



※今回、締切日が早くなっております。ご協力の程よろしく願い致します。

この号のご注文は **4月14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	4/28 月	4/29 火	4/30 水	5/1 木	5/2 金	5/3 土	5/4 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・月・火 4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
4/30水

こだわり味噌

自社で養鶏場を持ち、丹精込めて育てたブランド鶏「九州産銘柄鶏華味鳥」。一羽から数十グラムしか取れない、希少部位である肩小肉を使用。ご飯と相性抜群です。

塩ごま油にんにく

まんまから
毎日の晩ご飯を応援
今日のメインに！

老舗醤油屋の独自のブレンドによる
米味噌に生姜を効かせた甘口味噌味です。

とっても美味しく、にんにくと塩ごま油の
相性抜群。ごはんがすすむこと間違いなし！

1181

華味鳥

鶏トロジューシー焼き

こだわり味噌

200g×2 冷凍 180日
小麦・大豆・鶏肉

商品価格 **1,080円**
(税込) 1,166円

1182

華味鳥

鶏トロジューシー焼き

塩ごま油にんにく

200g×2 冷凍 180日
小麦・大豆・鶏肉

商品価格 **1,080円**
(税込) 1,166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！ピザ風 ハンバーグ
コールスローサラダ・コーンポタージュ

1183

華味鳥

食べくらべ2Pセット！

各200g

商品価格 **1,080円**
(税込) 1,166円



ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ＊ダイニング

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



献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます



コースでのご注文ならめっちゃお得!

	商品番号	5 (月~金) 日間コース	商品番号	6 (月~土) 日間コース	商品番号	7 (月~日) 日間コース
2マンマ	11275	6,990円 (税込 7,545円)	11276	8,388円 (税込 9,054円)	11277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	11375	10,260円 (税込 11,080円)	11376	12,312円 (税込 13,296円)	11377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	11475	13,380円 (税込 14,450円)	11476	16,056円 (税込 17,340円)	11477	18,732円 (税込 20,230円)

ご利用方法

1日分からご利用頂けます。
人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



- フリーチェンジメニューはコースでご利用の場合各曜日のメニューと変更出来ます。
- または単品でも追加が出来ます。



金のおかんに変更すると、ちっこいおかの食材の一部がグレードアップします。

※フ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。



ゴロゴロ野菜と鶏肉の
カレーライスです。
ハンバーグとサラダが付いて、
お子さまにもおすすめの献立です。

ゴロゴロ野菜のチキンカレー ハンバーグ・アスパラサラダ

35分 697kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
カレーフレーク	●	●	●				
やわらかハンバーグ(60g)	●	●					

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

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●ゴロゴロ野菜のチキンカレー

鶏もも肉角切り(国産)	120	180	240g	くし型切り お好みに切る(1/2使用) 一口大に切る
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
人参	小1	小1	大1本	
じゃが芋	3	5	6個	
カレーフレーク	40	60	80g	
サラダ油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	
水	600cc	900cc	1200cc	
ご飯				

① 鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋を炒め、塩、こしょうをふり、水を加えて柔らかくなるまで煮、カレーフレークを煮汁で溶いて加え、ひと煮し、ご飯にかけます。

●ハンバーグ

やわらかハンバーグ(60g)	2	3	4個	
サラダ油				
ケチャップ				

① フライパンに油を熱してハンバーグを焼き、ケチャップをかけます。

●アスパラサラダ

アスパラガス	2	3	4本	お好みに切る お好みに切る(1/2使用)
ホールコーン	40	60	80g	
人参				
ドレッシング				

① 耐熱容器にアスパラ、ホールコーン、人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、器に盛って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、ご飯、ケチャップ、ドレッシング

4/28 (月)

かんたん八宝菜

たたきごぼう・豆腐と玉ねぎのスーフ

35分 380kcal

お届け日 **4/28** (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
ムキエビ						●	
八宝菜の素	●						
フィヨン	●						



マンマオリジナルの
八宝菜のたれで
味付けらくらく！

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1117** 冷蔵 90日
大阪王将 餃子 (45個入)
商品価格 **950円**
(税込) 1,026円
小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉



商品番号 **1118** 冷蔵 5日
カネテツ 野菜フライ 夏野菜カレー (2枚入)
商品価格 **198円**
(税込) 213円
卵・小麦・大豆・魚肉すり身

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

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

今日のお買い物メモ サラダ油・酢・だしの素・砂糖・塩・しょうゆ・酒

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。 フラス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。)

4/29 (火)

お届け日 **4/28 (月)**

つゆだく牛丼

キャベツのごま和え・花麩の味噌汁

25分 364kcal

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
牛丼のたれ	●						



丼のたれが付いているので
楽ちん！
甘辛い牛肉と、煮汁がたっぷり
かかったごはんはよく合います◎

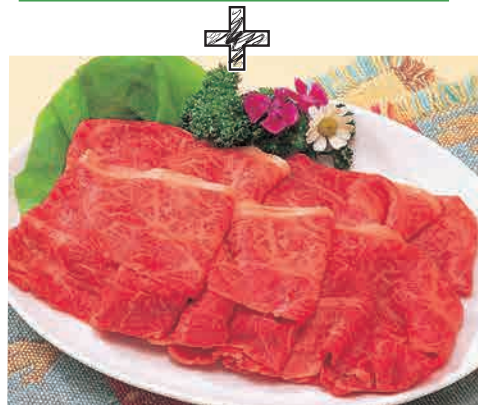
グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

国産
牛肩ローススライス

ちっこいおかんのお肉を
国産牛に
変更出来るよ！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1247	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)
金のおかん	1228	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1238	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1248	4マンマ	3,476円 (税込 3,734円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 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



ソース、マヨネーズをたっぷり
かけてどうぞ！
しゃきしゃきキャベツがたまらない！

商品番号 **1218** 冷蔵 5日

堀川
紅生姜たっぷりキャベツ天
<3枚>

商品価格 **268円**
(税込) 289円

大豆

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●つゆだく牛丼 牛肩ローススライス(豪州産) 玉ねぎ 人参 牛丼のたれ サラダ油 水 ご飯	110 小1 小1 2 200cc	165 小1 小1 3 300cc	220g 大1個 大1本 4P 400cc	お好みに切る 細切り(1/2使用) 細切り(1/2使用)	① 鍋に油を熱して牛肉、玉ねぎ、人参を炒め、牛丼のタレと水を加えて煮、丼に盛ったご飯に煮汁と共にかけます。
●キャベツのごま和え キャベツ 人参 すりごま しょうゆ 砂糖	100 適量 大1 小1	150 <主菜より> 適量 大1 1/2 小1 1/2	200g 適量 大2 小2	ザク切り 千切り(1/2使用) ①	① 耐熱容器にキャベツと人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、①とすりごまを加えて混ぜ合わせます。
●花麩の味噌汁 花麩 玉ねぎ だし汁 味噌	4 400cc 大2	6 <主菜より> 600cc 大3	8個 800cc 大4	水で戻す 薄切り(1/2使用)	① 鍋にだし汁を煮立て、玉ねぎ、花麩を加えて煮、味噌を溶き入れてひと煮します。

今日のお買い物メモ サラダ油、ご飯、しょうゆ、砂糖、だしの素、味噌

4/30 (水)

鶏手羽先の煮物

豆腐の生姜ソースがけ・わかめの味噌汁

35分 632kcal

お届け日 **4/30 (水)**



手羽先の旨みが具材にしみこんで、最高に美味しい一品。作ってからしばらく置いておくとさらに味が深まるので、作り置きにも。

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
国産
鶏手羽先
(6本入)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



新鮮ないわしに生姜の風味を添えてゆっくりと柔らかく炊き上げました。

商品番号 **1318** 冷蔵20日
カネハツ
いわし生姜煮
(120g)
小麦・大豆

商品価格 **358円**
(税込) 386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

●鶏手羽先の煮物

鶏手羽先 (国産)	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
人参	小1	小1	大1本	骨に沿って切れ目を入れる
じゃが芋	2	3	4個	お好みに切る
インゲン	適量	適量	適量	お好みに切る
こんにゃく	120	120	250g	お好みに切る
れんこん厚切り	6	9	12個	お好みに切る
だし汁	200cc	300cc	400cc	①
砂糖・酒・みりん	各大1	各大1½	各大2	
しょうゆ	大2¼	大3½	大4½	
サラダ油				

① 鍋に油を熱して手羽先、人参、じゃが芋、こんにゃく、れんこんを炒め、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。

●豆腐の生姜ソースがけ

木綿豆腐 (150g)	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
生姜	適量	適量	適量	お好みに切って塩こしょうをふり、片栗粉をまぶすすりおろす
刻みのり	1	2	2P	
塩・こしょう	少々	少々	少々	②
片栗粉				
砂糖	大1	大1½	大2	
しょうゆ	大2	大3	大4	
サラダ油				
バター				

① フライパンに油を熱して豆腐を両面焼き、器に盛ってバターをかけます。

② 生姜と②を混ぜ合わせて①にかけ、刻みのりを散らします。

●わかめの味噌汁

カットわかめ	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
だし汁	400cc	600cc	800cc	水で戻す
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、カットわかめを加えてひと煮し、味噌を溶き入れます。

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

5/1 (木)

鶏肉のしょうゆネーズ焼き

ポテトサラダ・焼きししゃも

25分 642kcal

お届け日 **4/30 (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
北海道男爵のポテトサラダ			●				



ちっこいおかん

鶏肉は漬け汁に絡めて焼くから
ジューシーに仕上がります。
しょうゆとマヨネーズの
相性間違いし。

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>

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1417** 冷蔵 10日

国産
鶏もも肉
<120g> 1枚

商品価格 **198円**
(税込) 213円



しそのさやかな香り
そのままおいしい~

商品番号 **1418** 冷蔵 5日

伏見
しなやか揚げかましそ
<5枚入>

商品価格 **258円**
(税込) 278円

卵・小麦・大豆

お届けする材料 2マンマ 3マンマ 4マンマ 下ごしらえ 作り方

<p>●鶏肉のしょうゆネーズ焼き 鶏もも肉 (120g) (国産)</p>	2	3	4枚	厚みを均等にし、①に漬ける お好みに切る ①	<p>① 油を熱したフライパンで玉ねぎを焼き、塩、こしょうをふってお皿に盛ります。</p> <p>② フライパンに油を熱して鶏肉を入れ、ふたをしてじっくり焼き、漬け汁とマヨネーズを混ぜ合わせて鶏肉に絡め、食べやすく切ってお皿に盛ります。</p>
<p>玉ねぎ しょうゆ・酒 サラダ油 マヨネーズ 塩・こしょう</p>	小1 各大1½ 大¾ 少々	小1 各大2 大1 少々	大1個 各大2½ 大1½ 少々		
<p>●ポテトサラダ 北海道男爵のポテトサラダ (110g)</p>	1	2	2P		① 器に盛ります。

<p>●焼きししゃも ししゃも</p>	4	6	8尾		① 魚を焼きます。
-------------------------	---	---	----	--	-----------

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、サラダ油、マヨネーズ、塩、こしょう

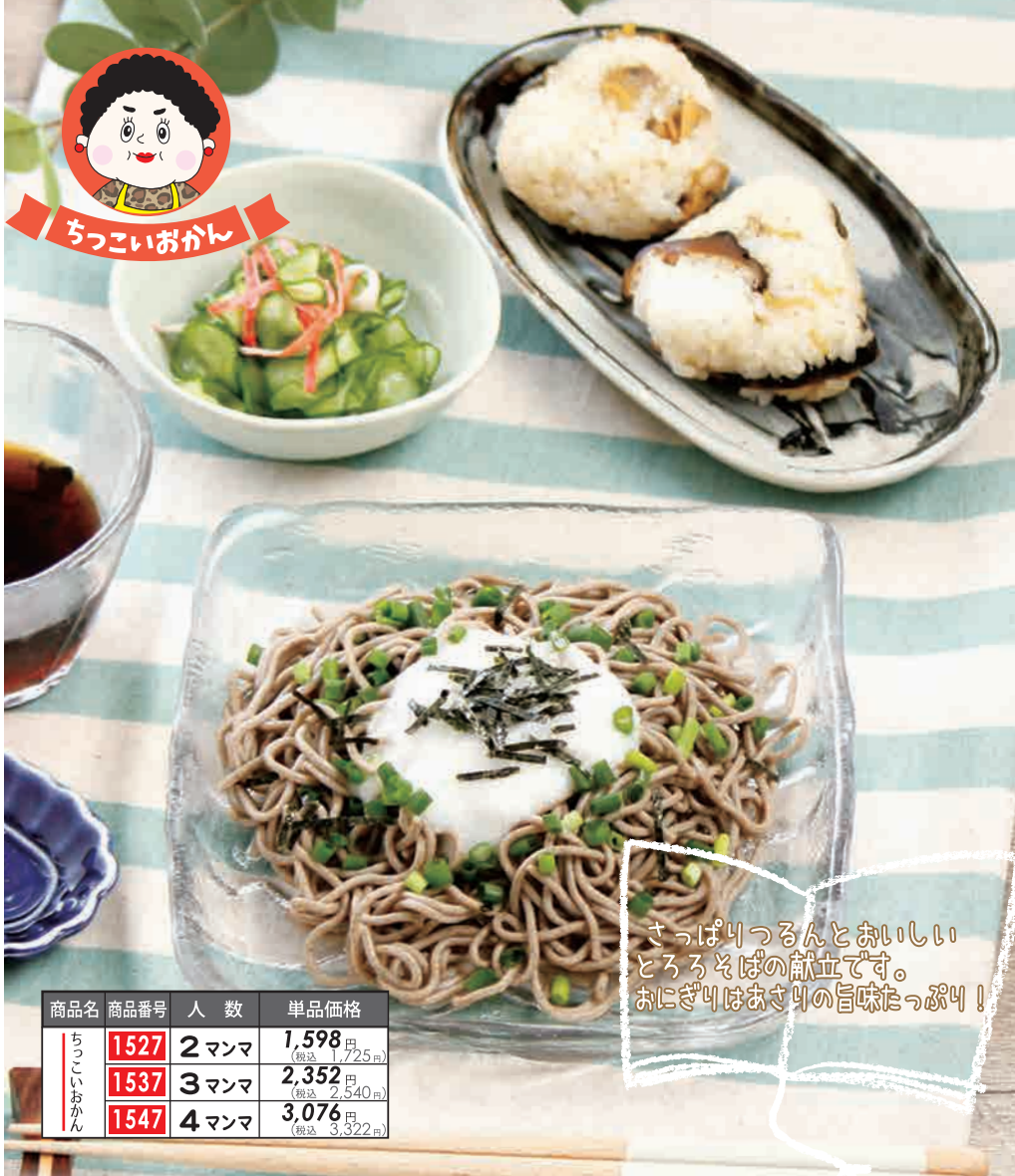
5/2 (金)

お届け日 **4/30 (水)**

冷やしとろろそば

あさりおにぎり・きゅうりの酢の物

35分 424kcal



さっぱりつるとおいしい
とろろそばの献立です。
おにぎりはあさりの旨味たっぷり!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1547	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

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
和そば	●			●			
冷やしだし (ストレート)	●						
カニスティック							●

プラスもっとたべたいんや



ふんわり食感の豆腐ハンバーグと三種の豆をトマトソースで味わい深く仕上げました。お子様からお年寄りまで喜ばれる一品。



梅の花
商品番号 **1517** 冷凍 180日
梅の花 三種の豆のトマト煮込み豆腐ハンバーグ <1P>
商品価格 **498円**
小麦・大豆・牛肉・豚肉 (税込) 537円

ぷりぷり海老と梅の花の湯葉、生麩を豆板醤を効かせたソースでピリッとスパイシーに仕上げました。ごはんがすすむ一品です。



梅の花
商品番号 **1518** 冷凍 180日
梅の花 海老と湯葉と生麩のチリソース <1P>
商品価格 **498円**
小麦・卵・えび・大豆 (税込) 537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>●冷やしとろろそば</p> <p>和そば 2 3 4玉</p> <p>冷やしだし (ストレート) 2 3 4P</p> <p>冷凍とろろ芋 適量 適量 適量</p> <p>刻みのり 2 3 4P</p> <p>練りわさび 2 3 4P</p> <p>カットネギ (冷凍) 適量 適量 適量</p> <p>小口切り</p>	<p>① 和そばは熱湯でさっとゆで、冷水ですすいで水気を切り、器に盛ります。</p> <p>② ①にとろろ芋、小ねぎ、刻み海苔を散らし、練りわさびと冷やしだしを添えます。</p>
<p>●あさりおにぎり</p> <p>ムキアサリ 20 30 40g</p> <p>干し椎茸 1 2 2枚</p> <p>生姜 適量 適量 適量</p> <p>だし汁 50cc 75cc 100cc</p> <p>しょうゆ・酒・みりん 各大1 各大1½ 各大2</p> <p>ご飯</p> <p>①</p>	<p>① 鍋に①を煮立て、ムキアサリ、干し椎茸、生姜を加えて汁気が少なくなるまで煮詰め、ご飯に混ぜておにぎりを握ります。</p>
<p>●きゅうりの酢の物</p> <p>きゅうり 1 1 2本</p> <p>カニスティック 1 2 2本</p> <p>塩 小口切りにし、塩をふってしぼる</p> <p>砂糖 大¾ 大¾ 大1½</p> <p>酢 大1½ 大3 大3</p> <p>◎合わせておく</p>	<p>① きゅうり、カニスティックを◎で和えます。</p>

今日のお買い物メモ だしの素、しょうゆ、酒、みりん、ご飯、塩、砂糖、酢

5/3 (土)

お届け日 **5/2 (金)**

タラのムニエル

マカロニサラダ・キャベツスープ
30分 316kcal

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
小麦粉	●						
ツイストマカロニ	●						
カニスティック							●
フィヨン	●						



タラの身はふわふわで、
バターが口いっぱい
広がります。
むずかしい下処理なしで
食べやすい魚料理です。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1647	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1617** 冷凍 10日

北海道産他
タラ切身
(80g × 1 切入)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



おつまみにぴったり!
ぱくぱくいけちゃう

商品番号 **1618** 冷蔵 3日

伏見
たこ入り薄焼きかま
〈1P〉マヨネーズ付

商品価格 **258円**
(税込) 278円

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

<p>● タラのムニエル</p> <p>タラ切身 (80g) 2 3 4切 ブロッコリー (冷凍) 4 6 8個 人参カット 4 6 8個 小麦粉 10 15 20g 塩・こしょう 少々 少々 少々 バター サラダ油</p>	塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶすラップに包んで500Wで1分加熱	<p>① フライパンにバターを熱し、人参を炒めて取り出します。</p> <p>② ①のフライパンに油を足し、タラを両面こんがり焼き、お皿に盛って①とブロッコリーを添えます。</p>
<p>● マカロニサラダ</p> <p>ツイストマカロニ 40 60 80g ホールコーン 40 60 80g カニスティック 1 2 2本 塩 塩・こしょう マヨネーズ 少々 少々 少々 大2 大3 大4</p>	塩を加えた熱湯でゆでる サツとゆでる お好みに切る	<p>① マカロニ、ホールコーン、カニスティックを①で和えます。</p>
<p>● キャベツスープ</p> <p>キャベツ 100 150 200g 玉ねぎ 小1 小1 大1個 フィヨン 1 2 2個 水 400cc 600cc 800cc フィヨン 1個分 1½個分 2個分 塩・こしょう 少々 少々 少々</p>	ザク切り 細切り	<p>① 鍋に②を煮立て、キャベツ、玉ねぎを加えて煮、塩・こしょうで味を調えます。</p>

今日のお買い物メモ 小麦粉、塩、こしょう、バター、サラダ油、マヨネーズ

5/4 (日)

有頭エビフライ コンソメスープ

30分 500kcal

お届け日 **5/2 (金)**

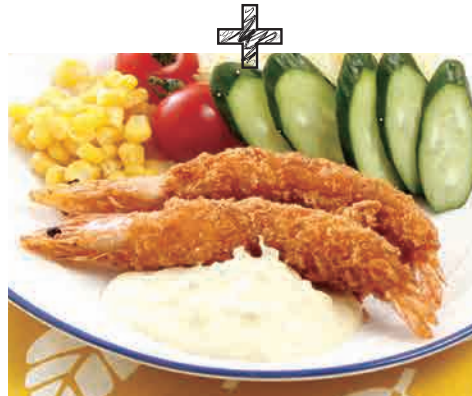


週末の晩御飯に、エビフライは
いかがでしょうか。サクサクの衣がついた
有頭エビフライは、タルタルソースで
間違いなし☆

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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)

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
有頭エビフライ	●		●			●	
卵			●				
ビーフコンソメスープ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1717** 冷凍 30日

有頭エビフライ
(3尾入)

商品価格 **368円**
(税込) 397円

小麦・卵

えびフライと一緒にどうぞ。



商品番号 **1718** 冷凍 30日

マンマオリジナル
豚カツ

商品価格 **450円**
(税込) 486円

<120g> × 2枚
小麦

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

●有頭エビフライ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
有頭エビフライ	4	6	8尾	ゆでて殻をむく
卵	1	2	2個	
刻みパセリ	1	1	1P	斜め切り
きゅうり	1/2	1	1本	
プチトマト	4	6	8個	ラップで包んで500Wで1分加熱 角切りにし、ラップで包んで500Wで3分加熱
ホールコーン	40	60	80g	
じゃが芋	2	3	4個	
サラダ油				① ②
塩・こしょう	少々	少々	少々	
酢	小1	小1 1/2	小2	
マヨネーズ	大3	大4 1/2	大6	
塩・こしょう	少々	少々	少々	③ ④
マヨネーズ	大1	大1 1/2	大2	
ドレッシング				

- エビフライは凍ったまま、170℃の油で5～6分揚げお皿に盛ります。
- ゆで卵をフォークで潰し、①と適量の刻みパセリを混ぜ合わせ、①にかけます。
- じゃが芋は軽くつぶしながら②と混ぜ合わせます。
- ③、きゅうり、ホールコーン、プチトマトを①に盛り合わせ、ドレッシングをかけます。

●コンソメスープ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
ビーフコンソメスープ	2	3	4P	

- ビーフコンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、酢、マヨネーズ、ドレッシング

\ 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
フライパンで！ピザ風 BIG ハンバーグ



ピザ生地をハンバーグで
作ることでボリューム満点の一品に。
お子様も喜ぶこと間違いなし！

30分
532kcal



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	●						
ナチュラルチーズ		●					
ロースハム		●	●				
コーンポタージュ	●	●					

	月	水	人数	単品価格
商品番号	1121	1321	2マンマ	1,680円 (税込 1,814円)
	1131	1331	3マンマ	2,380円 (税込 2,570円)
	1141	1341	4マンマ	3,090円 (税込 3,337円)

※写真は2人分です

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● ピザ風 BIG ハンバーグ 合挽肉 (国産) 200 300 400g 卵 1 1 1個 パン粉 10 15 20g 玉ねぎ 小1 小1 大1個 プチトマト 4 6 8個 ピーマン 1 1 2個 ホールコーン 60 90 120g ナチュラルチーズ 20 30 40g 塩・こしょう 少々 少々 少々 卵 ½個分 ¾個分 1個分 パン粉 10g 15g 20g 牛乳 大1 大1½ 大2 サラダ油 ケチャップ				溶きほぐす みじん切り お好みに切る お好みに切る サッとゆでる (½使用) ①	① 玉ねぎは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、冷まします。 ② ①に合挽肉、④を入れてよくこね、油を熱したフライパンに平らに伸ばして焼き、裏面も焼きます。 ③ ②にケチャップを塗り、プチトマト、ピーマン、ホールコーン、チーズをのせ、フタをしてチーズが溶けるまで焼きます。
● コールスローサラダ キャベツ 100 150 200g ロースハム 1 2 2枚 ホールコーン <主菜より> 塩・こしょう 少々 少々 少々 マヨネーズ 大2 大3 大4 ④				お好みに切る お好みに切る サッとゆでる (½使用) ④	① キャベツは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして1分加熱し、ロースハム、ホールコーン、④を加えて混ぜ合わせます。
● コーンポタージュ コーンポタージュ 2 3 4P					① コーンポタージュを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、牛乳、サラダ油、ケチャップ、マヨネーズ

Cook バリエ



こどもの日におすすめの
カブトの形をした春巻きです。

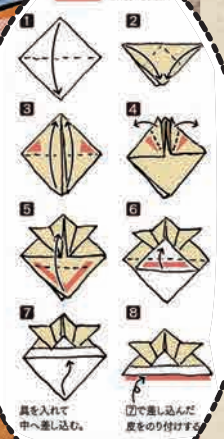


金太郎のお顔は
のりとケチャップで
デコレーションしよう♪

40分
643kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳
春巻きの皮	●	
竹輪	●	
ナチュラルチーズ		●

カブトの折り方



Cook B

カブト春巻き・金太郎おにぎり・こいのぼりサラダ
こどもの日のワンプレート



	月	水	人数	単品価格
商品番号	1122	1322	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1132	1332	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1142	1342	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
●カスト春巻き 春巻きの皮 4 竹輪 1 ムキ枝豆 20 大葉 2 ナチュラルチーズ 40 塩・こしょう 少々 水 大2 小麦粉 大1/2 サラダ油 大3 ケチャップ 大1/2	6 1 1/2 30 3 60 少々 大3 大3/2	8枚 2本 40g 4枚 80g 少々 大4 大1	輪切り サッとゆでる 半分に切る ◎合わせておく	① 竹輪、ムキ枝豆、チーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせます。 ② 春巻きの皮をカブトの形に折り、大葉と①を中に詰め、具材を包み込むように下の皮を内側に折り込み、漏れないように◎を塗って接着し、180℃の油できつね色になるまで揚げます。	
●金太郎おにぎり 梅干し 2 味付のり 1 ご飯 塩	3 2	4個 2P		① ご飯に適量の塩を加えておにぎりを作り、中に梅干しを入れ、海苔で髪の毛と顔を付けます。	
●こいのぼりサラダ キャベツ 100 きゅうり 1 ホールコーン 40 プチトマト 4 ドレッシング	150 1 60 6	200g 2本 80g 8個	千切り こいのぼりの形に切る サッとゆでる	① キャベツ、きゅうり、コーン、プチトマトをお皿に盛り、ドレッシングをかけます。	

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



Cook C
サクサク油揚げの和風 PIZZA
しそベーゼパスタ



30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
スパゲティ	●						
ナチュラルチーズ		●					

	月	水	人数	単品価格
商品番号	1123	1323	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1133	1333	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1143	1343	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

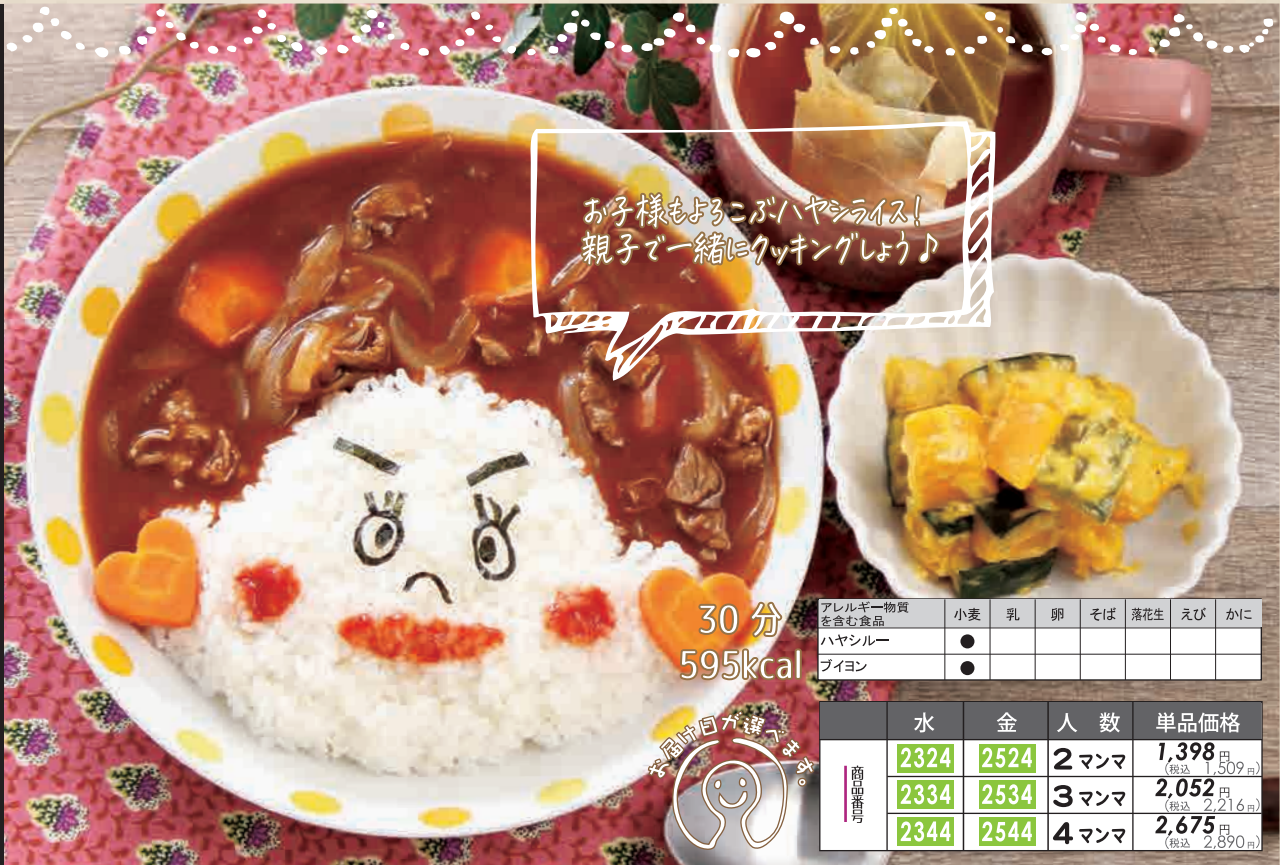


お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● しそベーゼパスタ 青じそ 6 みつば 4 にんにく 1 アスパラガス 2 白ごま 適量 スパゲティ 140 塩 適量 味噌・オリーブ油 各大1	9 6 1 3 適量 210 各大1	12枚 8本 2片 4本 適量 280g 各大2	少量を千切り、残りはみじん切り みじん切り すりおろす お好みに切って熱湯でゆでる 塩を加えた熱湯でゆでる ①	① 青じそ、みつば、にんにく、白ごま、①を混ぜ合わせ、スパゲティとアスパラを加えて更に混ぜ合わせ、千切りにした青じそを散らします。	
● サクサク油揚げの和風 PIZZA 薄揚げ (冷凍) 2 ちりめんじゃこ 10 ピーマン 1 プチトマト 4 ナチュラルチーズ 40 ケチャップ 大1 味噌 小1/2	3 15 1 6 60 大1 1/2 小1/3	4枚 20g 2個 8個 80g 大2 小1	切り込みを入れて開く サッと熱湯に通す 輪切り お好みに切る ② 合わせておく	① 薄揚げに②を塗り、ちりめんじゃこ、ピーマン、プチトマトをのせ、ナチュラルチーズをかけてオーブントースターで6~7分焼きます。	

今日のお買い物メモ 塩、味噌、オリーブ油、ケチャップ



Cook D
おかんのハヤシライス
 かぼちゃのマヨサラダ・たっぷりキャベツのトマトスープ



お子様もよろこぶハヤシライス!
 親子で一緒にクッキングしよう♪

30分
 595kcal

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
ハヤシルー	●						
フィオン	●						

	水	金	人数	単品価格
商品番号	2324	2524	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2334	2534	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	2344	2544	4マンマ	2,675円 (税込 2,890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
● おかんの似顔絵ハヤシライス 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ 人参 ハヤシルー 味付のり サラダ油 水 ご飯	60 小1 小1 40 1 400cc	90 小1 小1 60 1 600cc	120g 大1個 大1本 80g 1P 800cc	お好みに切る お好みに切る お好みに切る	① 鍋に油を熱して牛肉を炒め、人参、玉ねぎを加えて炒めたら、水を加えて柔らかくなるまで煮込み、ハヤシルーを溶き入れて煮ます。 ② お皿にご飯を盛って海苔で顔を作り、 ① を周りにかけます。
● かぼちゃのマヨサラダ かぼちゃ マヨネーズ 塩・こしょう	1/8 大1 1/2 少々	1/6 大2 1/4 少々	1/4玉 大3 少々	小さめに切る ①	① かぼちゃをラップで包み、500Wで約2分半加熱し、粗熱が取れたら①で和えます。
● たっぷりキャベツのトマトスープ キャベツ フィオン 水 フィオン ケチャップ	100 1 400cc 1個分 大2	150 1 600cc 1 1/2個分 大3	200g 2個 800cc 2個分 大4	お好みに切る ②	① 鍋に②を煮立て、キャベツを加えて煮、ケチャップを加えてひと煮します。

今日のお買い物メモ サラダ油、ご飯、マヨネーズ、塩、こしょう、ケチャップ



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **4/28** (月)

特価!!



商品番号 **5001** 冷凍10日

国産
鶏胸肉
(500g)

商品価格 ~~598円~~ (税込) 645円
商品価格 **470円**
(税込) 507円



商品番号 **5002** 冷凍10日

国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150g×1枚)

商品価格 **1,598円**
(税込) 1,725円



商品番号 **5003** 冷凍10日

国産
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

鹿児島産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
(200g)

商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **5005** 冷凍10日

京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5006** 冷凍10日

国産
豚ローステキカツ
(80g×2枚)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5007** 冷凍10日

鹿児島産
茶美豚切り落とし
(200g)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5011** 冷蔵20日

伊藤ハム
チーズイン
(71g×2P) JAN490123-490850(2B)
乳・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン

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

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)

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)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5015** 冷蔵20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37g×3連)

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **5016** 冷蔵20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34g×3連)

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)

商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **5021** 冷凍10日

アラスカ産
赤魚味噌漬
(60g×2切)
小麦・大豆

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)
(60g×2切)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5023** 冷凍10日

ノルウェー産他
サバフィーレ
(90g×2枚)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5024** 冷凍10日

アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70g×3切)

商品価格 **798円**
(税込) 861円



商品番号 **5025** 冷凍10日

ノルウェー産他
ししゃも
(150g)
手持ち / 有無混合

商品価格 **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
(40g)

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 **4/30** (水)



フリンスメロンは甘味が強く
とてもジューシー！
メロンの中でも根強い人気ある
メロンのひとつです。

商品番号 **5031**
熊本県産他
フリンスメロン
(1玉)

商品価格 **980**円
(税込) 1,058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



とうふのおいしさを本枯れ節入り
麺つゆでさっぱりとお召し上がり下さい。

とうふそうめん風
お野菜としらすをのして
サラダ麺に！

商品番号 **5041** 冷蔵 2日
紀文
とうふそうめん風
(120g+つゆ 15g)
大豆

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



商品番号 **5042** 冷蔵 3日
高丸食品
手揚げ風 京あげ
(1枚入)

商品価格 **138**円
(税込) 149円



商品番号 **5043** 冷蔵 3日
高丸食品
三角厚揚げ
(4個入)

商品価格 **150**円
(税込) 162円



商品番号 **5044** 冷蔵 3日
高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品価格 **150**円
(税込) 162円



商品番号 **5045** 冷蔵 10日
高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品価格 **170**円
(税込) 183円



商品番号 **5046** 冷蔵 30日
山大
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



2種類の味が楽しめる練り物セット！
おつまみやお弁当に使える便利！

商品番号 **5051** 冷蔵 6日
カネテツ
練り物セット (チーズ入焼かまぼこ
きくらげちぎり)
・チーズ入焼かまぼこ
・きくらげちぎり

商品価格 ~~398~~円
(税込) 429円
商品価格 **358**円
(税込) 386円

卵・乳・小麦・魚肉すり身
卵・小麦・魚肉すり身



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
なつとういち超小粒
(45gx3段)

商品価格 **100**円
(税込) 108円



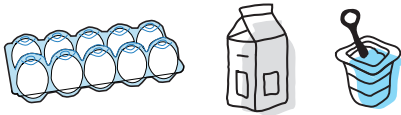
商品番号 **5056** 冷蔵 6日
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

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



「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 **4/28** (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 **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 **4/28** (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 **1,400**円
(税込) 1,512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**

マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **3,580**円
(税込)

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 **5,250**円
(税込) 5,670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 **5,500**円
(税込) 5,940円

無洗米こしひかり 100%

商品番号 **11**

無洗米こしひかり 100%
(5kg)

商品価格 **4,780**円
(税込) 5,162円

新潟県佐渡産こしひかり

商品番号 **12**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(2kg)

商品価格 **2,680**円
(税込) 2,899円

商品番号 **5131**

三井製糖 スプーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **325**円
(税込) 351円

商品番号 **5132**

塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品価格 **198**円
(税込) 213円

商品番号 **5133**

ハナマルキ 無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品価格 **458**円
(税込) 494円

商品番号 **5134**

天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780**円
(税込) 842円

商品番号 **5135**

天眞醤油
ぽん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720**円
(税込) 1,857円

商品番号 **5136**

ジェフダスラス
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 天ぷら そうめん つゆ など

商品番号 **5137**

オタフク
万能だし
(1800ml)

商品価格 **1,050**円
(税込) 1,134円

商品番号 **5138**

味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品価格 **580**円
(税込) 626円

商品番号 **5139**

キッコマン
デルモンテケチャップ
(1kg)

商品価格 **480**円
(税込) 518円

商品番号 **5140**

エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円

商品番号 **5141**

ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758**円
(税込) 818円

商品番号 **5142**

日清オイルオ
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **498**円
(税込) 537円

商品番号 **5143**

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **558**円
(税込) 602円

商品番号 **5144**

ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **550**円
(税込) 594円

商品番号 **5145**

ジェフダスラス
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 **4/28** (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 23.9g
繊維 2.6g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5163** 冷凍60日 レンジ

豚肉の生姜焼き
300kcal 蛋白質 14.9g
脂質 15.9g 炭水化物 23.9g
繊維 2.2g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5164** 冷凍60日 レンジ

チキン南蛮宮崎風
503kcal 蛋白質 13.4g
脂質 28.1g 炭水化物 42g
繊維 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5165** 冷凍60日 レンジ

牛肉のスタミナ炒め
329kcal 蛋白質 11.9g
脂質 20.5g 炭水化物 23.6g
繊維 2.3g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5166** 冷凍60日 レンジ

カレー
319kcal 蛋白質 11.9g
脂質 15.8g 炭水化物 32g
繊維 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5167** 冷凍60日 レンジ

ソースメンチカツ
342kcal 蛋白質 12.2g
脂質 18.9g 炭水化物 30.9g
繊維 2.2g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



無菌パック
幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品

商品番号 **5171** 常温90日

幸南食糧
金賞健康米のごはん
(180gx 3P) × 2

商品価格 **960円**
(税込) 1,036円



商品番号 **5172** 常温5ヶ月

アマノフーズ
にゅうめん
(とろみ醤油・すまし・柚子
まろやが湯だし・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 **4/30** (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。

バリバ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 **4/30** (水)



1本あたり
60円

商品番号 **5501**

サンガリア
スキットとレモンC
(190gx 30本)

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 **5502**

アサヒ
カルピスウォーター
(350mlx 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
(350mlx 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
(2Lx 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
(2Lx 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)
(2Lx 6本)

世界遺産・尾鷹路・熊野古道の水は天然水を
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 **4/28** (月)

商品番号 **5401**



花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **5402**



花王
キュキュット (詰替え)
(1380ml)

商品価格 **698円**
(税込) 767円

商品番号 **5403**



花王
液体洗濯用洗剤 (詰替え)
アタック抗菌3X
(1590g)

商品価格 **798円**
(税込) 877円

商品番号 **5404**



花王
粉末洗濯用洗剤
アタック高活性バイオEX
(900g)

商品価格 **450円**
(税込) 495円

商品番号 **5405**



花王
ワイドハイターEX (詰替え)
(480ml) x 2

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **5406**



リケンファフロ
リケンラップ
(30cm x 100m)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5407**



HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **5408**



丸富製紙
花束 吸水名人
使いやすい箱入キッチンペーパー
(100組 x 3P)

商品価格 **458円**
(税込) 503円

商品番号 **5409**



ハウスホールドジャパン
ポリ袋スタイルボックス
(KB-02)190x 350x マチ 190mm
(100枚入)

商品価格 **172円**
(税込) 189円

商品番号 **5410**



ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-50)650x 800mm
(50枚入)

商品価格 **361円**
(税込) 397円

商品番号 **5411**



nepia
Genki! パンツ
(Lサイズ (44枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円

商品番号 **5412**



nepia
Genki! パンツ
(Bigサイズ (38枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円

商品番号 **5413**



ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80枚入 x 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5414**



花王
柔軟剤ハミングファイン
リフレッシュグリーンの香り (詰替え)
(480ml) x 2

商品価格 **696円**
(税込) 765円

商品番号 **5415**



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

商品価格 **396円**
(税込) 435円

商品番号 **5416**



大王製紙
ボックスティッシュ
エリエールイーナ
(150W5P)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5417**



大王製紙
シングルイレットペーパー
エルフォーレイレットティッシュ
(54m x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **5418**



大王製紙
ダブルイレットペーパー
エルフォーレイレットティッシュ
(27m x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **5419**



大王製紙
エリエールイーナシングル
(100m x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

商品番号 **5420**



大王製紙
エリエールイーナダブル
(50m x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **4/30** (水)

長崎本場のちゃんぽん。
長崎県小浜温泉塩使用のもっちり丸太麺、
化学調味料不使用でクリーミー且つコクのある
長崎流白湯 (パイタン) スープが決め手!

商品番号 **5451**

ニジマ

長崎流白湯海鮮ちゃんぽん

〈1人前・具・スープ付〉

商品価格 **950円**

(税込) 1,026円

冷凍 60日
小麦・えび・いか・豚肉
鶏肉・大豆・りんご

長崎本場の皿うどん。
香ばしい極細パリパリ揚げ麺とクリーミーな
長崎流白湯ととろみ餡かけスープが具材にマッチ!

商品番号 **5452**

ニジマ

長崎流白湯海鮮皿うどん

〈1人前・具・スープ付〉

商品価格 **950円**

(税込) 1,026円

冷凍 60日
小麦・えび・いか・豚肉
鶏肉・大豆・りんご

「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。



2022年度
年間販売数量
250万枚
賞状
PIZZARIVIO

賞状獲得にて
7冠
達成
賞状
PIZZARIVIO

**常識を覆す、
It's a Pizza Revolution**

数量限定

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!

商品番号 **1191** ピザレボ

2022年度
年間販売数量
250万枚
賞状
PIZZARIVIO

賞状獲得にて
7冠
達成
賞状
PIZZARIVIO

**常識を覆す、
It's a Pizza Revolution**

とりま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 **1192** ピザレボ

スイートコーンピザ
<1P・直径約21cm>

商品価格 **880**円
(税込) 950円

アレルギー物質: 鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、山羊、かに

照り焼きチキン〜国産鶏使用〜
<1P・直径約21cm>

商品価格 **880**円
(税込) 950円

アレルギー物質: 鶏肉、小麦、乳、山羊、大豆、えび、かに

ホットケーキ2枚で牛乳1本分(200ml)の
カルシウムが摂取できます。

口どけの良い、
ふっくら食感!

商品番号 **1193** マリンフーズ

どっちも食べたい!
オトクなセット!

北海道
ココボ

自家製のカスタードクリームは
北海道産の低温殺菌牛乳を
たっぷり配合。

商品番号 **1194** コクボ

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

ホットケーキ ホットケーキ(2枚×3袋)
メープル入りシロップ(20g×3個)
<2枚×3袋>×2P マーガリン(8g×3個)

商品価格 **1,100**円
(税込) 1,188円

アレルギー物質: 小麦、乳、卵、そば、大豆、えび、大豆

北海道シュークリーム&エクレア
<各3個>合計6個セット

商品価格 ~~1,500~~円
(税込) ~~1,620~~円

商品価格 **1,425**円
(税込) 1,539円

アレルギー物質: 小麦、乳、卵、大豆

かつおとこんぶのだしをいかした
風味豊かな大型の玉子たこ焼です。

おやつ
夜食に
Good!

商品番号 **1195** すぐる食品

九州、佐賀県の逸品グルメ

スパイシーな甘辛醤油
手羽の旨味があふれます!

商品番号 **1196**

明石焼き(だし付)
<20個入>5個あたり:レンジ500Wで6分

商品価格 **1,180**円
(税込) 1,274円

アレルギー物質: 小麦、乳、卵、豚肉、大豆、山羊、りんご

みつせ鶏山賊焼き
<225g>

商品価格 **720**円
(税込) 777円

アレルギー物質: 小麦、乳、卵、そば、大豆、えび、かに

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **1197** 伊藤園

リラックスジャスミンティ
(20×6本) **37% off**

商品価格 ~~1,800~~円
(税込) ~~1,944~~円

商品価格 **1,128**円
(税込) 1,218円

6本
1ケース販売