



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 | 4/7 月 | 4/8 火 | 4/9 水 | 4/10 木 | 4/11 金 | 4/12 土 | 4/13 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**

おかず楽菜シリーズ

野菜をプラスして
フライパン1つで簡単調理!

お届け日
4/11 金

豆腐を入れるだけで簡単
牛肉のすき焼き風肉豆腐!

キャベツを入れるだけ!
豚肉のごま味噌炒め!



2181 ※お好みで刻みねぎを
加えて下さい。

2182 ※お好みで人参を
加えてください。

エスフーズ
牛肉のすき焼き風肉豆腐
〈2人前〉

エスフーズ
豚肉とキャベツのごま味噌炒め
〈2人前〉

商品価格 **398円**

商品価格 **398円**

小麦・牛肉・大豆
冷蔵15日 (税込) 429円

小麦・ごま・大豆・豚肉
冷蔵15日 (税込) 429円

キャベツを入れるだけ!
豚肉のごま味噌炒め!

もやし、ニラを入れるだけ!
レバニラ炒め!



2183 ※お好みでニラや人参を
加えてください。

2184

エスフーズ
牛もつ野菜炒め
〈2人前〉

エスフーズ
レバニラ炒め
〈2人前〉

商品価格 **398円**
(税込) 429円

小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
冷蔵15日 (税込) 429円

なす、玉ねぎを入れるだけ!
豚肉となすのゆずぽん酢炒め!

厚揚げ、小松菜を入れるだけ!
豚肉と厚揚げのみぞれ炒め!

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

春キャベツたっぷりメンチ
スナッスンどうの味噌マヨディッス



2185

2186

エスフーズ
**豚肉となすの
ゆずぽん酢炒め**
〈2人前〉

エスフーズ
**豚肉と厚揚げの
みぞれ炒め**
〈2人前〉

商品価格 **398円**
(税込) 429円

商品価格 **398円**
(税込) 429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。



野菜はシャキシャキ、肉はしっかり味がなじんだ炒め物です。お肉も野菜も一緒に取れてうれしい一品。

牛肉の野菜炒め

ひじきの煮物・卵の味噌汁

30分 451kcal

| 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 | | | ● | | | | |

| 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 |
|---|---|--|---|---|-----|
| ●牛肉の野菜炒め 牛肩ローススライス(豪州産) 120g キャベツ 100g 玉ねぎ 小1 ピーマン 1 人参 小1 しょうゆ・酒 各大1 サラダ油 小1/2 砂糖 少々 塩・こしょう 少々 しょうゆ・酒 各大1/2 | 180g 150g 小1 2 小1 各大1/2 小3/4 少々 各大3/4 | 240g 200g 大1個 2個 大1本 各大1/2 小1 少々 各大1/3 | お好みに切って①につける サク切り お好みに切る お好みに切る お好みに切る(1/2使用) ① ② | ① フライパンに油を熱して牛肉を炒め、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参を加えて更に炒め、②で調味します。 | |
| ●ひじきの煮物 ひじき 10g 人参 10g インゲン 適量 糸こんにゃく 100g サラダ油 140cc だし汁 大1 しょうゆ 大1 酒・みりん・砂糖 各大2/3 | 10g 10g 適量 100g 210cc 大1 各大1 | 15g 200g 280cc 大2 各大1/3 | 水で戻す 細切り(1/2使用) お好みに切る 食べやすい長さに切る ① | ① 鍋に油を熱し、ひじき、糸こんにゃく、人参を炒め、①を加えて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。 | |
| ●卵の味噌汁 卵 1 だし汁 400cc 味噌 大2 | 1 600cc 大3 | 2個 800cc 大4 | 溶きほぐす | ① 鍋にだし汁を煮立て、味噌を溶き入れ、卵をまわし入れて一煮します。 | |

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、だしの素、みりん、味噌

4/7 (月)

和風ソースのハンバーグ

カルパッチョ風サラダ

20分 457kcal

お届け日 **4/7 (月)**

| | | | | | | | |
|----------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
| 和風ソース DE ハンバーグ | ● | ● | ● | | | | |



ハンバーグは湯煎でできるので簡単！

| 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 30日

和風ソース DE ハンバーグ 1個

小麦・乳・卵

商品価格

298円
(税込) 321円



おつまみや夕食の1品に

商品番号 2118 冷蔵 6日

堀川 笹かまぼこ <3枚入>

大豆

商品価格

158円
(税込) 170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>●和風ソースのハンバーグ</p> <p>和風ソース DE ハンバーグ インゲン 塩</p> | 2 60 | 3 90 | 4P 120g | 塩を加えた熱湯でゆでる | <p>① ハンバーグは、沸騰したお湯で16~17分袋のままポイルし、器に盛ってインゲンを添えます。</p> |
| <p>●カルパッチョ風サラダ</p> <p>なすび 玉ねぎ 鶏ささ身 (国産) カルパッチョソース サラダ油 塩・こしょう</p> | 1 小1 2 1 少々 | 2 小1 3 2 少々 | 2本 大1個 4本 2P 少々 | スライスして水につけてアクを抜く 薄切りにし水にさらす 筋を取り、お好みに切る | <p>① 油を熱したフライパンで鶏ささみとなすびを焼き、塩・こしょうをふります。</p> <p>② 器に①と水気を切った玉ねぎを盛り、カルパッチョソースをかけます。</p> |

今日のお買い物メモ 塩、サラダ油、こしょう

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。)

4/8 (火)

お届け日 **4/7 (月)**

おでん風煮物

豚肉の炒め物・ゆかりごはん

25分 652kcal



| 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) |

めんどうな下ゆでは電子レンジで簡単に。

| 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 | ● | | | | | | |
| 卵 | | | ● | | | | |
| 和風調味料 | ● | | | | | | |

フラスもっとなべたいんや



商品番号 **2217** 冷蔵 8日
 鹿児島県産他
 薩摩赤玉
 <10個入>

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **2218** 冷凍 30日
 マンマダイニング
 杵つきもち入巾着
 <3個入>

商品価格 **238円**
(税込) 257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 |
|--|---|--|--|---|-----|
| ●おでん風煮物 大根 200 こんにやく 120 竹輪 1 じゃが芋 2 卵 2 和風調味料 1 水 500cc | 300 250 1½ 3 3 2 1000cc | 400g 250g 2本 4個 4個 2P 1000cc | お好みに切り、500Wで1分40秒加熱 お好みに切り、500Wで2分加熱 お好みに切る お好みに切る ゆでて殻をむく | ① 鍋に和風調味料と水、材料を加えてゆっくり煮ます。 | |
| ●豚肉の炒め物 豚肉切り落とし (国産) キャベツ 人参 しょうゆ 塩・こしょう ごま油 | 60 100 小1 小2 少々 | 90 150 小1 大1 少々 | 120g 200g 大1本 大1½ 少々 ① | ① フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、キャベツ、人参を加えて炒め、①で調味します。 | |
| ●ゆかりごはん ゆかり粉 ご飯 | 2 2 | 3 3 | 4P 4P | ① ご飯をお茶碗に盛り、ゆかり粉をふります。 | |

今日のお買い物メモ しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、ご飯

4/9 (水)

お届け日 **4/9 (水)**

一夜干しカレー

大根の煮物・小松菜のお浸し

30分 437kcal



| 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) |

| 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 | ● | | | | | | |

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2317** 冷蔵 3日

ふじや食品
えびワンタン
しお味 (7g×8)

小麦・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **2318** 冷蔵 4日

ドリームフーズ
あらびき肉焼売
(30g×8粒)

小麦・大豆・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

| | | | | | |
|---|---|--|----|--|----------------------------------|
| <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 150g こんにゃく 120g 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> | 225g 120g 1 1/2 300cc 各大1 大2 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> <p>①</p> | <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

4/10 (木)

筑前煮

落とし卵のあんかけ・豆腐のお吸い物

30分 420kcal

お届け日 **4/9 (水)**



根菜や鶏もも肉のこっくりとした煮物です。冷めてもおいしいですよ！

| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 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) |

| 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 | ● | | | | | | |
| 卵 | | | ● | | | | |

フラスもってたべたいんや



商品番号 **2417** 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 **2418** 冷凍30日

新宿中村屋
蟹のライスグラタン
(220g)

小麦・乳・卵・大豆

商品価格 **550円**
(税込) 594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

●筑前煮

| | | | | |
|--------------|--------|--------|-------|--|
| 鶏もも肉角切り (国産) | 160 | 240 | 320g | お好みに切る お好みに切る 乱切りにし、水につけてアクを抜く お好みに切る (2/3使用) |
| こんにゃく | 120 | 250 | 250g | |
| ごぼう | 1/2 | 1/2 | 1本 | お好みに切る |
| 人参 | 小1 | 小1 | 大1本 | |
| グリーンピース | 適量 | 適量 | 適量 | ① |
| 竹輪 | 1 | 1 1/2 | 2本 | |
| だし汁 | 100cc | 150cc | 200cc | |
| 砂糖 | 大2 | 大3 | 大4 | |
| しょうゆ | 大2 1/2 | 大3 3/4 | 大5 | |
| 酒 | 大1 | 大1 1/2 | 大2 | |
| サラダ油 | | | | |

① 鍋に油を熱して鶏肉、こんにゃく、人参、ごぼう、竹輪を炒め、①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。

●落とし卵のあんかけ

| | | | | |
|--------------|-------|---------|-------|-------------|
| 卵 | 2 | 3 | 4個 | 細切り (1/3使用) |
| 人参 | | (注菜より) | | |
| カットピーマン (冷凍) | 適量 | 適量 | 適量 | ② |
| 酢 | 大1 | 大1 | 大1 | |
| だし汁 | 100cc | 150cc | 200cc | ① |
| みりん・しょうゆ | 各小1 | 各小1 1/2 | 各小2 | |
| 塩 | 少々 | 少々 | 少々 | |
| 片栗粉 | 小1 | 小1 1/2 | 小2 | |
| 水 | 小1 | 小1 1/2 | 小2 | |

① 鍋に湯を沸かして酢を加え、卵を割り入れ、固まったら器に取ります。

② 人参、ピーマン、②を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱し熱いうちに、①を加えてトロミをつけ、①にかけます。

●豆腐のお吸い物

| | | | | |
|--------------|-------|---------|-------|-------------|
| 絹ごし豆腐 (150g) | 1 | 1 | 1P | 角切り 水で戻す |
| カットわかめ | 適量 | 適量 | 適量 | |
| だし汁 | 400cc | 600cc | 800cc | ③ |
| 薄口しょうゆ・酒 | 各小1 | 各小1 1/2 | 各小2 | |
| 塩 | 少々 | 少々 | 少々 | |

① 鍋に③を入れて煮立て、豆腐を加えて煮、カットわかめを加えてひと煮します。

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

4/11 (金)

お届け日 **4/9 (水)**

サーモンねぎとろ丼

たっぷり野菜の味噌汁・いんげんのごま和え

25分 323kcal



| 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) |

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。

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2517** 冷凍 60日

富士水産
サーモンネギトロ丼の具
(80g) × 2P
商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **2518** 冷凍 60日

富士水産
鉄火丼の具
(90g) × 2P
小麦・大豆
商品価格 **750円**
(税込) 810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

●**サーモンねぎとろ丼**
サーモンねぎとろ (80g)
刻みのり
ご飯
しょうゆ

| | | |
|---|---|----|
| 2 | 3 | 4P |
| 1 | 2 | 2P |

解凍しておく

① 器に盛ったご飯にサーモンねぎとろをのせ、お好みでしょうゆをかけます。

●**たっぷり野菜の味噌汁**
鶏胸肉 (国産)
ごぼう
キャベツ
人参
だし汁
味噌

| | | |
|-------|-------|-------|
| 60 | 90 | 120g |
| 1/2 | 1/2 | 1/2本 |
| 100 | 150 | 200g |
| 小1 | 小1 | 小1本 |
| 400cc | 600cc | 800cc |
| 大2 | 大3 | 大4 |

小さめに切る
ささがきにし、水につける
ザク切り
短冊切り (1/2使用)

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。

●**いんげんのごま和え**
インゲン
人参
すりごま
しょうゆ
砂糖

| | | |
|----|--------|------|
| 60 | 90 | 120g |
| | 〈副菜より〉 | |
| 適量 | 適量 | 適量 |
| 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| 小1 | 小1 1/2 | 小2 |

お好みに切る
細切り (1/2使用)

①

① 耐熱容器にインゲン、人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、すりごまと①を加えて混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ ご飯、しょうゆ、だしの素、味噌、砂糖

4/13 (日)

お届け日 **4/11 (金)**

きじ焼き風鶏めし

スタミナやっこ・小松菜の味噌汁

30分 747kcal



ちっこいおかん



こってり味のたれと山椒の風味が食欲をそそります。

| 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



ロングセラーヒット商品!
何も付けずに生食で美味しい!

商品番号 **2717** 冷蔵 4日
角蒲鉾
とうふちくわ
(2P)
大豆

商品価格 **298円**
(税込) 321円



添付の焼塩で食べるあっさり味のしそ餃子!

商品番号 **2718** 冷蔵 7日
ドリームフーズ
しそ餃子
(16個入)

商品価格 **398円**
(税込) 429円

小麦・大豆・豚肉・鶏肉

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>●きじ焼き風鶏めし</p> <p>鶏もも肉 (100g) (国産) 2 3 4枚 しめじ 40 60 80g 粉山椒 2 3 4P 塩・こしょう 少々 少々 少々 サラダ油 ① しょうゆ・みりん 各大3 各大4½ 各大6</p> | <p>皮目をフォークでつき、塩、こしょうをふる小房に分ける</p> | <p>① 油を熱したフライパンに鶏肉を入れ、ふたをして蒸し焼きにし、食べやすく切ります。</p> <p>② フライパンでしめじを焼き、①と①を加えて煮詰め、山椒とともにご飯と混ぜ合わせます。</p> |
| <p>●スタミナやっこ</p> <p>木綿豆腐 (150g) 2 3 4P ちりめん 10 15 20g 白ねぎ ⅓ ½ ½本 にんにく 1 2 2片 ごま油 大2 大3 大4 塩・こしょう 少々 少々 少々 しょうゆ 大1 大1½ 大2 酢 大½ 大¾ 大1</p> | <p>500Wで2分加熱し、お好みに切る</p> <p>千切りにして冷水にさらす薄切り</p> <p>◎</p> | <p>① フライパンにごま油を熱し、ちりめんとにんにくを炒め、◎で調味します。</p> <p>② 豆腐を器に盛り、①をかけて白ねぎをのせます。</p> |
| <p>●小松菜の味噌汁</p> <p>小松菜 ⅓ ½ ¾ワ だし汁 400cc 600cc 800cc 味噌 大2 大3 大4</p> | <p>ザク切り</p> | <p>① 鍋にだし汁を入れて煮立て、小松菜を加えて煮、味噌を溶き入れます。</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、ご飯、ごま油、酢、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
春キャベツたっぷりメンチ



合が旬! 季節の野菜使いました。

合が旬のやわらかな春キャベツたっぷりのメンチカツです。キャベツがジュレでやわらかで、ちよっぴりハレデー。

味噌マヨディップは
スナックえんどうの
甘みと相性バツグン☆

30分
719kcal

| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 卵 | | | ● | | | | |
| パン粉 | ● | | | | | | |

| | 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>● 春キャベツたっぷりメンチカツ</p> <p>合挽肉 (国産) 200 300 400g</p> <p>春キャベツ 120 180 240g</p> <p>卵 1 1 2個</p> <p>パン粉 20 30 40g</p> <p>塩・こしょう 少々 少々 少々</p> <p>小麦粉 大2 大3 大4</p> <p>ウスターソース 大$\frac{2}{3}$ 大1 大$1\frac{1}{3}$</p> <p>小麦粉</p> <p>サラダ油</p> <p>お好みのソース</p> | | | | <p>$\frac{2}{3}$はみじん切り、残りは千切り 溶きほぐす</p> <p>①</p> | <p>① みじん切りのキャベツは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分加熱し、少し冷ました後、合挽肉、①を加えてよくこね、食べやすい大きさに丸め、小麦粉→卵→パン粉の順にまぶします。</p> <p>② フライパンに2cm程度の油を熱して①を揚げ焼きし、お皿に盛って千切りキャベツを添え、お好みのソースをかけます。</p> |
| <p>● スナックえんどうの味噌マヨディップ</p> <p>スナックえんどう 50 75 100g</p> <p>大根 100 150 200g</p> <p>人参 小1 小1 大1本</p> <p>きゅうり 1 2 2本</p> <p>味噌 大1 大$1\frac{1}{2}$ 大2</p> <p>マヨネーズ 大3 大$4\frac{1}{2}$ 大6</p> | | | | <p>筋を取って熱湯でゆでる スティック状に切る スティック状に切る スティック状に切る</p> <p>②</p> | <p>① ②を混ぜ合わせ、野菜につけてお召し上がり下さい。</p> |

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、小麦粉、ウスターソース、サラダ油、お好みのソース、味噌、マヨネーズ



Cook バリエ



Cook B チーズソースの春キャベツドーム

たらこスパゲティ



合が旬! 季節の野菜使いました。

電子レンジでできる、春キャベツのうま味がぎゅっと詰まった重ね蒸しです。豆腐を入れて、ふんわりやわらか。とろりと溶けたチーズソースがおいしい、包丁いらすの手軽な一品です。

30分
718kcal



| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| ナチュラルチーズ | | ● | | | | | |
| スパゲティ | | ● | | | | | |

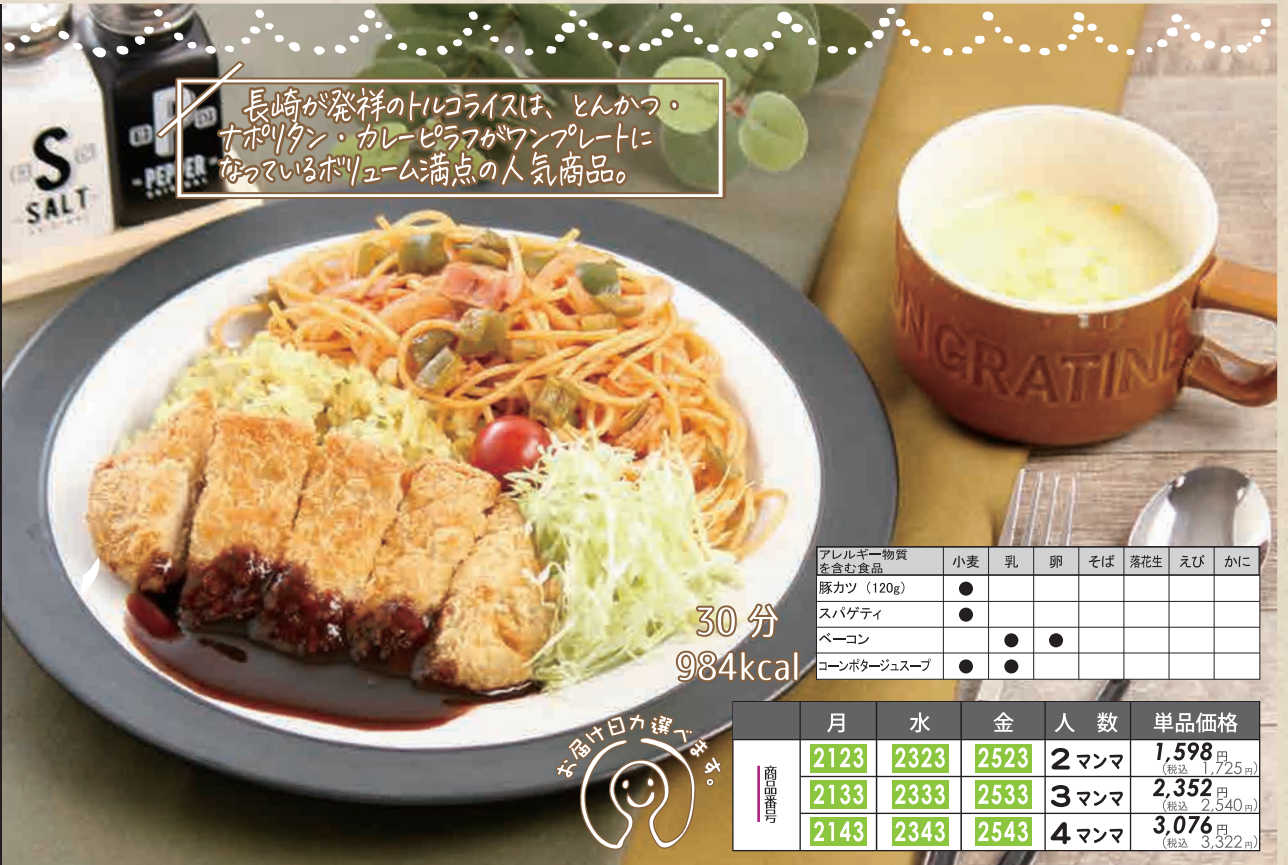
| | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 2122 | 2322 | 2522 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 2132 | 2332 | 2532 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 2142 | 2342 | 2542 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |

| 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 |
|---|---|---|--------|--|--|
| ● チーズソースの春キャベツドーム 春キャベツ 300 鶏ミンチ (国産) 160 絹ごし豆腐 (150g) 1 にんにく 1 ナチュラルチーズ 40 刻みパセリ 1 塩・こしょう 少々 鶏がらスープの素 小1 牛乳 大4 | 450 240 2 1 60 1 少々 小1 大6 | 600g 320g 2P 2片 80g 1P 少々 小2 大8 | ◎ ① | 芯から外し、ラップで包んで500Wで1分加熱 水気を切る すりおろす | ① ボウルに鶏ミンチ、豆腐、にんにく、①を入れ、よくこねます。 ② 直径10cm位のお椀にキャベツと①を交互に敷き詰め、最後はキャベツでフタをし、(これを人数分作る)ふんわりとラップをして500Wで6分加熱します。 ③ 耐熱ボウルにチーズと牛乳を入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分半加熱し、よく混ぜ合わせます。 ④ ②をお皿に盛り、③をかけ、刻みパセリを散らします。 |
| ● たらこスパゲティ たらこ 適量 スパゲティ 140 刻みのり 1 塩 1 バター 50cc サラダ油 小1 だし汁 小1 しょうゆ 小1 | 適量 210 1 1 75cc 小1 小1 | 適量 280g 2P 100cc 小2 | ◎ ② | ほぐしておく 塩を加えた熱湯でゆでる | ① フライパンにバターを熱し、スパゲティを加えてサッと炒め、◎で調味し、たらこを加えて混ぜ合わせ、お皿に盛って刻みのりを散らします。 |

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、鶏がらスープの素、牛乳、バター、サラダ油、だしの素、しょうゆ



Cook C
長崎名物☆トルコライス
 コーンポターージュ



長崎が発祥のトルコライスは、とんかつ・ナポリタン・カレーピラフがワンプレートになっているボリューム満点の人気商品。

30分
984kcal

| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 豚カツ (120g) | ● | | | | | | |
| スパゲティ | ● | | | | | | |
| ベーコン | | ● | ● | | | | |
| コーンポターージュスープ | ● | ● | | | | | |

| 商品番号 | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| | 2123 | 2323 | 2523 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 2133 | 2333 | 2533 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 2143 | 2343 | 2543 | 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 |
|--|--|--|---|--|--|
| ● とんかつ 豚カツ (120g) キャベツ ミニトマト サラダ油 トンカツソース | 2 100 2 | 3 150 3 | 4枚 200g 4個 | 千切り お好みに切る | ① 豚カツは凍ったまま、170~180℃の油で5~6分揚げ、食べやすく切り、お皿に盛ってキャベツとミニトマトを添えます。 |
| ● ナポリタン スパゲティ ピーマン 玉ねぎ カットベーコン 塩 ケチャップ 塩・こしょう オリーブ油 | 100 1 小1 20 大3 少々 大1 | 150 1 小1 30 大4½ 少々 大1½ | 200g 2個 大11個 40g 大6 少々 大2 | 塩を加えた熱湯でゆでる お好みに切る お好みに切る (½使用) お好みに切る ① | ① 耐熱容器に玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、①を入れ、ふんわりとラップをかけて500Wで約3分加熱します。 ② ①にオリーブ油とスパゲティを加え、ほぐしながら和えます。 |
| ● カレーピラフ 玉ねぎ カレー粉 刻みパセリ バター 塩・こしょう ご飯 | 4 1 少々 2膳分 | <副菜より> 6 1 少々 3膳分 | 8g 1P 少々 4膳分 | みじん切り (½使用) | ① フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、ご飯、カレー粉、刻みパセリ、塩、こしょうを加えて炒め合わせます。 |
| ● コーンポターージュ コーンポターージュスープ | 2 | 3 | 4P | | ① コーンポターージュスープを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。 |

今日のお買い物メモ サラダ油・トンカツソース・塩・ケチャップ・こしょう・オリーブ油・バター・ご飯



Cook D
エスニック風ワンプレート
 (辛くないガパオライス・えびと水菜のサラダ)



人気のガパオライスとエスニック風のサラダをワンプレートにしました☆
 辛くないのでお子様でもおいしく食べられます☆辛さが欲しい方は唐辛子をプラスして炒めると Good!

25分
409kcal

| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| オイスターソース | ● | | | | | | |
| 卵 | | | ● | | | | |
| 無頭エビ | | | | | | ● | |

| 商品番号 | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| | 2124 | 2324 | 2524 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 2134 | 2334 | 2534 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 2144 | 2344 | 2544 | 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 |
|---|--|---|---|--------|--|
| ● ガパオライス 鶏ミンチ (国産) 160 玉ねぎ 小1 ピーマン 1 パプリカ (黄) ¼ にんにく 1 オイスターソース 10 卵 2 ごま油 少々 塩・こしょう 小1 鶏がらスープの素 小1 しょうゆ・砂糖 各大¾ 水 80cc ご飯 120cc | 240 小1 2 ½ 1 15 3 少々 小1½ 各大1 120cc | 320g 大1個 2個 1個 2片 20g 4個 少々 小2 各大1½ 160cc | みじん切り (½使用) みじん切り みじん切り みじん切り ◎ | ① ◎ | ① フライパンを熱して卵を割り入れ、目玉焼きを作って取り出します。 ② フライパンにごま油を熱して鶏ミンチを炒め、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにくを加えて更に炒め、①を加えて汁気がなくなるまで炒めます。 ③ お皿にご飯を盛り、②をかけ、①をのせます。 |
| ● えびと水菜のサラダ 無頭エビ 4 水菜 (ザク切り) 40 玉ねぎ <主菜より> レモン果汁 1 塩 小1 鶏がらスープの素 大1 ごま油 1P分 レモン果汁 1P分 | 6 60 <主菜より> 2 小1½ 大1½ 1½P分 | 8尾 80g 2P 小2 大2 2P分 | 背ワタを取る カット済み 薄切りにして水にさらす (½使用) ◎ | ◎ | ① 無頭エビは塩を加えた熱湯でゆで、半分に切ります。 ② 水菜、玉ねぎ、①を◎で和えます。 |

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、しょうゆ、砂糖、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 **4/7** (月)

特価!!



商品番号 **6001** 冷凍10日
豪州産
サーロインステーキ
(150gx 2 枚入)

商品価格 ~~1,200円~~
(税込) 1,296円
商品価格 **980円**
(税込) 1,058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
焼豚
(158g)
小麦・乳・卵・大豆・豚肉

商品価格 ~~398円~~
(税込) 429円
商品価格 **328円**
(税込) 354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)
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
中村海産
ししやもりん
(70g)

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)
(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
ししやも
(150g)
子持ち / 有無混合
商品価格 **398円**
(税込) 429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 **4/9 (水)**



甘酸っぱさとほろ苦さがぎっしり!

商品番号 **6031**
熊本県産他
あまなつ
(M~L) 2個

商品価格 ~~698円~~
(税込) 753円
498円
(税込) 537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



まるで和スイーツ!
さくらもちを食べているかの様な味
もちもちさくらごま豆腐。

商品番号 **6041** 冷蔵10日
ふじや
越前もちりさくらごま豆腐
(2P)
乳・ごま

商品価格 ~~258円~~
(税込) 278円
238円
(税込) 257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



とろ〜り、カマンベール入りチーズが入ったチーちく!
おつまみ、お弁当のおかずに大活躍!

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 **138円**
(税込) 149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
(45gx 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
たまご醤油たれ
(40gx 3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円

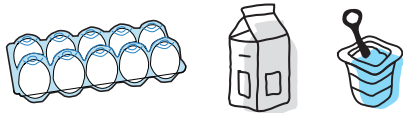


商品番号 **6057** 冷蔵5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx 3段)

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 **4/7** (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

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 **6077** 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 **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
PA-3 ヨーグルト
(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 **4/7** (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
スチハムマヨ
(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 **700**円
(税込) 756円



商品番号 **6117** 常温
4日

ボローニャ
ジュニアメースル
(0.75斤)

商品価格 **650**円
(税込) 702円



商品番号 **6118** 常温
4日

ボローニャ
クルメデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円



商品番号 **6119** 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 **6120** 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**

マンマタイシング
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 **4,780**円
(税込) 5,162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 **4,980**円
(税込) 5,378円

無洗米こしひかり

商品番号 **11**

無洗米こしひかり
(5kg)

商品価格 **4,380**円
(税込) 4,730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 **1,980**円
(税込) 2,138円

三井製糖 スpoon印 上白糖 (1kg)

商品番号 **6131**

三井製糖 Spoon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 (1kg)

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

ハナマルキ 無添加 香り熟成こうじみそ (750g)

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

天眞醤油 こいくち醤油 (1800ml)

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

天眞醤油 ぽん酢 (1800ml)

商品番号 **6135**

天眞醤油
ぽん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720**円
(税込) 1,857円

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

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 み御飯 炊きつけ 天すうめん つゆなど

オタフク 万能だし (1800ml)

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

味の素 マヨネーズライトタイプ (1kg)

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

キッコマン デルモンテケチャップ (1kg)

商品番号 **6139**

キッコマン
デルモンテケチャップ
(1kg)

商品価格 **480**円
(税込) 518円

エバラ 焼肉のたれ (醤油味) (1600g)

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

ジェフダ サラダ油 (1500g)

商品番号 **6141**

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 (250g)

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

ミツカン カンタン酢 (1000ml)

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

ジェフダスラス みりん風調味料 (1800ml)

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

ジェフダスラス 料理酒 (1800ml)

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 **4/7** (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
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
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
食塩 19.4g
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
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
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 脂質 9.7g
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・5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
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
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 **4/9** (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



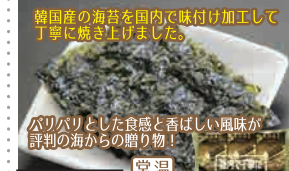
商品番号 **6177** 常温120日
日清食品
カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



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 **4/9** (水)



古くから愛されてきた瓶ラムネの風味
そのまま引き継ぐ懐かしい味。
商品番号 **6501**
サンガリア
ラムネ
(190gx 30本入)
1本あたり **60円**
商品価格 **3,000円**
(税込) 3,240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



世界遺産・尾鷲路・熊野古道は天然水を
精密フィルタで非加熱濾過した
ナチュラルミネラルウォーターです。
商品番号 **6507**
尾鷲路
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 **4/7** (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
(54mx12R)

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
(27mx12R)

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
(100mx12R)

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
(50mx12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **4/9** (水)

商品番号 **6451**

鉄火丼の具
ネギトロ丼の具
サーモンネギトロ丼の具
サーモン漬け丼の具
炙りマグロ漬け丼の具

海鮮丼詰め合わせセット

合計5点セット

商品価格

1,780円

(税込) 1,922円

~~商品価格 2,000円~~
(税込) 2,160円

各1P

※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
4/11 金

パネト種を使用したバター風味のパイ生地には
シナモン風味を効かせたアップルパイアイス入りの
ジャムを包んで焼き上げました。



商品
番号 **2191**

コモ 賞味期限長~ゆヨ!

アップルパイ
(70g) × 5個

| | | | | | | | | |
|-----------|---------|----|---|---|-----|----|----|----|
| 常温 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 **900**円
(税込) 972円

パネト種を使用したバター風味のパイ生地には
塩気のあるバター風味フィリングとつぶあんを包んで
焼き上げました。



商品
番号 **2192**

コモ 賞味期限長~ゆヨ!

あんバターパイ
(80g) × 5個

| | | | | | | | | |
|-----------|---------|----|---|---|----|----|----|------|
| 常温 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 **900**円
(税込) 972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
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

添付されている
「いわしの削り粉」の
風味も最高。



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

コシもっちりとした食感が特長のフィットチーネと
2種類のチーズパウダーで濃厚感を出した、
シェフ監修のカルボナーラソースの組合せです。



商品
番号 **2196**

Oliveto

生パスタ新カルボナーラ
(260g)

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

商品
価格 **458**円
(税込) 494円

大阪王将
OSAKA OHSHO

今週のまんま一押し SELECT!

商品
番号 **2197**

大阪王将
大地の恵 餃子

(簡易包装) 小麦・ごま・大豆・りんご
60個入

肉原料を使用せず、餃子の旨みを追求した逸品。
具材は大豆たん白、キャベツ、ニラ、にんにく、しょうがと
畑から取れるものに限定しました。

商品
価格 **1,200**円
(税込) 1,296円

商品
価格

500円
(税込) 540円

58%
off