</b> 味噌汁の素1Pをお椀に入れ、熱湯150ccを注いでよくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、酢、みりん、しょうゆ、砂糖、サラダ油、ごま油

# Cook バリエ



Cook B  
レンジでえびピラフ  
トン・デ・リング

ポ〇テリング?!いえ、豚肉で巻くから  
トン (豚) デリングです!朝の人気情報番組  
で紹介され、放送直後からSNSで  
話題になり、ハマる人が続出中!甘辛豚肉☆



30分  
721kcal

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						●	

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	1122	1322	1522	2マンマ	1,380円 (税込 1,490円)
	1132	1332	1532	3マンマ	2,025円 (税込 2,187円)
	1142	1342	1542	4マンマ	2,640円 (税込 2,851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
<b>● トン・デ・リング</b> 豚バラ肉薄切り (国産) 180g 玉ねぎ 大1 キャベツ 100g 塩・こしょう 少々 サラダ油 大2 しょうゆ 大2 酒・みりん・砂糖 各大1	270g 大2 150g 少々 大3 各大1½	360g 大2個 200g 少々 大4 各大2	塩・こしょうをふる 1.5cm幅の輪切り 千切り ①	① 玉ねぎの中心部分はずし、豚バラ肉をぐるぐる巻きつけ、油を熱したフライパンで両面を焼き、キャベツとともに皿に盛ります。 ② 玉ねぎの中心部分をみじん切りにし、①のフライパンで炒め、①を加えて少し煮詰め、①にかけます。	
<b>● レンジでえびピラフ</b> ムキエビ 40g ミックスベジタブル 60g 刻みパセリ 1 バター 大1 塩・こしょう 少々 温かいご飯 2膳分	60g 90g 1 大1½ 少々 3膳分	80g 120g 1P 大2 少々 4膳分	背ワタを取る ②	① 耐熱容器にムキエビ、ミックスベジタブルを入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、温かいご飯と②を加えて混ぜ合わせ、パセリを散らします。	

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、バター、ご飯



**Cook C**  
**簡単ふっくらイカ焼売**  
 カニカマあんかけチャーハン



ゴロゴロ大きめのイカとふわふわはんぺんの食感が楽しめるいかのしょうまいです。ふっくら美味しい本格的なイカ焼売ですが、はんぺんを使っているので作り方はとっても簡単。シューマイの皮を細かく丸くするだけでイカ焼売が完成します。

35分  
619kcal

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
はんぺん	●		●				
焼売の皮	●						
カニスティック							●
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1123	1323	1523	2マンマ	1,750円 (税込 1,890円)
	1133	1333	1533	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1143	1343	1543	4マンマ	3,380円 (税込 3,650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
<b>● 簡単ふっくらイカ焼売</b> ツボ抜きイカ〈カット〉 玉ねぎ はんぺん 焼売の皮 生姜 練り辛子 酒・片栗粉 塩 薄口しょうゆ しょうゆ	100 小1 1 20 適量 2 各大1 小1/4 小1	150 小1 2 30 適量 3 各大1/2 小1/3 小1/2	200g 大1個 2枚 40枚 適量 4P ① ①	小さく切る みじん切り 小さくちぎる 7mm幅の細切り すりおろす	<b>①</b> ポリ袋等にツボ抜きイカ、玉ねぎ、はんぺん、生姜、①を入れ、揉みながら混ぜ合わせ、スプーン等を使って一口大に丸めます。 <b>②</b> 焼売の皮を①の表面に軽く握るようにしっかりとくっつけ、蒸し器で10分蒸し、お好みで練り辛子としょうゆを付けます。(焼売はくっつきやすいため、クッキングシート等を敷くことをお勧めします。)
<b>● カニカマあんかけチャーハン</b> 豚挽肉(国産) ホールコーン 小ねぎ アスパラガス カニスティック 卵 しょうゆ 酒・ごま油・砂糖 塩・こしょう ご飯 水 鶏がらスープの素 水・片栗粉	80 20 1 1 2 1 小1 1/2 各小1 少々 2膳分 300cc 大 2/3 各大1	120 30 2 2 3 2 小2 1/4 各小1 1/2 少々 3膳分 450cc 大1 各大1 1/2	160g 40g 2本 2本 4本 2個 ② ② ① ② 合わせておく	小口切り 斜め切り 細く裂く 溶きほぐす	

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



# Cook バリエ

**Cook D**  
 ひらひらピーラーサラダ・ココロじゃがベーコン  
 レンジで簡単バターチキンキーマカレー



バターチキン風のキーマカレーをなんと電子レンジで！  
 とっても簡単に短時間で完成。  
 3品をワンプレートに盛り付けるとおしゃれなカフェ風に☆

30分  
651kcal

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
カレールウ	●	●	●				
ベーコン			●				

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	1124	1324	1524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1134	1334	1534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1144	1344	1544	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
<b>●バターチキンキーマカレー</b> 鶏ミンチ(国産) 120 玉ねぎ 小1 にんにく 1 カレールウ 50 刻みパセリ 1 プチトマト 4 水 160cc バター 40g ケチャップ 大2 ご飯 大2	180 小1 1 75 1 6 240cc 60g 大3	240g 大1個 2片 100g 1P 8個 320cc 80g 大4	みじん切り(1/2使用) すりおろす (1/2使用) ①	<ol style="list-style-type: none"> <li>耐熱ボウルに鶏ミンチ、玉ねぎ、にんにく、カレールウ、①を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして500Wで6分加熱し、一度取り出して鶏ミンチをほぐすように混ぜ合わせ、再度ラップをかけて500Wで3分加熱します。</li> <li>お皿にご飯を盛り、①をかけ、パセリをちらし、プチトマトを添えます。</li> </ol>	
<b>●ひらひらピーラーサラダ</b> きゅうり 1/2 人参 小1 大根 100 塩 大1 オリーブ油 大1 粗挽きこしょう 大1	1 小1 150 大1 1/2	1本 大1本 200g 大2	ピーラーで薄切り ピーラーで薄切り ピーラーで薄切り	<ol style="list-style-type: none"> <li>きゅうり、人参、大根に塩をふり、軽くもんで水気を切り、オリーブオイルで和え、粗挽きこしょうをかけます。</li> </ol>	
<b>●ココロじゃがベーコン</b> じゃが芋 2 ベーコン 1 玉ねぎ 3 刻みパセリ 2 塩・こしょう 主菜より バター 主菜より	3 2 主菜より	4個 2枚	角切り 短冊切り お好みに切る(1/2使用) (1/2使用)	<ol style="list-style-type: none"> <li>フライパンにバターを熱し、じゃが芋、ベーコン、玉ねぎを炒め、塩、こしょうで調味し、刻みパセリを散らします。</li> </ol>	

今日のお買い物メモ バター、ケチャップ、ご飯、塩、オリーブ油、粗挽きこしょう、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 **3/31** (月)

**特価!!**



商品番号 **5001** 冷蔵 10日

国産  
鶏手羽元  
(6本入)

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



商品番号 **5002** 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 **5003** 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 **5004** 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 **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  
(80gx 2枚)

商品価格 **498円**  
(税込) 537円



商品番号 **5007** 冷凍 10日

鹿児島県産  
茶豚豚切り落とし  
(200g)

商品価格 **498円**  
(税込) 537円



商品番号 **5011** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のグルメファミリー  
ポロニアソーセージ  
(310g)

卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~420円~~  
(税込) 453円  
商品価格 **378円**  
(税込) 408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  
サクッ!チキフライドチキン  
(標準6本入)

卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 **398円**  
(税込) 429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  
(183g)

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  
(37gx 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  
(34gx 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

橋本水産  
一夜干しカレイ  
(2枚入)

商品価格 ~~498円~~  
(税込) 537円  
商品価格 **450円**  
(税込) 486円



商品番号 **5022** 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 **5023** 冷凍 10日

ノルウエー産他  
サバフィーレ  
(90gx 2枚)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **5024** 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 **5025** 冷凍 10日

ノルウエー産他  
ししゃも  
(150g)

子持ち / 有無混合

商品価格 **398円**  
(税込) 429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 **4/2 (水)**



商品番号 **5031**  
長崎県産他  
さちのか  
(Mサイズ)

商品価格 ~~798円~~  
(税込) 867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



商品番号 **5041** 冷蔵 2日  
マルツネ  
生しぼりがんも  
(6個)  
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 **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  
板こんにやく  
(250g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



商品番号 **5047** 冷蔵 30日  
山大  
糸こんにやく  
(200g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



商品番号 **5051** 冷蔵 4日  
ヤマサ蒲鉾  
はもちく  
(5本入)  
卵・大豆

商品価格 ~~358円~~  
(税込) 386円  
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 **138円**  
(税込) 149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  
(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  
たまご醤油たれ  
(40gx3段)

商品価格 **128円**  
(税込) 138円

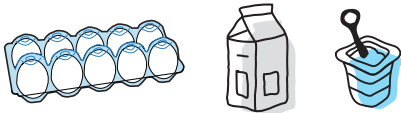


商品番号 **5057** 冷蔵 5日  
タカノフーズ  
しそ海苔納豆  
(40gx3段)

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 **3/31** (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)  
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

らくれん  
ごくごくのむヨーグルト  
(たっぷりカルシウム+ビタミンD)  
(900g)  
乳

商品価格 **270円**  
(税込) 291円



商品番号 **5077** 冷蔵 7日

明治  
フ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 **5078** 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 **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)  
乳

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)  
乳

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)  
乳

商品価格 **550円**  
(税込) 594円



商品番号 **5084** 冷蔵 14日

メグミルク  
まろやかクリームコーヒーゼリー  
(110g)  
乳

商品価格 **145円**  
(税込) 156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)  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

商品価格 **840円**  
(税込) 907円



商品番号 **5094** 冷蔵 12日

明治ザバス  
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 **5095** 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 **3/31** (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 **700**円  
(税込) 756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 **1,250**円  
(税込) 1,350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 **1,500**円  
(税込) 1,620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 **1,100**円  
(税込) 1,188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**

マンマダイミシング  
マンマ特選米  
(5kg)

商品価格 **2,980**円  
(税込) 3,218円

新潟県産 朱鷺と暮らす郷 (Item 07)

商品番号 **07**

新潟県産  
朱鷺と暮らす郷  
(5kg)

商品価格 **4,780**円  
(税込) 5,162円

新潟県産 魚沼産こしひかり (Item 08)

商品番号 **08**

新潟県産  
魚沼産こしひかり  
(5kg)

商品価格 **4,980**円  
(税込) 5,378円

無洗米こしひかり 100% (Item 11)

商品番号 **11**

無洗米こしひかり 100%  
(5kg)

商品価格 **4,380**円  
(税込) 4,730円

新潟県産 朱鷺と暮らす郷 (Item 12)

商品番号 **12**

新潟県産  
朱鷺と暮らす郷  
(2kg)

商品価格 **2,280**円  
(税込) 2,462円

三井製糖 スプーン印 上白糖 (Item 5131)

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

塩事業センター 精製塩 (Item 5132)

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

ハナマルキ 無添加 香り熟成こうじみそ (Item 5133)

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 (Item 5134)

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 (Item 5135)

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

ジェフダスラ 徳用和風だし (Item 5136)

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

オタフク 万能だし (Item 5137)

商品番号 **5137**

うどん 煮物 おでん み御飯  
炊きつけ 天そうめん つゆなど

オタフク  
万能だし  
(1800ml)

商品価格 **1,050**円  
(税込) 1,134円

味の素 マヨネーズライトタイプ (Item 5138)

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 (Item 5139)

商品番号 **5139**

デルモンテ  
ケチャップ  
(1kg)

商品価格 **480**円  
(税込) 518円

エバラ 焼肉のたれ (Item 5140)

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

ジェフダ サラダ油 (Item 5141)

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 (Item 5142)

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 (Item 5143)

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

ジェフダスラ みりん風調味料 (Item 5144)

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

ジェフダスラ 料理酒 (Item 5145)

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 **3/31** (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 25.0g  
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 30.0g  
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 **4/2** (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 **4/2** (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)

世界遺産・尾鷹路・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 **3/31** (月)

<p>商品番号 <b>5401</b> 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 <b>150円</b> (税込) 165円</p>	<p>商品番号 <b>5402</b> 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml) 商品価格 <b>698円</b> (税込) 767円</p>	<p>商品番号 <b>5403</b> 花王 液体洗濯用洗剤 (詰替え) アタック抗菌 3X (1590g) 商品価格 <b>798円</b> (税込) 877円</p>	<p>商品番号 <b>5404</b> 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 <b>450円</b> (税込) 495円</p>	<p>商品番号 <b>5405</b> 花王 ワイドハイター EX (詰替え) (480ml) x 2 商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円</p>
<p>商品番号 <b>5406</b> リケンファスロ リケンラップ (30cm x 100m) 商品価格 <b>298円</b> (税込) 327円</p>	<p>商品番号 <b>5407</b> HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 <b>398円</b> (税込) 437円</p>	<p>商品番号 <b>5408</b> 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 <b>458円</b> (税込) 503円</p>	<p>商品番号 <b>5409</b> 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 <b>172円</b> (税込) 189円</p>	<p>商品番号 <b>5410</b> 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 <b>361円</b> (税込) 397円</p>
<p>商品番号 <b>5411</b> nepia Genki! パンツ (Lサイズ (44枚入)) 商品価格 <b>1,250円</b> (税込) 1,375円</p>	<p>商品番号 <b>5412</b> nepia Genki! パンツ (Bigサイズ (38枚入)) 商品価格 <b>1,250円</b> (税込) 1,375円</p>	<p>商品番号 <b>5413</b> 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 <b>298円</b> (税込) 327円</p>	<p>商品番号 <b>5414</b> 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 <b>696円</b> (税込) 765円</p>	<p>商品番号 <b>5415</b> 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 <b>396円</b> (税込) 435円</p>
<p>商品番号 <b>5416</b> 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 <b>298円</b> (税込) 327円</p>	<p>商品番号 <b>5417</b> 大王製紙 シングルトイレットペーパー エルフォーレトイトレットティッシュ (54mx 12R) 商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円</p>	<p>商品番号 <b>5418</b> 大王製紙 ダブルトイレットペーパー エルフォーレトイトレットティッシュ (27mx 12R) 商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円</p>	<p>商品番号 <b>5419</b> 大王製紙 エリエールイーナシングル (100mx 12R) 商品価格 <b>780円</b> (税込) 858円</p>	<p>商品番号 <b>5420</b> 大王製紙 エリエールイーナダブル (50mx 12R) 商品価格 <b>780円</b> (税込) 858円</p>

お届け日 **4/2** (水)

## PIZZAREVO

250円以上で7冠達成

甘みの強い北海道産とうもろこしと、モッツアレラチーズを合わせたマヨネーズベースのピザはお子様にも大人気!

**数量限定**

商品番号 **5451** 北海道のモッツアレラ  
**スイートコーンピザ**  
(1P・直径約 21 cm)  
小麦・乳  
冷凍 30日  
商品価格 **880円**  
(税込) 950円

トマトのさっぱりとした酸味や唐辛子のピリッとした辛み、にんにくの風味が食欲をそそります。お酒にも合う大人のピザです。

商品番号 **5452** 茄子とベーコンのアラビアート  
**茄子とベーコンのアラビアート**  
(1P・直径約 21 cm)  
小麦・乳  
冷凍 30日  
商品価格 **880円**  
(税込) 950円

とりマヨソースに国産鶏の照り焼きチキンをトッピング! 相性のよい玉ねぎ、コーン、チーズの定番ピザです!

商品番号 **5453** ~国産鶏使用~  
**照り焼きチキン**  
(1P・直径約 21 cm)  
小麦・乳  
商品価格 **880円**  
(税込) 950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）以上のご注文承ります。

ご注文番号は枠内4ケタ  
**0000**をご確認ください。



えび2尾、かぼちゃ、ししとうの  
天ぷらと野菜のかき揚げに特製の  
つゆをかけた丼です。

商品番号 **1191** 奈良コープ

天ぷら丼  
(280g) × 2P

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

商品価格 **760**円  
(税込) 820円



どっちも食べたい!  
オトクなセット!

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。

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

商品番号 **1192** コクボ

北海道シュークリーム&エクレーア  
(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) 1,539円



みんなの大人気餃子!  
家族みんなで餃子の日!

商品番号 **1193** 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	かこ
		●			●			

商品価格 **580**円  
(税込) 626円



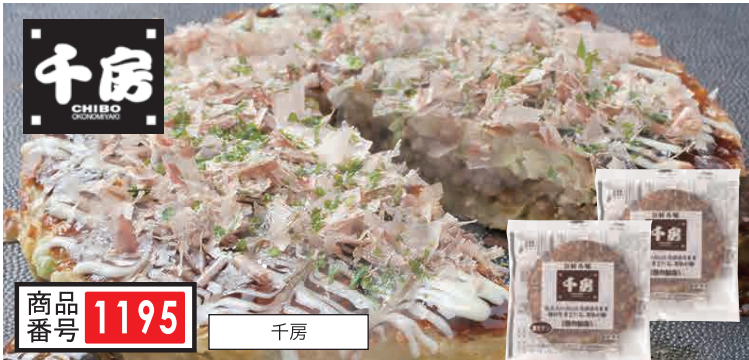
から〜くあぶって!  
七味マヨネーズで

商品番号 **1194**

真いか一夜干し  
(2枚入)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆
		●	●	●	●

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	山羊	りんご
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 ~~1,080~~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	山羊	りんご
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 ~~1,080~~円  
(税込) 1,058円

濃厚な杏仁豆腐プリン~♪  
デザートタイムに是非!

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **1197**



杏仁プリン  
(2個)

冷凍  
90日

商品価格 ~~500~~円  
(税込) 540円

商品価格 **250**円  
(税込) 270円

半額!