

2025 5/12 ~ 5/18
vol.511-1

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



※今回、早目の締切になっております。ご協力の程よろしくお願い致します。

この号の
ご注文は **4月21日** 月 までに
お願いします。

メニュー日	5/12 月	5/13 火	5/14 水	5/15 木	5/16 金	5/17 土	5/18 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

上品な関西風うどんは、本醸造うすくち醤油ベースに、かつお節、昆布、しいたけのだしを取り、本みりんを加えました。ふんわりトロツとした食感に、もっちりしたコシが特長です。

常温で日持ちする便利な生麺

きねうち麺

お届け日
5/16 金

新しい麺製法によって
生まれた生麺です。

3181

サンサス

きねうちなっかつうどん

(2食入)

小麦・大豆・さば

常温
80日

商品
価格 **550 円**
(税込) 594円

そば粉100%の十割そばです。
つなぎも食塩も不使用のヘルシー志向の一品！
本醸造しょうゆの深みと数種類のだしで仕込んだ
本格的なざるそばの美味しさを一層引き立てます。

3183

サンサス

十割ざるそば

(2食入)

麺：そば
スープ：大豆・さば

常温
80日

商品
価格 **550 円**
(税込) 594円

3182

サンサス

梅ぶっかつうどん

(2食入)

小麦・大豆

常温
80日

商品
価格 **550 円**
(税込) 594円

爽やかな梅の酸味と、まろやかなかつお出汁の旨味があい、つゆにシコシコの歯ごたえとツルツルしたのどごしの細うどんを使用。そのままでも、お好みの具材をのせてお召し上がり下さい。

焼きあごだしの旨味とすだちの爽やかな酸味がきねうちうどんにぴったり！北海道小麦100%

3184

サンサス

冷かけすだちうどん

(2食入)

小麦・大豆

常温
80日

商品
価格 **550 円**
(税込) 594円

コリコリした食感が特長のそば粉入り冷麺です。本場韓国風の極細冷麺は冷たいスープやサラダ風にアレンジにもよく合います。

今回のおすすめ

ミールキット！

Cook バリエ

P.10~P.13

P.12



Cook
C

レンジで重ね蒸し青椒肉絲
豆腐とねぎのマグカッススープ

3185

サンサス

旨辛ラーメン

(2食入)

小麦・乳・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

常温
80日

商品
価格 **550 円**
(税込) 594円

3186

サンサス

冷麺

(2食入)

麺：小麦・そば
スープ：大豆・小麦
鶏肉・豚肉・りんご

常温
80日

商品
価格 **550 円**
(税込) 594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	31275	6,990円 (税込 7,545円)	31276	8,388円 (税込 9,054円)	31277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	31375	10,260円 (税込 11,080円)	31376	12,312円 (税込 13,296円)	31377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	31475	13,380円 (税込 14,450円)	31476	16,056円 (税込 17,340円)	31477	18,732円 (税込 20,230円)

ご利用方法

1日分からご利用頂けます。

人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



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



金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの食材の一部がグレードアップします。

スラスもっとたべたいんや、単品だけでもご注文頂けます。

※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。



和風チキンステーキ

豆腐とインゲンのバター醤油炒め・オクラとプチトマトのスープ

30分 550kcal

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
ブイオン	●						

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	3129	3229	3329	3429	3529	3629	3729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3139	3239	3339	3439	3539	3639	3739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3149	3249	3349	3449	3549	3649	3749	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
●和風チキンステーキ 鶏もも肉 (120g) (国産) 大根 生姜 塩・こしょう サラダ油 ポン酢しょうゆ しょうゆ	2 100 適量 少々	3 150 適量 少々	4枚 200g 適量 少々	厚みを均等にし、皮目をフォークでつき、塩、こしょうをふるすりおろすすりおろす	① フライパンに油を熱して鶏もも肉を焼き、フタをして中まで火を通します。 ② ①を食べやすく切ってお皿に盛り、大根おろし、生姜をのせ、ポン酢しょうゆ又はしょうゆをかけます。
●豆腐とインゲンのバター醤油炒め 木綿豆腐 (150g) インゲン ホールコーン しょうゆ 塩・こしょう バター	2 60 40 小2 少々	3 90 60 小3 少々	4P 120g 80g 小4 少々	水気をきってお好みに切るお好みに切るサッと熱湯でゆで、水気をきる①	① フライパンにバターを熱し、木綿豆腐、インゲン、ホールコーンを炒め、①で調味します。
●オクラとプチトマトのスープ 刻みオクラ (冷凍) プチトマト ブイオン 水 ブイオン 塩・こしょう	20 2 1 400cc 1個分 少々	30 3 2 600cc 1½個分 少々	40g 4個 2個 800cc 2個分 少々	お好みに切る②	① 鍋に②を煮立て、刻みオクラ、プチトマトを加えて煮、塩、こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ポン酢しょうゆ、しょうゆ、バター

5/12 (月)

お届け日 5/12 (月)

スタミナ焼肉丼

レンジで簡単ナムル・小松菜の味噌汁

25分 710kcal

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
焼肉のたれ	●						
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3117 冷凍 10日

豪州産
牛肩ローススライス
(150g)

商品価格

548円
(税込) 591円

弾力があり歯ごたえの良い
もちり太麺と数種類のスパイスと
ポークエキスの旨味を加えた風味
豊かなカレー焼そばです。



※写真はイメージです。

商品番号 3118 冷蔵 20日

名城食品
CoCo 壱番屋監修太麺カレー焼そば
(2人前)卵・小麦・大豆・乳・ごま
鶏肉・豚肉・りんご

商品価格

358円
(税込) 386円

忙しい時でもさっと簡単に！
ガッツリおいしい焼肉丼と
時短ナムルでしっかり
お腹も満たされます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3147	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)
金のおかん	3128	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	3138	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	3148	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

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！

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

●スタミナ焼肉丼

牛肩ローススライス
(豪州産) 120
キャベツ 100
焼肉のたれ 2
卵 2
白ごま 適量
サラダ油 少々
塩・こしょう 少々
ご飯 少々

180
150
3
3
適量
少々
少々

240g
200g
4P
4個
適量
少々
少々

お好みに切る
千切り

- ① 油を熱したフライパンで肉を炒め、塩、こしょうをふった後、焼肉のたれをからめます。
- ② 丼にご飯を盛り、キャベツ、①を盛り付け、中央に卵黄をのせ、白ごまを散らします。

●レンジで簡単ナムル

太もやし 100
人参 小1
塩 少々
鶏がらスープの素 小1
ごま油 大1

150
小1
少々
小1½
大1½

200g
大1本
少々
小2
大2

千切り
①

- ① 耐熱容器にもやし、人参を入れ、ラップをして500Wの電子レンジで3分加熱します。
- ② ①に①を加えて混ぜ合わせます。

●小松菜の味噌汁

小松菜 ¼
だし汁 400cc
味噌 大2

⅓
600cc
大3

½ワ
800cc
大4

ザク切り

- ① 鍋にだし汁を煮立てて小松菜を煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ご飯、鶏がらスープの素、ごま油、だしの素、味噌

5/13 (火)

お届け日 **5/12** (月)

野沢菜ちりめんごはん

きつねうどん

25 分 391kcal



野沢菜ちりめんごはんは
混ぜるだけ簡単らくらく！

商品名	商品番号	人 数	単品価格
ちっこいおかん	3227	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	3237	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	3247	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
まぜ御飯の素 (野沢菜ちりめん)	●						
味付揚げ (うどん用)	●						
冷凍うどん	●						
うどんだし	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3217** 冷蔵 4日

蓬菜
デラックス豚饅
〈2 個〉

小麦・豚肉・大豆・ごま

商品価格

398 円
(税込) 429 円



商品番号 **3218** 冷蔵 5日

蓬菜
肉団子 (甘酢タレ付)
〈12 個入〉

小麦・卵・豚肉・ごま・大豆

タレ 小麦・ごま・大豆・りんご

商品価格

498 円
(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

●野沢菜ちりめんごはん
まぜ御飯の素
(野沢菜ちりめん)
ご飯

2合分
2合

3合分
3合

3合分
3合

① ご飯にまぜ御飯の素を汁ごと混ぜ合わせます。

●きつねうどん

味付揚げ (うどん用)
うどん
うどんだし
小ねぎ
七味唐辛子

2
2
2
1
2

3
3
3
2
3

4枚
4玉
4P
2本
4P

解凍しておく

小口切り

① 鍋にうどんだしを入れて煮立て、うどんを入れてサツとほぐします。

② ①を器に移し、味付揚げ、ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子をかけます。

5/14 (水)

お届け日 **5/14 (水)**

カラスガレイの煮付け

小松菜とごぼうのきんぴら風炒め・豆腐の味噌汁

25分 381kcal



○カラスガレイは下処理
いらずで煮付けも簡単！
○いつものきんぴらに
パリュウムと栄養をプラス！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3327	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3347	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 **3317** 冷蔵 4日

かね貞
直営店の旨味 ねぎ生姜
<2P>
卵・小麦・大豆

258円
(税込) 278円



商品番号 **3318** 冷蔵 4日

かね貞
直営店の旨味 枝豆ひじき
<2P>
卵・小麦・大豆

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

●カラスガレイの煮付け カラスガレイ (80g) 水 100cc 砂糖・しょうゆ 各大3 酒 大2	2	3	4切	①	① 鍋に①を入れて煮立て、魚を加えてゆっくり煮ます。
●小松菜とごぼうのきんぴら風炒め 小松菜 1/3 ごぼう 1/3 人参 小1 赤唐辛子 1 サラダ油 大1 1/2 しょうゆ 各大3/4 砂糖・みりん 各大2 1/4	1/3 1/3 小1 1 大1 1/2 各大3/4	1/2 1/2 小1 1 大2 1/4 各大1	3/4 1/2本 小1本 1本 大3 各大1 1/2	ざく切り ささがきにし、水につける ささがきにする 水につけて種を取り、小口切り ②	① フライパンに油を熱し、ごぼう、人参をしんなりするまで炒めます。 ② ①に小松菜を加えて炒め、最後に唐辛子と②を加えて炒めます。
●豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 (150g) カットわかめ 適量 だし汁 400cc 味噌 大2	1 適量 400cc 大2	1 適量 600cc 大3	1P 適量 800cc 大4	角切り 水で戻す	① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐、わかめを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 砂糖・しょうゆ・酒・サラダ油・みりん、だしの素、味噌

5/15 (木)

千房 お好み焼き

豚汁

25 分 474kcal

お届け日 **5/14** (水)



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3447	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
千房 お好み焼き	●	●	●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3417** 冷凍 60日

大阪王将
若鶏のから揚げ
(300g)

小麦・卵・乳
大豆・鶏肉

商品価格 **780円**
(税込) 842円



商品番号 **3418** 冷凍 90日

大阪王将
炒めチャーハン
2P

小麦・卵・大豆・豚肉

商品価格 **590円**
(税込) 637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

●千房 お好み焼き
お好み焼き (冷凍)

2

3

4P

① 凍ったままのお好み焼きのフィルムをはずし、お皿に移してラップをかけずに電子レンジ(目安:500Wで約5分)温めて、お皿に盛り、添付のソース、マヨネーズ、かつお、青のりをかけます。

●豚汁

豚肉切り落とし
(国産)
大根
人参
こんにゃく
だし汁
味噌

40
100
小1
120
400cc
大2

60
150
小1
120
600cc
大3

80g
200g
小1本
120g
800cc
大4

お好みに切る
短冊切り
短冊切り
短冊切り

① 鍋にだし汁を入れて煮立て、豚肉、大根、人参、こんにゃくを加えて煮、味噌を溶き入れます。

5/16 (金)

お届け日 5/14 (水)

鶏肉のごまドレサラダ

チンゲン菜と卵のオイスター炒め・わかめスープ

25分 441kcal

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
ごまドレッシング	●	●	●				
卵			●				
中華オイスターソース	●						
わかめスープ	●	●					



電子レンジ調理でパパッと作れるさっぱりメニュー

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3547	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 3517 冷蔵 4日

伏見
うま辛ほたて揚
<56g>

商品価格

258円
(税込) 278円



商品番号 3518 冷蔵 60日

尾張物産
たたきごぼう
<130g>

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

●鶏肉のごまドレサラダ 鶏胸肉 (国産) ごまドレッシング きゅうり プチトマト 塩 酒 塩	200 2 1 4 少々 大2	300 3 2 6 少々 大3	400g 4P 2本 8個 少々 大4	フォークで数か所に穴を開け、②をふる 塩をふって板ずりし、千切り お好みに切る ①	① 鶏肉を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで5分程加熱し、粗熱が取れたら、手でほぐします。 ② きゅうり、プチトマト、①をお皿に盛り、ごまドレッシングをかけます。
●チンゲン菜と卵のオイスター炒め チンゲン菜 しめじ 卵 中華オイスターソース サラダ油	1 40 2 1	1 60 3 1	2株 80g 4個 2P	ザク切り 小房に分ける 溶きほぐす	① 油を熱したフライパンに卵を流し入れ、炒り卵にし、取り出しておく。 ② ①のフライパンに油を足し、チンゲン菜、しめじを炒め、中華オイスターソースを加えて調味します。
●わかめスープ わかめスープ	2	3	4P		① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。

今日のお買い物メモ 塩、酒、サラダ油

5/17 (土)

お届け日 5/16 (金)

京風がんもの煮物

ささみと豆苗の塩こんぶサラダ・かつお風味の TKG

25 分 502kcal

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
京風がんも	●						
塩昆布	●						
白玉子			●				



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいがんも	3627	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	3637	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	3647	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 3617 冷蔵 10 日

みやけ食品
たまご焼き (だし巻き)
<280g>

商品価格

498 円
(税込) 537 円



商品番号 3618 常温 90 日

アマノフーズ
いつものお味噌汁
減塩 5 種セット
<5 種各 2 個> 計 10 食
(なす・とうふ・なめこ・赤だし・根菜)

商品価格 1,100 円
(税込) 1,188 円
950 円
(税込) 1,026 円

お届けする材料	2 マンマ	3 マンマ	4 マンマ	下ごしらえ	作り方
●京風がんもの煮物 京風がんも れんこん厚切り 人参 インゲン だし汁 砂糖・しょうゆ 塩 酒・みりん	4 6 小1 適量 400cc 各大2 小1/2 各大1	6 9 小1 適量 600cc 各大3 小3/4 各大1/2	8個 12個 大1本 適量 800cc 各大4 小1 各大2	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①	① 鍋にだし汁とれんこん、人参、がんもを加えて煮立てます。 ② ①を加えて更に煮、おろし際にインゲンを加えて一煮します。
●ささみと豆苗の塩こんぶサラダ 鶏ささ身 (国産) 豆苗 塩昆布 白ごま 酒 塩 マヨネーズ ごま油 白ごま	2 1/3 4 1 大1 少々 大1 大1/2 1P分	3 1/2 6 1 大1/2 少々 大1/2 大3/4 1/2P分	4本 2/3P 8g 2P 大2 少々 大2 大1 2P分	ザク切りにし、500Wで1分加熱 ② ①	① 鶏ささ身は②をふり、ラップをかけて500Wの電子レンジで2〜3分加熱し、細かく裂きます。 ② 鶏ささ身、豆苗、塩昆布を①で和えます。
●かつお風味の TKG 卵 かつおパック ご飯 しょうゆ	2 1	3 1	4個 2P		① お茶碗に盛ったご飯に卵を割入れ、かつお節のをせ、醤油をかけます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、塩、酒、みりん、マヨネーズ、ごま油、ご飯

5/18 (日)

お届け日 **5/16 (金)**

あぶり風鶏めし

長芋の短冊・あさりのお吸い物

25分 700kcal



鶏肉の旨味も一緒に混ぜ込み、冷めてもおいしく食べれます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3747	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 **3717**

常温
120日

大丸商事
韓国産のり〈お徳用〉
〈8切6枚×12袋詰〉

商品価格

498円
(税込) 537円



商品番号 **3718**

冷蔵
6日

マルシンフーズ
宇都宮しそ入り餃子
〈14個入〉

商品価格

298円
(税込) 321円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●あぶり風鶏めし

鶏もも肉角切り (国産)	200	300	400g
粉山椒	2	3	4P
白ネギ	1/3	1/3	1/2本
甘酢生姜	2	3	4P
塩・こしょう	少々	少々	少々
サラダ油	少々	少々	少々
しょうゆ・みりん ご飯	各大3	各大4½	各大6

①

- 1 フライパンに油を熱し、鶏もも肉を焼き、①を加えて煮立てます。
- 2 ①を山椒と共にご飯とサッと混ぜ合わせ、器に盛り、白ネギと甘酢生姜を盛り付けます。

●長芋の短冊

長芋	150	225	300g
練りわさび	1	2	2P
刻みのり	1	2	2P
酢			
しょうゆ			

皮をむいて酢水につけ、短冊切り

- 1 長芋を器に入れ、練りわさび、刻みのりをのせ、しょうゆをかけます。

●あさりのお吸い物

ムキアサリ	20	30	40g
小ねぎ	1	2	2本
酒			
だし汁	400cc	600cc	800cc
薄口しょうゆ	小1	小1½	小2

酒をふる
小口切り

- 1 鍋にだし汁を煮立て、ムキアサリを加えて煮、薄口しょうゆで調味し、小ねぎを散らします。

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



Cook バリエ



Cook
B

わかめスープ
おうちでサムギョフサル



家族みんなで
サムギョフサル

15分

533kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
白菜キムチ	●					●	
わかめスープ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3122	3322	3522	2マンマ	1,790円 (税込 1,933円)
	3132	3332	3532	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3142	3342	3542	4マンマ	3,460円 (税込 3,736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

● おうちでサムギョフサル

豚バラスライス (国産) 240
白菜キムチ (40g) 2
太もやし 100
レタス又はサンチュ 3/3
にんにく 1
韓国のに 8
塩・こしょう 少々
ごま油 少々

240

360

480g

お好みに切る

2

3

4P

100

150

200g

3/3

1

1株

1

2

2片

8

12

16枚

少々

少々

少々

1枚ごとにちぎる
薄切り

① フライパンまたはホットプレートにごま油を熱し、豚肉、もやし、にんにくを炒め、塩、こしょうで調味します。

② ①をお好みのキムチや韓国のにと共にレタス又はサンチュで包みます。

● わかめスープ

わかめスープ

2

3

4P

① わかめスープは1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。



Cook C

豆腐とねぎのマグカップスープ

レンジで重ね蒸し青椒肉絲

ピーマン、竹の子がシャキッとおいしい、レンジ加熱とは思えない仕上がり。ボウルひとつで出来るから洗いもの削減にも◎

15分

358kcal

マグカップに材料を入れて電子レンジでチンするだけの超簡単スープ。

家族の日が選べる。

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
中華オイスターソース	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3123	3323	3523	2マンマ	1,690円 (税込 1,825円)
	3133	3333	3533	3マンマ	2,490円 (税込 2,689円)
	3143	3343	3543	4マンマ	3,260円 (税込 3,520円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●レンジで重ね蒸し青椒肉絲 牛モモ肉細切り (国産) 140 ピーマン 1 パプリカ (赤) 1/2 細切り竹の子 (冷凍) 60 中華オイスターソース 1 中華オイスターソース 1 塩・こしょう 少々 酒 大1/2 しょうゆ 大1/2 ごま油 適量	210 2 1 90 1 1 少々 大1/2 大1/2 適量	210 2 1 90 1 1 少々 大3/4 大3/4 適量	280g 2個 1個 120g 2P 1 1/2~2P 少々 大1 大1 適量	①を揉みこんでおく 細切り 細切り ①	① 耐熱ボウルにピーマン、竹の子、パプリカを入れ、ごま油をからめて混ぜ、その上に牛肉を広げてのせます。 ② ①にふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで約4分30秒加熱します。(牛肉に火が通っていない場合は加熱を延長して下さい。) ③ ②のラップをはずし、底から返すように全体をよくあえます。
●豆腐とねぎのマグカップスープ 木綿豆腐 (150g) 1 白ねぎ 1/3 鶏がらスープの素 小1 1/2 塩・こしょう 少々 水 200cc	1 1/3 小1 1/2 少々 200cc	1 1/3 小2 1/4 少々 300cc	1P 1/2本 小3 少々 400cc	一口大に切る 小口切り ② 合わせておく	① 人数分のマグカップに、それぞれ豆腐、ねぎ、②を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで1分半加熱します。(1個ずつ加熱してください。)

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、酒、しょうゆ、ごま油、鶏がらスープの素



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
塩昆布	●						
味付のり	●					●	
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3324	3524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3134	3334	3534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3144	3344	3544	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
● 梅じゃこおにぎり 梅肉のタレ ちりめん 白ごま ご飯	1 10 1	2 15 2	2P 20g 2P		① ご飯にそれぞれの材料を混ぜ、おにぎりを作り、のりを巻きます。
● 塩昆布と枝豆のおにぎり 塩昆布 枝豆 ご飯	10 20	15 30	20g 40g		
味付のり (3枚入)	2	2	3P		
● 鮭の塩焼き 銀鮭切身 (80g) 塩	2	3	4切	塩をふる	① 魚を焼きます。
● 玉子焼き 卵 だし汁 しょうゆ サラダ油	2 小2 小½	3 大1 小¾	4個 大1⅓ 小1	溶きほぐす ①	① 卵と①を混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。
● ほうれん草のお浸し ほうれん草 かつおパック だし汁 しょうゆ 塩	⅓ 1 大2 小2	½ 1 大3 大1	¾ワ 1P 大4 大1⅓	塩を加えた熱湯でゆで、水気を切る ②	① ほうれん草を食べやすい長さに切り、器に盛ります。 ② ①に②をまわしかけ、かつお節をのせます。

今日のお買い物メモ ご飯、塩、だしの素、しょうゆ、サラダ油



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **5/12** (月)

特価!!



小分け真空パックなので
とっても便利で経済的!

商品番号 **7001** 冷凍 10日

国産
鶏もも肉
〈10g カット〉〈60gx 5P〉真空パック

商品価格 ~~698円~~
(税込) 753円

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **7002** 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 **7003** 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 **7004** 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 **7005** 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 **7006** 冷凍 10日

国産
豚ローステキカツ
〈80gx 2枚〉

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **7007** 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



商品番号 **7011** 冷蔵 20日

伊藤ハム
ポークピッツ
〈標準 21本・2袋〉
卵・乳・小麦・豚肉・大豆

商品価格 ~~400円~~
(税込) 432円

商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **7012** 冷蔵 20日

伊藤ハム
サラダチキン (フleen)
〈110g〉
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **7013** 冷蔵 20日

伊藤ハム
サクッ! チキフライドチキン
〈標準 6本入〉
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7014** 冷蔵 20日

伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
メンチカツ
〈183g〉
卵・乳・小麦・豚肉・大豆

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7015** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
〈37gx 3連〉
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **7016** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
〈34gx 3連〉
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **7017** 冷蔵 20日

伊藤ハム
ロイヤルポールウイナー
〈10本入〉
卵・乳・小麦・牛肉
豚肉・大豆

商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **7021** 冷凍 10日

国産
あじの開き
〈2枚入〉

商品価格 ~~498円~~
(税込) 537円

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7022** 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 **7023** 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 **7024** 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 **7025** 冷凍 10日

ノルウェー産他
ししゃも
〈150g〉
子持ち / 有無混合

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7026** 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 **7027** 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・こんにゃく・練り物

お届け日 **5/14** (水)

初夏から夏にかけて収穫できる
黄色くて大きな柑橘です。
グレープフルーツに似ていますが、
苦味は少なくさっぱりとした甘みが特徴です。



商品
番号 **7031**
愛媛県産他
河内晩柑
(2玉入)

商品
価格 **598円**
(税込) 645円



商品
番号 **7032**
大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **7033**
北海道産他
大根
(1/2本)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **7034**
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 **7035**
宮崎県産他
ピーマン
(4~5個入)

商品
価格 **158円**
(税込) 170円



商品
番号 **7036**
愛媛県産他
キウイ (グリーン)
(3玉)

商品
価格 **398円**
(税込) 429円



商品
番号 **7037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品
価格 **248円**
(税込) 267円

便利さ、おいしさが口コミで広まり大人気商品に。
特許製法により、大豆の旨みだけを凝縮。
濃厚なコクを味わえます。



賞味期限がなが〜い。
うま〜い
ストッパ〜

商品
番号 **7041** 冷蔵
180日
森永
絹こしとうふ
(250g x 12丁入)
大豆

商品
価格 **1,950円**
(税込) 2,106円



商品
番号 **7042** 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 **7043** 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 **7044** 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 **7045** 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 **7046** 冷蔵
30日
山太
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **7047** 冷蔵
30日
山太
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

季節限定！
竹の子のシャキシャキ感を
お楽しみ下さい。
切らずに使えて便利なサイズ



商品
番号 **7051** 冷蔵
5日
堀川
シャッキリ竹の子
(6個)
大豆

商品
価格 **298円**
(税込) 321円
228円
(税込) 246円



商品
番号 **7052** 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 **7053** 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 **7054** 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 **7055** 冷蔵
6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx3段)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **7056** 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 **7057** 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 **5/12** (月)



商品番号 **7061** 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 **7062** 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 **7063** 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 **7064** 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 **7065** 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 **7071** 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 **7072** 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 **7073** 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 **7074** 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 **7075** 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 **7076** 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 **7077** 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 **7078** 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 **158**円
(税込) 170円



商品番号 **7079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
<65g × 3>
乳・乳・ゼラチン

商品価格 **149**円
(税込) 160円



商品番号 **7080** 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 **7081** 冷蔵 6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 **7082** 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 **7083** 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 **7084** 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 **7085** 冷蔵 10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 **7086** 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 **7087** 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 **7088** 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 **7089** 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 **7090** 冷蔵 12日

雪印メグミルク
MBP ドリンク (糖質オフ)
<100g> × 12本
乳

商品価格 **1,656**円
(税込) 1,788円



商品番号 **7091** 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 **7092** 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 **7093** 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 **7094** 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 **7095** 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 **5/12** (月)

商品番号 7111 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 7112 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 7113 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 7114 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 7115 常温 4日 神戸屋 果樹園のアッフルデニッシュ (4個入) 商品価格 220円 (税込) 237円
商品番号 7116 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 7117 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 7118 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 7119 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 7120 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) 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	新潟県佐渡産こしひかり 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	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 7131 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 7132 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 7133 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 7134 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 7135 天眞醤油 ぽん酢 (1800ml) 商品価格 1,720円 (税込) 1,857円
商品番号 7136 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	商品番号 7137 うどん 煮物 おでん 炊き込み御飯 天つゆ そうめんつゆなど 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 7138 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 7139 キッコーマン デルモンテチャップ (1kg) 商品価格 480円 (税込) 518円	商品番号 7140 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 7141 ジェフダ サラダ油 (1500g) 商品価格 758円 (税込) 818円	商品番号 7142 日清オйл 香りひき立つごま油 (250g) 商品価格 498円 (税込) 537円	商品番号 7143 ミツカン カンタン酢 (1000ml) 商品価格 558円 (税込) 602円	商品番号 7144 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 7145 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 **5/12** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **7161** 冷凍 60日 レンジ
豚肉の生姜焼き
300kcal 蛋白質 14.8g
脂質 15.5g 炭水化物 23.8g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7162** 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 48g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7163** 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
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7164** 冷凍 60日 レンジ
カレー
319kcal 蛋白質 11.9g
脂質 15.5g 炭水化物 22g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7165** 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 30.6g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7166** 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 **7167** 冷凍 60日 レンジ
鶏天おろしポン酢
275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 23.3g
食塩 2.6g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品
商品番号 **7171** 常温 90日
幸南食糧
金賞健康米のごはん
(180g × 3P) × 2
商品価格 **960円**
(税込) 1,036円



商品番号 **7172** 常温 5ヶ月
アマノフーズ
にゅうめん
(とうもろ芋油・すまし油・
まろやか鶏だし・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 **7173** 常温 5ヶ月
アマノフーズ
海鮮雑炊 (かに・さけ
たち・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 **7174** 常温 1年
ニチレイ
(甘口) レストラン用ビーフカレー
(200g × 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **7175** 常温 1年
ニチレイ
(中辛) レストラン用ビーフカレー
(200g × 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **5/14** (水)



商品番号 **7176** 常温 120日
日清食品
焼そば UFO
(130g × 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **7177** 常温 120日
日清食品
どん兵衛
(97g × 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **7178** 常温 120日
日清食品
カップヌードル
(85g × 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **7179** 常温 120日
日清食品
シーフードヌードル
(85g × 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



韓国産の海苔を国内で駄付け加工して
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 **7180** 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 **5/14** (水)



商品番号 **7501**
サンガリア
つぶみオレンジ
(190g × 30本)
1本あたり **70円**

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
商品価格 **2,100円**
(税込) 2,268円



1本あたり **85円**
商品番号 **7502**
サンガリア
ポストニックウォーター
(500ml × 24本)
商品価格 **2,040円**
(税込) 2,203円



商品番号 **7503**
アサヒ
ワンダ金の微糖
(185g × 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **7504**
アサヒ
カルピスウォーター
(350ml × 24本)
商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **7505**
伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L × 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **7506**
伊藤園
茶の間緑茶
(2L × 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **7507**
尾鷹路
熊野古道の水 (鉱水)
(2L × 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 **5/12** (月)

商品番号 **7401**

花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **7402**

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 **7403**

花王
液体洗濯用洗剤 (詰替え)
アタック抗菌 EX
(1590g)

商品価格 **798円**
(税込) 877円

商品番号 **7404**

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 **7405**

花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(820ml)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **7406**

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 **7407**

HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **7408**

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 **7409**

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

商品価格 **172円**
(税込) 189円

商品番号 **7410**

ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-54)650 x 800mm
(50枚入)

商品価格 **361円**
(税込) 397円

商品番号 **7411**

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 **7412**

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 **7413**

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 **7414**

P&G
レノア
リフレッシュグリーンの香り
(840ml)

商品価格 **798円**
(税込) 877円

商品番号 **7415**

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 **7416**

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 **7417**

大王製紙
シングルトイレットペーパー
エルフォーレトイレットティッシュ
(54mx 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **7418**

大王製紙
ダブル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
(27mx 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **7419**

大王製紙
エリエールイーナシングル
(100mx 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

商品番号 **7420**

大王製紙
エリエールイーナダブル
(50mx 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **5/14** (水)

CAKE DOUGHNUTS PIE DOUGHNUTS

魚沼産コシヒカリの発芽玄米粉入り

商品番号 **7451**

チョコレートケーキドーナツ

〈3P〉
小麦・乳・卵・大豆
常温
30日

商品価格 **480円**
(税込) 518円

商品番号 **7452**

粒あんケーキドーナツ

〈3P〉
小麦・乳・卵・大豆
常温
30日

商品価格 **480円**
(税込) 518円

商品番号 **7453**

クリームパイドーナツ

〈3P〉
小麦・乳・卵・大豆
常温
30日

商品価格 **480円**
(税込) 518円

商品番号 **7454**

チョコレートパイドーナツ

〈3P〉
小麦・乳・卵・大豆
常温
30日

商品価格 **480円**
(税込) 518円

商品番号 **7455**

粒あんパイドーナツ

〈3P〉
小麦・乳・卵・大豆
常温
30日

商品価格 **480円**
(税込) 518円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。

「マンマセクション」 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
5/16 金

オリジナルケチャップ付き
電子レンジ対応で簡単！

★★★
うちで食べても
ふわふわ巻き！

商品番号 **3191** ポムの樹

ポムオムオムライス
230g 袋

アレルギー物質	小麦	卵	乳	そば	大豆	鶏肉	豚肉
冷凍30日	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **480円**
(税込) 518円

千房特製ソースが美味しいの決め手
レンジでチンで手軽に本場の味！

商品番号 **3192** 千房

焼きそば
<2P>

アレルギー物質	小麦	卵	大豆	りんご	豚肉	乳	ごま
冷凍90日	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **980円**
(税込) 1,058円

プリン
熊本県阿蘇小国町のジャージー牛乳を使用し、バニラビーンズを加えたミルク感たっぷりのなめらかなプリン。

カラメルソース
ほろ苦さを減らし、甘さの中にはほんのりほろ苦さを感じるやさしいカラメルソース。

ゆふいん創作菓子
ぷりんどら

商品番号 **3193** 菊家

ぷりんどら
<4個箱入り>

アレルギー物質	卵	乳	小麦	大豆	ゼラチン	豚肉	かき
解凍後2日	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **980円**
(税込) 1,058円

25年間、ずっと変わらぬレシピで全国のファンを魅了し続ける三田屋主・輝八郎流の牛肉コロッケ。少し甘めの味付けです。サックリした食感の衣で包みました。

商品番号 **3194** 神戸三田屋

牛肉コロッケ
<60g×4個>

アレルギー物質	小麦	卵	乳	牛肉	大豆	鶏肉	かき
冷凍60日	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **680円**
(税込) 734円

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

商品番号 **3195** 奈良コープ

天ぷら丼
<280g> × 2P

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

商品価格 **996円**
(税込) 1,075円

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 **3196** こじま

長崎流白湯海鮮皿うどん
<1人前（具・スープ付）>

アレルギー物質	小麦	卵	大豆	りんご	豚肉	乳	ごま
冷凍90日	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円

今週のまんま一押し SELECT!



商品番号 **3197** マンマダイニング
ロールケーキのはしっこ
(5カット) 1P

半額! 商品価格 **500円**
(税込) 540円

商品番号 **3198**
ロールケーキのはしっこ
(5カット) × 2P

商品価格 **900円**
(税込) 972円

55% off