



※今回、締切日が早くなっております。ご協力の程よろしくお願致します。

この号の  
ご注文は **4月21日** まで  
に  
お願致します。

メニュー日	5/5 月	5/6 火	5/7 水	5/8 木	5/9 金	5/10 土	5/11 日
お届け日	休業日	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  
**5/9 金**

MINI CREAM PUFF  
**HOKKAIDOU**  
MINI CREAM PUFF

北海道産の卵、牛乳、小麦、砂糖を使用した生地の中にたっぷりクリームを詰め込んだ小さいけど贅沢なシュークリームです。

生クリームと富良野メロンクリームを使用したオリジナルクリームを詰め込んだ小さいけど贅沢なシュークリームです。



Good

**2181**

アルブレーヴ  
**贅沢ミニシュー** (北海道産生クリーム)  
〈15粒カップ〉

小麦・乳・卵・大豆

解凍後  
冷蔵  
4日

商品  
価格

**680 円**  
(税込) 734円

**2182**

アルブレーヴ  
**贅沢ミニシュー** (富良野メロンクリーム)  
〈15粒カップ〉 小麦・乳・卵・大豆

解凍後  
冷蔵  
4日

商品  
価格

**680 円**  
(税込) 734円

北海道産の卵、牛乳、小麦、砂糖を使用したココア生地の中に北海道産の生クリームを使用したオリジナルチョコクリームを主入しています。小さいけれどちょっと贅沢なシュークリームです。

**2183**

アルブレーヴ  
**贅沢ミニシュー** (チョコ)  
〈15粒カップ〉 小麦・乳・卵・大豆

解凍後  
冷蔵  
4日

商品  
価格

**680 円**  
(税込) 734円

今回のおすすめ  
**ミールキット!**

**Cook バリエ**  
P.10~P.13

P.11

**Cook B**

**明太釜玉うどん**  
ささみときゅうりのキムチ和え

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。



鶏肉の旨味たっぷりのホッと落ち着く味の煮物です。大豆には大豆イソフラボンなど、健康を支える成分が豊富に含まれているので、とっても健康的☆

## 鶏肉と大豆の煮物

豆腐ちゃんぷる〜・わかめご飯

30分 526kcal

5/2 (金) お届け 5/7 (水) お届け 5/9 (金) お届け

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

### ●鶏肉と大豆の煮物

鶏もも肉角切り(国産)	200	300	400g	お好みに切る お好みに切って水にさらす お好みに切る(1/2使用) 水で戻してお好みに切る お好みに切る
ゆで大豆	適量	適量	適量	
れんこん厚切り	6	9	12個	
ごぼう	1/2	1/2	1本	
人参	小1	小1	大1本	
干椎茸	2	3	4枚	
インゲン	適量	適量	適量	
サラダ油				
だし汁	200cc	300cc	400cc	
砂糖・酒	各大1	各大1 1/2	各大2	
しょうゆ	大2	大3	大4	

①

① 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、人参、れんこん、ごぼう、干椎茸を加えて炒め、ゆで大豆と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。

### ●豆腐ちゃんぷる〜

木綿豆腐(150g)	2	3	4P	水気を切って手でほぐす 細切り(1/2使用) 細切り
人参	1	2	2個	
ピーマン	1	2	2個	
サラダ油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	
ごま油	小1/2	小3/4	小1	②
しょうゆ・酒	各大1/2	各大1/2	各大3/4	

① フライパンに油を熱して豆腐、人参、ピーマンを炒め、②で調味します。

### ●わかめご飯

わかめご飯の素	6	9	12g
ご飯			

① わかめご飯の素をご飯に混ぜます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、ご飯

# 5/5 (月)

お届け日 **5/2 (金)**

## おかんの肉じゃが

紅生姜の卵焼き・ちりめんとお松菜のお浸し

25分 472kcal



ご飯が進む♪ホクホクじゃがが芋に挽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	2127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
ちっこいおかん	2137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
ちっこいおかん	2147	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
卵			●				

## フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2117** 冷蔵 10日

豪州産  
牛肩ローススライス  
<150g>

商品価格 **548円**  
(税込) 591円



商品番号 **2118** 冷蔵 30日

カネハツ  
明太ポテトサラダ  
<65g> × 2P

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

#### ●おかんの肉じゃが

合挽肉 (国産)	80	120	160g	乱切り お好みに切る お好みに切る
じゃが芋	3	5	6個	
人参	小1	小1	大1本	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
グリーンピース	適量	適量	適量	
だし汁	200cc	300cc	400cc	①
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。

#### ●紅生姜の卵焼き

卵	2	3	4個	溶きほぐす
紅生姜	1	2	2P	
だし汁	小2	大1	大1½	
しょうゆ	小½	小¾	小1	

① 卵、紅生姜、②をよく混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。

#### ●ちりめんとお松菜のお浸し

小松菜 (冷凍)	60	90	120g	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り
ちりめん	10	15	20g	
だし汁	大2	大3	大4	
しょうゆ	小2	大1	大1½	

① 小松菜、ちりめんを①で和えます。

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

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。)

# 5/6 (火)

お届け日 **5/2 (金)**

## 木の葉どんぶり

厚揚げの炒め物・玉ねぎの味噌汁

30分 370kcal



味付け簡単な丼のたれ付です♪  
ふわとろ卵がおいし〜い。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2247	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
かまぼこスライス	●		●				
丼のたれ	●						
卵			●				

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2217** 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 **2218** 常温 30日

多田製菓  
もみじまんじゅう  
(3個入) × 2P

商品価格 **258円**  
(税込) 278円

3時のおやつ、お茶請けに。

#### 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

#### ●木の葉どんぶり

干し椎茸	2	3	4枚	ぬるま湯で戻して薄切り 薄切り(2/3使用)
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
かまぼこスライス	4	6	8枚	小口切り
小ねぎ	2	3	3本	
丼のダシ	1	2	2P	
卵	2	3	4個	
水	120cc	180cc	240cc	
ご飯				

① 鍋に水と丼のダシを入れて煮立て、干し椎茸、かまぼこ、玉ねぎを加えて煮、溶き卵を加えて半熟状になったら火を止め、丼に盛ったご飯にかけ、小ねぎを散らします。

#### ●厚揚げの炒め物

厚揚げ三角 (冷凍)	2	3	4個	お好みに切る ザク切り
小松菜 (冷凍)	60	90	120g	
サラダ油	少々	少々	少々	①
塩・こしょう	大1	大1½	大2	
しょうゆ				

① フライパンに油を熱し、厚揚げ、小松菜を炒め、①で調味します。

#### ●玉ねぎの味噌汁

玉ねぎ	適量	〈主菜より〉 適量	適量	薄切り(1/3使用) 水で戻す
カットわかめ	適量	適量	適量	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立てて玉ねぎを煮、わかめを加え、味噌を溶き入れてひと煮します。

今日のお買い物メモ ご飯、サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ、だしの素、味噌

# 5/7 (水)

お届け日 **5/7 (水)**

## さわらのごま醤油焼き

じゃが芋の煮物・キャベツの七味和え

35分 393kcal

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
平天	●		●				



しょうゆ・みりんのうま味だれとごまの風味でさわらをおいしく。

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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2317** 冷蔵 10日

韓国産他  
さわら切身  
<80g×1切>

商品価格 **198円**  
(税込) 213円



商品番号 **2318** 冷蔵 6日

カネテツ  
ハオチー (中華風カニかま揚げ)  
<1P>

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

<p>● さわらのごま醤油焼き さわら切身 (80g) 白ごま しょうゆ・みりん 酒</p>	<p>2 適量 各大2 小2</p>	<p>3 適量 各大3 大1</p>	<p>4切 適量 各大4 大1½</p>	<p>①、ごまを合わせたタレに漬けておく ①</p>	<p>① 魚を漬け汁に漬けながら焼きます。</p>
<p>● じゃが芋の煮物 じゃが芋 平天 だし汁 砂糖・酒 塩 しょうゆ</p>	<p>3 1 200cc 各大1 小½ 大½</p>	<p>5 2 300cc 各大1½ 小½ 大¾</p>	<p>6個 2枚 400cc 各大2 小¾ 大1</p>	<p>乱切り お好みに切る ②</p>	<p>① 鍋にじゃが芋、平天、②を加えて煮ます。</p>
<p>● キャベツの七味和え キャベツ 七味唐辛子 塩</p>	<p>100 2</p>	<p>150 3</p>	<p>200g 4P</p>	<p>ザク切りにし、塩をふって揉み、絞る</p>	<p>① キャベツは七味唐辛子を少々ふって和えます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、酒、だしの素、砂糖、酒、塩

# 5/8 (木)

## 和風チャブチェ

若竹煮・きゅうりのあえ物

30分 377kcal

お届け日 **5/7 (水)**



野菜がたくさん摂れて、ヘルシーでおいしいチャブチェをシンプルな和風の味付けに仕上げました。

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 <small>(税込 1,725円)</small>
	2437	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	2447	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 **2417** 冷蔵 30日

ニッスイ  
切らずに使えるサラダチキン  
(100g) **198円**  
(税込) 213円  
小麦・卵・乳・鶏肉



商品番号 **2418** 冷蔵 10日

大丸松下  
美味しい昆布豆  
(140g) **368円**  
(税込) 397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

#### ●和風チャブチェ

豚挽肉 (国産)	80	120	160g	熱湯でゆでる ぬるま湯で戻して細切り 細切り(1/2使用) 細切り 細切り
緑豆春雨 (30g)	2	2	3P	
干し椎茸	2	3	4枚	
人参	小1	小1	大1本	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
ピーマン	1	2	2個	
サラダ油				①
塩・こしょう	少々	少々	少々	
しょうゆ・酒 砂糖	各大2 大2/3	各大3 大1	各大4 大1 1/3	

① フライパンに油を熱して豚挽肉を炒め、緑豆春雨、干し椎茸、人参、玉ねぎ、ピーマンを加えて更に炒め、①を加えて更に炒め、汁気が少なくなるまで炒めます。

#### ●若竹煮

竹の子	適量	適量	適量	お好みに切る お好みに切る(1/2使用) 水洗いしてザク切り
人参		<small>主菜より</small>		
生わかめ	20	30	40g	
だし汁	150cc	225cc	300cc	
砂糖・みりん	各大1/2	各大2/3	各大1	②
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2	

① 耐熱ボウルに竹の子、人参、②を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、生わかめを加えて再度1分加熱します。

#### ●きゅうりのあえ物

きゅうり	1	1	2本	小口切り
甘酢生姜	2	2	3P	
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1	

① きゅうりに塩をふって揉み、水洗いしてしぼり、水気を切ります。

② ①と甘酢生姜をしょうゆで和えます。

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

# 5/9 (金)

## 大阪王将焼き餃子

えび玉あんかけ・鶏ささ身の中華スープ

30分 423kcal

お届け日 **5/7 (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
大阪王将焼き餃子	●	●					
卵			●				
ムキエビ						●	
フィオン	●						



パリッとジュ〜シ〜な  
大阪王将の餃子です！  
おうちでもお店の味を楽しんで♪

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)

### フラスもっとたべたいんや



じゅわっとおいしいなすとお揚げ。  
まろやかな合せみそ、かつお荒節の香りと  
旨味が味わえるおみそ汁です。



商品番号 **2517** 常温 90日

アマノフーズ  
うちのおみそ汁 なすとお揚げ  
(5食入) **440円**  
商品価格  
さば・大豆・魚醤 (税込) 475円

じゅわっとおいしい4種の野菜。  
やさしい甘みの合せみそ、かつお荒節の香りと  
旨味が味わえるおみそ汁です。



商品番号 **2518** 常温 90日

ふじや食品  
うちのおみそ汁 4種の野菜  
(5食入) **440円**  
商品価格  
さば・大豆・魚醤 (税込) 475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>●大阪王将焼き餃子</p> <p>大阪王将餃子 餃子のタレ サラダ油</p>	12 2	18 3	24個 4P		<p>① フライパンに油を熱し、一度火を消して凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけ、カップ1/2弱(80cc)の水を加えてフタをし、中火で約4分蒸し焼きにします。</p> <p>② フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼きます。</p>
<p>●えび玉あんかけ</p> <p>卵 ムキエビ ピーマン キクラゲ ごま油 塩・こしょう 砂糖・片栗粉 酒・薄口しょう油</p>	2 20 1 適量 少々 各大1/3 70cc	3 30 1 適量 少々 各大2/3 105cc	4個 40g 2個 適量 少々 各大1 140cc	<p>溶きほぐす</p> <p>小さく切る ぬるま湯で戻して細切り</p>	<p>① フライパンにごま油を熱し、ムキエビ、ピーマン、キクラゲを炒め、塩、こしょうをふり、卵を流し入れてかき混ぜ、半熟状になったら火を止めます。</p> <p>② 鍋に①を入れて煮立て、①にかけます。</p>
<p>●鶏ささ身の中華スープ</p> <p>鶏ささ身(国産) 人参 フィオン 酒 水 フィオン 塩 しょう油</p>	1 小1 1 大1 400cc 1個分 少々 小1/2	2 小1 2 大1 1/2 600cc 1 1/2個分 少々 小2/3	2本 大1本 2個 大2 800cc 2個分 少々 小1	<p>筋を取る お好みに切る</p>	<p>① 耐熱容器に鶏ささ身と酒を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、身をほぐします。</p> <p>② 鍋に①を煮立て、人参を加えて煮、①を加えてひと煮します。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、ごま油、塩、こしょう、砂糖、片栗粉、酒、薄口しょう油

# 5/10 (土)

## 豚しゃぶのカルパッチョ風

### マカロニスープ

25分 429kcal

お届け日 **5/9 (金)**

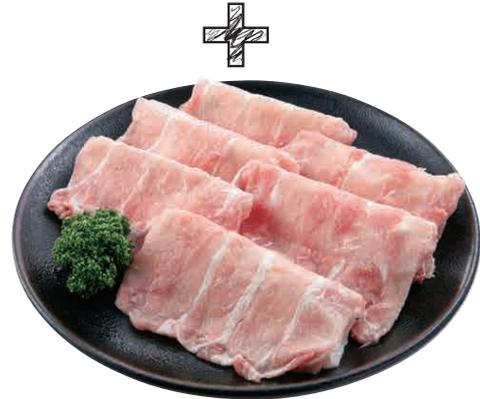
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび
マカロニ (ストレート)	●					
ベーコン		●	●			
ブイヨン	●					



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2647	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

さっぱりおいしい冷しゃぶサラダをカルパッチョ風に。カルパッチョソース付きなので、味付けも簡単☆

## フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2617** 冷蔵 10日

国産 豚ロースしゃぶしゃぶ用 <150g>

商品価格 **450円**  
(税込) 486円



つめたく冷して、いただく茶碗蒸しのどごし爽やかな清涼感をお楽しみ下さい。

商品番号 **2618** 冷蔵 15日

ふじや食品 冷やし茶碗むし <110g x 4P>

小麦・卵・大豆

商品価格 **398円**  
(税込) 429円

### お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

### 下ごしらえ

### 作り方

#### ●豚しゃぶのカルパッチョ風

豚ロースしゃぶしゃぶ用 (国産) 140  
玉ねぎ 小1 210  
プチトマト 4 6  
きゅうり 1 1  
刻みパセリ 1 1  
カルパッチョソース 2 3  
酒 大1 大1½ 大2

280g 一口大に切る  
薄切りにし、水にさらす (½使用)  
8個 お好みに切る  
2本 お好みに切る  
1P  
4P

① 酒を加えた熱湯で豚肉をゆで、冷水に取って水気を切ります。  
② 器に玉ねぎ、プチトマト、きゅうり、①を盛り、パセリをちらし、カルパッチョソースをかけます。

#### ●マカロニスープ

マカロニ (ストレート) 20 30 40g  
カットベーコン 20 30 40g  
ミックスベジタブル 20 30 40g  
玉ねぎ <主菜より>  
ブイヨン 1 2 2個  
塩  
バター  
水 400cc 600cc 800cc  
ブイヨン 1個分 1½個分 2個分  
塩・こしょう 少々 少々 少々

塩を加えた熱湯でゆでる  
お好みに切る  
細切り (½使用)

① 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、ベーコン、ミックスベジタブルを炒め、②を加えて煮、最後にマカロニを加えてひと煮します。

今日のお買い物メモ 酒、塩、バター、こしょう

# 5/11 (日)

## 牛肉入り五目きんぴら

白身魚フライ・コーンサラダ

30分 607kcal

お届け日 **5/9 (金)**

アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
白身魚フライ	●						



### フラスもっとたべたいんや



マヨネーズ風味のひとくちちくわ  
朝食に！お弁当に！

商品番号 **2717** 冷蔵 6日  
カネテツ  
マヨちくミニ  
(8本)  
乳・小麦

商品価格 **228円**  
(税込) 246円



人気の柿の葉寿司!!

商品番号 **2718** 冷凍 30日  
奈良コープ産業  
柿の葉寿司  
(鯖・鮭/各3個)

商品価格 **720円**  
(税込) 777円

ボリュームたっぷりの  
五目きんぴらです。  
甘辛い味で白いご飯に  
ぴったり!

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	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)
金のおかん	2728	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	2738	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	2748	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
<b>●牛肉入り五目きんぴら</b> 牛肩ローススライス (豪州産) ごぼう 人参 ピーマン 糸こんにゃく 赤唐辛子 白ごま ごま油 しょうゆ・酒 砂糖 みりん	120 1/2 小1 1 100 1 適量 各大2 大1 大3/4	180 1/2 小1 2 100 1 適量 各大3 大1 1/2 大1	240g 1本 大1本 2個 200g 1本 適量 各大4 大2 大1 1/3	お好みに切る ささがきにし、水にさらす 細切り 細切り 食べやすい長さに切る 水につけて種を取り、小口切り	<b>①</b> フライパンにごま油を熱し、牛肉と糸こんにゃくを炒め、ごぼう、人参、ピーマン、赤唐辛子を加えて更に炒め、 <b>①</b> を加えて汁気がなくなるまで炒め、白ごまを散らします。
<b>●白身魚フライ</b> 白身魚フライ サラダ油	2	3	4個		<b>①</b> 白身魚フライは170～180℃の油で4～5分揚げます。
<b>●コーンサラダ</b> キャベツ ホールコーン ドレッシング	100 40	150 60	200g 80g	ザク切り サッと熱湯に通す	<b>①</b> キャベツとコーンを器に盛り、お好みのドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ ごま油、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、サラダ油、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

レンジ五目煮豆・あさりの味噌汁  
甘辛豚肉のライスロール



	水	金	人数	単品価格
商品番号	2321	2521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2331	2531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	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

●甘辛豚肉のライスロール  
豚肉切り落とし  
(国産)  
サニーレタス  
白ごま  
焼のり (全形)  
しょうゆ・酒・みりん  
ごま油  
ご飯

140  
適量  
適量  
2  
各1

210  
適量  
適量  
3  
各1½

280g  
適量  
適量  
4枚  
各2

お好みに切って④に漬ける  
食べやすい大きさにちぎる  
①

- フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めます。
- まな板の上にラップを敷いてのりにご飯→白ごまの順にのせ、ラップをのせて、のりが上になるように裏返し、ラップをはずします。
- ②の上にサニーレタス→①の順にのせ、ラップごと巻いて形を整え、食べやすい大きさに切ります。

●レンジ五目煮豆  
ゆで大豆  
刻み昆布 (10g)  
人参  
干椎茸  
れんこん厚切り  
だし汁  
しょうゆ  
砂糖

適量  
½  
小1  
2  
6  
80cc  
大1½  
大1

適量  
1  
小1  
3  
9  
120cc  
大2¼  
大1½

適量  
1P  
大1本  
4枚  
12枚  
160cc  
大3  
大2

小さく切る  
水で戻して小さく切る  
小さく切る  
④

- 耐熱ボウルにすべての材料を入れ、ふんわりとラップをして500Wで8分加熱し、底から返すように混ぜ、全体をなじませます。

●あさりの味噌汁  
ムキアサリ  
小ねぎ  
酒  
だし汁  
味噌

20  
1  
400cc  
大2

30  
1  
600cc  
大3

40g  
2本  
800cc  
大4

酒をふる  
小口切り

- 鍋にだし汁を入れて煮立て、あさりを加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、ごま油、ご飯、だしの素、砂糖、味噌

# Cook バリエ



Cook B

## 明太釜玉うどん

ささみときゅうりのキムチ和え

相性バッチリの明太子と温泉卵がうどんにからんで美味しい!

ささみときゅうりのキムチ和えは火を使わずに完成するお手軽メニュー!



### 温泉卵の作り方

1. 鍋に水500ml入れます。
2. 沸騰したら火を止めて水150ml追加し、生卵を入れます。
3. フタをして12~13分放置します。
4. 出来上がり! (卵の大きさで時間前後します。)

15分  
401kcal

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
冷凍うどん	●						
温泉たまご			●				
白菜キムチ	●					●	

	水	金	人数	単品価格
商号番号	2322	2522	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2332	2532	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	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

<p>● 明太釜玉うどん</p> <p>冷凍うどん 2 辛子明太子 1 卵 2 小ねぎ 1 しょうゆ</p>	<p>2 3 4玉</p> <p>2 1 2P</p> <p>3 3 4個</p> <p>2 2 2本</p>	<p>サッと熱湯でゆでる ほぐしておく 温泉卵を作る 小口切り</p>	<p>① うどんを器に盛り、明太子と温泉卵をのせ、小ねぎを散らし、しょうゆをかけます。</p>
<p>● ささみときゅうりのキムチ和え</p> <p>鶏ささ身 (国産) 2 きゅうり 1 白菜キムチ (40g) 1 白ごま 適量 酒 大1 塩 大1 ごま油 大1 砂糖 小1</p>	<p>2 3 4本</p> <p>1 1 2本</p> <p>1 2 2P</p> <p>適量 適量 適量</p> <p>大1 大1½ 大2</p> <p>大1 大1½ 大2</p> <p>小1 小1½ 小2</p>	<p>筋を取る 塩をふって板ずりし、お好みに切る</p> <p>①</p>	<p>① 耐熱ボウルに鶏ささ身を入れ、酒を加えてふんわりとラップをかけ、500Wで4分加熱します。(火が通っていない場合は加熱を延長して下さい。)</p> <p>② ①の粗熱が取れたら身をほぐし、きゅうり、キムチ、①と混ぜ合わせ、器に盛って白ごまを散らします。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、塩、ごま油、砂糖



**Cook C**  
ワカモレ風ポテトサラダ  
サルサソースのチキンステーキ



自宅でメキシカン料理♪  
カリッと焼いた鶏もも肉に、  
サッパリとしたサルサソースを  
たっぷりかけて。

メキシコ料理の定番の  
『ワカモレ』をサラダ風に  
アレンジしました☆

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
ベーコン		●	●				

	水	金	人数	単品価格
商品番号	2323	2523	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2333	2533	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2343	2543	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

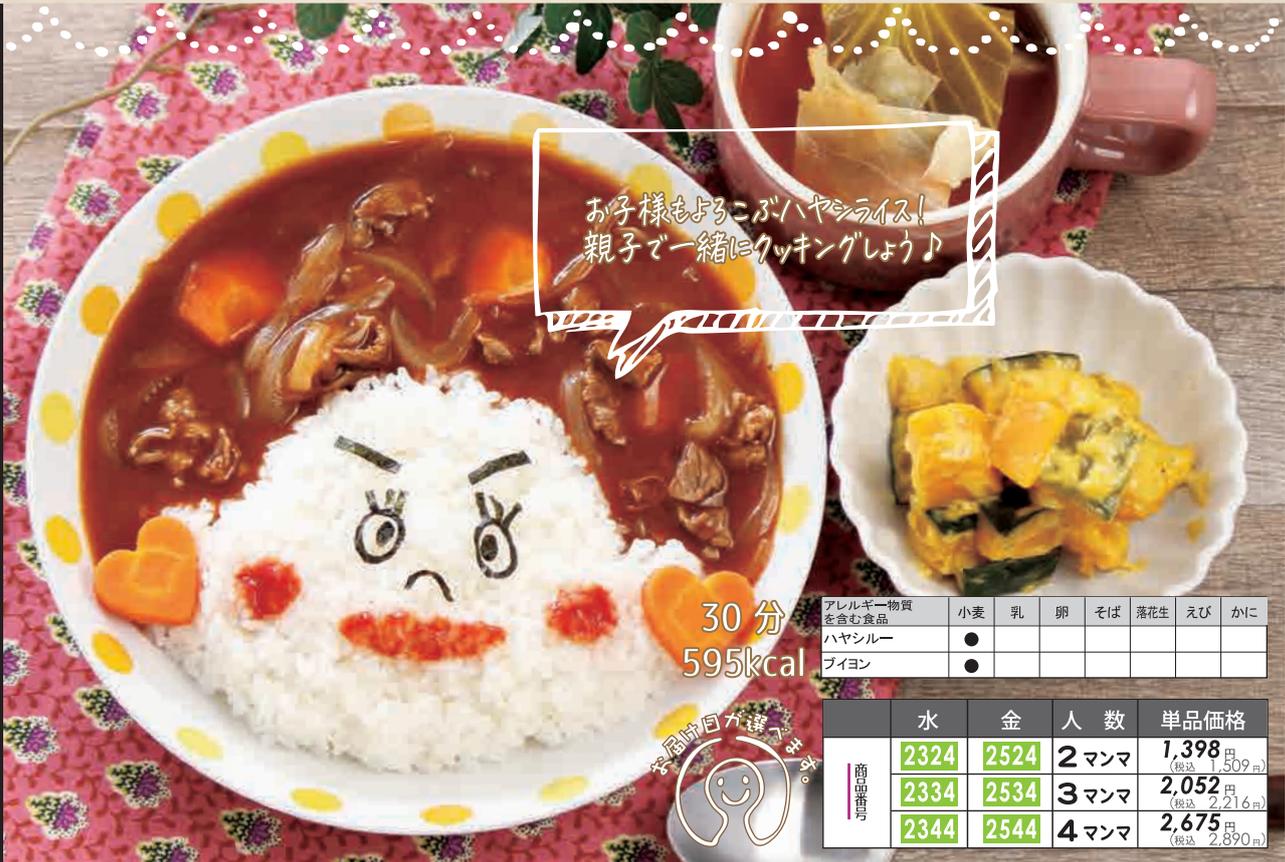


お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
<b>● サルサソースのチキンステーキ</b> 鶏もも肉 (120g) (国産) トマト 玉ねぎ レモン果汁 刻みパセリ 塩・こしょう サラダ油 オリーブ油 レモン果汁 塩・こしょう	2 1 小1 1 1 少々 大1 1P分 少々	3 1 小1 2 1 少々 大1½ 1½P分 少々	4枚 1個 大1個 2P 1P 少々 大2 2P分 少々	厚みを均等にし、皮目をフォークでつみじん切り みじん切り みじん切り(½使用)	<b>①</b> 鶏肉は両面に塩、こしょうをふり、油を熱したフライパンに皮目を上にしてのせ、フタをして約5分蒸し焼きにします。 <b>②</b> ①を返し、皮目がパリッとするまで再度5分程度蒸し焼きにし、お皿に盛ります。 <b>③</b> トマト、玉ねぎ、①を混ぜ合わせ、②にかけ、パセリを散らします。
<b>● ワカモレ風ポテトサラダ</b> アボカド じゃが芋 玉ねぎ カットベーコン 塩・こしょう マヨネーズ	½ 2 20 少々 大2	1 3 30 少々 大3 <small>〈主菜より〉</small>	1個 4個 40g 少々 大4	角切り 角切り スライスして水にさらす(½使用) 細切り	<b>①</b> じゃが芋をラップで包み、500Wで2分加熱し、アボカドと④を混ぜ合わせます。 <b>②</b> ベーコンは耐熱皿にのせ、500Wで1分加熱し、カリカリにします。 <b>③</b> 器に玉ねぎと①を盛り、②を散らします。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、オリーブ油、マヨネーズ



**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
<b>● おかんの似顔絵ハヤシライス</b> 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	<b>①</b> 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。 <b>②</b> お皿にご飯を盛って海苔で顔を作り、 <b>①</b> を周りにかけます。
<b>● かぼちゃのマヨサラダ</b> 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	<b>①</b> 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。
<b>● たっぷりキャベツのトマトスープ</b> 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	<b>①</b> 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 **5/7 (水)**

**特価!!**



商品番号 **6001** 冷凍 10日  
鹿児島県産  
茶美豚切り落とし  
(200g)

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円  
商品価格 **398円**  
(税込) 429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  
(150g x 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  
(80g x 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  
マジ旨ウインナー  
(216g) 標準 24本入  
卵・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆

商品価格 ~~398円~~ (税込) 429円  
商品価格 **358円**  
(税込) 386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  
(37g x 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  
(34g x 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  
チーゼイン  
(71g x 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  
久保水産  
しまあじみりん干  
(8尾)

商品価格 ~~324円~~ (税込) 349円  
商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **6022** 冷凍 10日  
チリ産他  
銀鮭 (無塩)  
(60g x 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  
(90g x 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  
(70g x 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 **6026** 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 **6027** 冷凍 10日  
やまや  
辛子明太子  
(55g)

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



# 「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **5/9 (金)**



あっさりとした甘みで酸味も少なく  
それでいてみずみずしい美味しさ。

商品番号 **6031**  
長崎県産他  
びわ  
(1P)

商品価格 **698円**  
(税込) 753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



冷やして、温めても美味しい  
なめらか食感!

商品番号 **6041** 冷蔵 10日  
マルツネ  
大豆そのまま豆腐  
(100gx 2)  
大豆

商品価格 ~~258円~~  
(税込) 278円  
**228円**  
(税込) 246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



ほたての旨味と一味辛子の辛さが  
くせになる噛むほどに美味しい揚げ蒲鉾です。

商品番号 **6051** 冷蔵 4日  
伏見  
うま辛ほたて揚  
(56g)  
卵・小麦・大豆

商品価格 **238円**  
(税込) 257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

たまごかけご飯の  
ような味わい!  
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、单品1個より承ります。  
※单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 **5/7 (水)**



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 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 **6085** 冷蔵 60日

らくれん  
スタミンお徳用  
(65ml × 16本入)  
乳

商品価格 **350円**  
(税込) 378円



商品番号 **6086** 冷蔵 12日

明治  
飲む R-1 ヨーグルト  
(112ml) × 12本  
乳

商品価格 **1,680円**  
(税込) 1,814円



商品番号 **6087** 冷蔵 12日

明治  
ブルーベリーミックス飲む R-1 ヨーグルト  
(112ml) × 12本  
乳

商品価格 **1,680円**  
(税込) 1,814円



商品番号 **6088** 冷蔵 12日

明治  
低糖・低カロリー飲む R-1 ヨーグルト  
(112ml) × 12本  
乳

商品価格 **1,680円**  
(税込) 1,814円



商品番号 **6089** 冷蔵 12日

明治  
飲む PA-3 ヨーグルト  
(112ml) × 12本  
乳

商品価格 **1,680円**  
(税込) 1,814円



商品番号 **6090** 冷蔵 14日

雪印メグミルク  
MBP ドリンク (糖類オフ)  
(低カロリー)  
(100g) × 12本  
乳

商品価格 **1,656円**  
(税込) 1,788円



商品番号 **6091** 冷蔵 7日

明治  
R-1 ヨーグルト  
(112g) × 6個  
乳

商品価格 **840円**  
(税込) 907円



商品番号 **6092** 冷蔵 7日

明治  
スロピオ LG ヨーグルト  
(112g) × 6個  
乳

商品価格 **840円**  
(税込) 907円



商品番号 **6093** 冷蔵 7日

明治  
PA-3 ヨーグルト  
(112g) × 6個  
乳

商品価格 **840円**  
(税込) 907円



商品番号 **6094** 冷蔵 12日

明治  
ザバス プロテイン  
脂肪0 フルーツミックス  
(430ml) × 1本  
乳

商品価格 **225円**  
(税込) 243円



商品番号 **6095** 常温 60日

明治  
ザバス プロテイン脂肪0 パナナ  
(200ml) × 12本  
乳

商品価格 **1,896円**  
(税込) 2,047円



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **5/7 (水)**



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 **700円**  
(税込) 756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 **3,580円**  
(税込) 3,866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 **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

商品番号 **11**

無洗米こしひかり  
(5kg)

商品価格 **4,780円**  
(税込) 5,162円

少量の2kg

商品番号 **16**

丹波産  
ミルクQueen  
(2kg)

商品価格 **2,680円**  
(税込) 2,899円

商品番号 **6131**

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 **6132**

塩事業センター  
精製塩  
(1kg)

商品価格 **198円**  
(税込) 213円

商品番号 **6133**

ハナマルキ 無添加  
香り熟成こうじみそ  
(750g)

商品価格 **458円**  
(税込) 494円

商品番号 **6134**

天眞醤油  
こいくち醤油  
(1800ml)

商品価格 **780円**  
(税込) 842円

商品番号 **6135**

天眞醤油  
ぽん酢  
(1800ml)

商品価格 **1,720円**  
(税込) 1,857円

商品番号 **6136**

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

商品価格 **750円**  
(税込) 810円

うどん 煮物 おでん み御飯 炊きつけ 天ぷら そうめん つゆ など

商品番号 **6137**

オタフク  
万能だし  
(1800ml)

商品価格 **1,050円**  
(税込) 1,134円

商品番号 **6138**

味の素  
マヨネーズライトタイプ  
(1kg)

商品価格 **580円**  
(税込) 626円

商品番号 **6139**

キッコマン  
デルモンテケチャップ  
(1kg)

商品価格 **480円**  
(税込) 518円

商品番号 **6140**

エバラ  
焼肉のたれ (醤油味)  
(1600g)

商品価格 **1,400円**  
(税込) 1,512円

商品番号 **6141**

ジェフダ  
サラダ油  
(1500g)

商品価格 **758円**  
(税込) 818円

商品番号 **6142**

日清オйлリオ  
香りひき立つごま油  
(250g)

商品価格 **498円**  
(税込) 537円

商品番号 **6143**

ミツカン  
カンタン酢  
(1000ml)

商品価格 **558円**  
(税込) 602円

商品番号 **6144**

ジェフダスラス  
みりん風調味料  
(1800ml)

商品価格 **550円**  
(税込) 594円

商品番号 **6145**

ジェフダスラス  
料理酒  
(1800ml)

商品価格 **490円**  
(税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。  
※単品のみご利用の場合は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 **5/7** (水)

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  
(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  
(4種 × 各1袋)

商品価格 **1,150円**  
(税込) 1,242円

商品番号 **6174** 常温 1年

ニチレイ  
（甘口）レストラン用ビーフカレー  
(200gx 5P)

商品価格 **680円**  
(税込) 734円

商品番号 **6175** 常温 1年

ニチレイ  
（中辛）レストラン用ビーフカレー  
(200gx 5P)

商品価格 **680円**  
(税込) 734円

お届け日 **5/9** (金)

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

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 **5/9** (金)

宮崎生まれの「乳性炭酸飲料」  
シユワッと甘酸っぱい

宮崎生まれの「乳性炭酸飲料」

Skal THE ORIGINAL MIX

飲み切りサイズで  
うれしい

商品番号 **6501**

南日本酪農共同  
スコール  
(185gx 30本)

計30缶のセット  
商品価格 **1,980円**  
(税込) 2,138円

商品番号 **6502**

コカコーラボトラーズ  
ファンタグレース  
(350mlx 24本)

商品価格 **2,480円**  
(税込) 2,678円

商品番号 **6503**

アサヒ  
ワンダ金の微糖  
(185gx 30本)

商品価格 **2,670円**  
(税込) 2,883円

商品番号 **6504**

コカコーラボトラーズ  
コカコーラ  
(350mlx 24本)

商品価格 **1,980円**  
(税込) 2,138円

商品番号 **6505**

伊藤園  
天然ミネラル麦茶  
(2Lx 6本)

商品価格 **948円**  
(税込) 1,023円

商品番号 **6506**

伊藤園  
茶の間緑茶  
(2Lx 6本)

商品価格 **948円**  
(税込) 1,023円

商品番号 **6507**

尾鷹路  
熊野古道の水（鉱水）  
(2Lx 6本)

商品価格 **468円**  
(税込) 505円



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **5/7 (水)**

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 **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  
シングルトイレットペーパー  
エリエール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  
ダブルトイレットペーパー  
エリエール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**

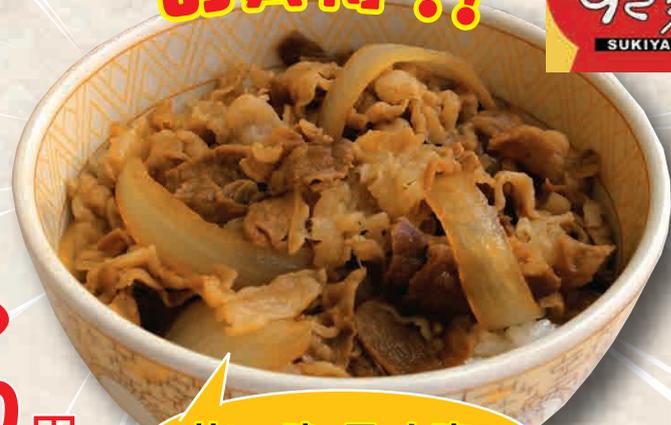


大王製紙  
エリエールイーナダブル  
(50mx12R)

商品価格 **780円**  
(税込) 858円

お届け日 **5/9 (金)**

あのお店の味をご家庭で  
**お買得!!**



商品番号 **6451**

**すき家 牛丼の具**

〈135g x 5P〉

商品価格 ~~2,220円~~  
(税込) 2,397円

商品価格 **1,490円**  
(税込) 1,609円

1Pあたり **298円**

忙しい時、困った時に  
ストックしときましょ!

※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  
5/9 金

2022年度  
年間売上  
250億円  
PIZZARIVO

7冠達成  
PIZZARIVO

## 常識を覆す、ピザ革命。 It's a Pizza Revolution

トマトのさっぱりとした酸味や唐辛子のピリツとした辛み、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 **2191**

モンドセレクション最高金賞を受賞。  
別途のカaramelソースは苦味のあるカaramelとまろやかな甘さのカaramelを組合わせた、バニラビーンズ入りオリジナルソースです。

商品番号 **2192**

トーラク

### 茄子とベーコンのアラビアート

<1P・直径21cm>

商品価格 **880円**  
(税込) 950円

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

### ロイヤルカスタードプリン

<105g×6個>

商品価格 **1,080円**  
(税込) 1,166円

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	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。

ロドけの良い、ふっくら食感!

商品番号 **2193**

マリノフーズ

新宿中村屋のシェフがレストランの味にこだわって仕上げたグラタン!  
クリーミーなペシャメルソースに4種のチーズが一層味わい深く仕上げています。

商品番号 **2194**

新宿中村屋

### 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)  
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
	●	●	●				●

### 4種のチーズと海老のライスグラタン

<220g>

商品価格 **580円**  
(税込) 626円

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

お好み焼き  
鶴橋 風月

商品番号 **2195**

風月

B-1 GRAND PATE  
「いわしの削り粉」の風味も最高。

麺のコシ、旨さがたまらない!

商品番号 **2196**

昭和ミート

### お好み焼き(豚玉)

<2食入>

商品価格 **1,200円**  
(税込) 1,296円

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●			●	

### 富士宮焼そば

<200g×5P入>

商品価格 **1,350円**  
(税込) 1,458円

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

## 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

商品価格 **500円**  
(税込) 540円

58% off

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