



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	6/30 月	7/1 火	7/2 水	7/3 木	7/4 金	7/5 土	7/6 日
お届け日	月・火 2日分 お届け	休業日	水・木・金 3日分 お届け	休業日	土・日 2日分 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
7/4 金

原料は極上の小麦粉を精選し何回もこねては合わせるので、
めが細かく粘りの強い素麺です。
コシが強く歯触りがよく、半乾の長いま丸めで和紙で包むことから
「丸まげ素麺」とも呼ばれています。麺の合わせ目から手で半分に割って
茹で上げて召し上がってください。

2181 富山

大門素麺

〈350g〉

常温
1年

商品
価格

980 円

(税込) 1,058 円

手延べとは思えない麺の細さとコシとした歯ざわりを堪能いただける麺です。
麺職人、古瀬夫婦が受け継いだ伝統の技術と、厳選された材料から生まれる
肥後の逸品です。

沸騰したお湯に麺を入れ、18から19秒間かるく混ぜながら
ゆでます。

まぼろしの素麺今だけ！

**ゆで時間
18~19 秒！！**



寛文五年堂

良質の小麦粉と塩水で丹念に練り上げ、細く縫い、
じっくり熟成させた後、棒でさばきながら極限まで細く長く伸ばす。
そうめん造りには欠かせないといわれる、綿実油を一切使わなくとも、
受け継がれてきた技がすべて一体となることで、
はじめて縮庭独自のそうめん造りが可能となります。

2183

秋田

いねにわそうめん

〈200g・5束〉

常温
300日

商品
価格

750 円

(税込) 810 円

つるつとした
のどごし！

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

たこ焼き器でアヒージョしよう！



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

- 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。

プ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一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。



疲れの出やすい蒸し暑い季節は、
疲労回復効果のある豚肉が◎。

豚肉の生姜焼き

ひじきの煮物・平天の味噌汁

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
平天	●		●				

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

●豚肉の生姜焼き

豚ローススライス
(国産)
おろし生姜
キャベツ
しょうゆ・酒・みりん
サラダ油

150
1
100
各大1

225
2
150
各大1½

300g
2P
200g
各大2

お好みに切り、生姜と④に漬ける
千切り
④

① 油を熱したフライパンで豚肉を焼き、火が通れば漬け汁をからめて焼き上げ、お皿に盛ってキャベツを添えます。

●ひじきの煮物

ひじき
薄揚げ
グリーンピース
だし汁
砂糖・みりん
しょうゆ
サラダ油

5
½
適量
100cc
各大1
大1½

10
½
適量
150cc
各大1½
大2¼

10g
1枚
適量
200cc
各大2
大3

◎

① 鍋に油を熱し、ひじきと薄揚げを炒め、◎を加えて煮たら、おろし際にグリーンピースを加えて一煮します。

●平天の味噌汁

平天
小ねぎ
だし汁
味噌

1
1
400cc
大2

2
2
600cc
大3

2枚
2本
800cc
大4

お好みに切る
小口切り

① 鍋にだし汁を煮立て、平天を加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎをちらします。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、サラダ油、だしの素、砂糖、味噌

6/30 (月)

お届け日 6/30 (月)

豚もも肉の甘辛焼き

和風サラダ・オクラの味噌汁

25分 372kcal



ちっこいおかん

甘辛いメインには
あっさりサラダに限定します。

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)

プラスもっとたべたいんや



お弁当や夕食の一品に



商品番号 2117 冷蔵 10日

野村佃煮
京揚げと湯葉のひじき煮
(130g)

小麦・大豆

商品価格

298円
(税込) 321円ふっくらもっちり
お出汁がきいた五目豆。

商品番号 2118 冷蔵 60日

野村佃煮
京都産もっちり大豆の五目豆
(150g)

小麦・大豆

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

●豚もも肉の甘辛焼き

豚もも肉 (塊)
(国産)
レタス (小)
しょうゆ・みりん
サラダ油
小麦粉180
1/2270
1/2360g
1玉そぎ切りにして軽くたたき、①に漬けておく
食べやすく手でちぎり、冷水に放して水気を切る
①

① 豚肉は汁気をふいて小麦粉を軽くまぶし、油を熱したフライパンで両面を焼きます。

② ①に豚肉の漬け汁を加えてサッとからめ、器に盛ってレタスを添えます。

●和風サラダ

きゅうり
トマト
カットわかめ
塩
ドレッシング1
1
適量2
1
適量2本
2個
適量塩をふって板ずりし、水洗いしてお好みに切る
お好みに切る
水で戻し、サッと熱湯に通す

① 器にきゅうり、トマト、わかめを盛り、ドレッシングをかけます。

●オクラの味噌汁

刻みオクラ
だし汁
味噌40
400cc
大260
600cc
大380g
800cc
大4

① 鍋にだし汁を煮立て、オクラを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、サラダ油、小麦粉、塩、ドレッシング、だしの素、味噌

アレルギー物質表示…お届け材料は7品目のアレルギーを表示しております。☞もっとたべたいんや等の単品は最大27品目のアレルギーを表示しております。(メーカーにより異なります。)

7/1 (火)

トマトソースハンバーグ

ゆでキャベツとカリカリベーコンのサラダ・かぼちゃスープ

25分 659kcal

お届け日 6/30 (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
トマトソース DE ハンバーグ	●	●	●				
ベーコン		●	●				
パイオン	●						



『ゆでキャベツ』と言いつつレンジです。

電子レンジ
500W
3分

OK!

お湯ポチャで簡単!

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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 2217 冷凍 60日

MCC
トマトソース DE ハンバーグ
<1P>

小麦・乳・卵

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 2218 冷凍 60日

ヤヨイサンフーズ Oliveto
スパゲティ・ミートソース
<280g>

小麦・乳・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

商品価格

298円
(税込) 321円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

● トマトソースハンバーグ トマトソース DE ハンバーグ じゃが芋 サラダ油 塩・こしょう	2 2 少々	3 3 少々	4個 4個 少々	皮付きのままラップに包んでレンジで約3分加熱し、輪切り	① トマトソースDEハンバーグは袋を空けずに冷凍のまま、沸騰したお湯で約16～17分湯煎します。 ② 油を熱したフライパンでじゃが芋を焼き、塩、こしょうで調味して①に添えます。
● ゆでキャベツとベーコンのサラダ キャベツ カットベーコン サラダ油 酢 しょうゆ 塩・こしょう	100 20 小1 大2 小2 少々	150 30 小1½ 大3 小3 少々	200g 40g 小2 大4 小4 少々	ザク切りにする ラップをせずにレンジで60秒加熱 ①	① ラップをしたキャベツを電子レンジで約3分加熱し、ベーコンと①で和えます。
● かぼちゃスープ かぼちゃ パイオン 水 パイオン 塩・こしょう	⅓ 1 400cc 1個分 少々	⅓ 2 600cc 1½個分 少々	⅓玉 2個 800cc 2個分 少々	小さめに切る ②	① 鍋に②を煮立て、かぼちゃを加えて煮、塩、こしょうで味を調えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、酢、しょうゆ

7/2 (水)

お届け日 **7/2 (水)**

鯖の蒲焼丼

青菜のお浸し・もやしの中華スープ

30分 675kcal



ちっこいおかん

油で揚げなくていい所が
簡単ポイント。

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
ノルウェー産他
サバフィッシュ
<90g> 1枚

商品価格 **198円**
(税込) 213円



国産あじを使用した天ぷらです。
そのままでも、焼いても美味しい

商品番号 **2318** 冷蔵 10日
紀文
国産あじ天
<5枚>
卵・大豆

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

●鯖の蒲焼丼

サバフィッシュ	2	3	4枚	水気をふいて片栗粉をまぶす ①
青じそ	4	6	8枚	
刻みのり	1	2	2P	
粉山椒	2	3	4P	
片栗粉				
サラダ油	各大1½	各大2¼	各大3	①
しょうゆ・酒	各大1	各大1½	各大2	
砂糖・みりん・ご飯				

- フライパンに多めの油を熱し、サバをこんがり焼きます。
- フライパンに①を煮立て、①にからめます。
- 器にご飯を盛って青じそを敷き、②のをせ、お好みの刻みのりと粉山椒をかけます。

●青菜のお浸し

小松菜	1/3	1/2	3/4	塩を加えた熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り
白ごま	適量	適量	適量	
しょうゆ				

- 小松菜を器に盛り、白ごまをのせてしょうゆをかけます。

●もやし中華スープ

太もやし	100	150	200g	水で戻す ②
ブイヨン	1	2	2個	
カットわかめ	2	3	3g	
水	400cc	600cc	800cc	
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分	
粉山椒	少々	少々	少々	②
しょうゆ	少々	少々	少々	
酒	大1	大1½	大2	

- 鍋に②を入れて煮立て、太もやし、カットわかめを加えて煮ます。

今日のお買い物メモ 片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、ご飯、塩

7/3 (木)

お届け日 **7/2 (水)**

ロールキャベツ

巣ごもりたまご・白身魚フライ

25分 524kcal



マンマオリジナル!
国産原料・国内製造

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
ロールキャベツ	●						
ベーコン		●	●				
パイオン	●						
卵			●				
白身魚フライ	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2417** 冷凍 50日

ロールキャベツ
(60g × 4個)

小麦

商品価格

498円
(税込) 537円



商品番号 **2418** 冷蔵 5日

川上食品
たまねぎ天
(4枚)

小麦・乳・卵

商品価格

278円
(税込) 300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

●ロールキャベツ

ロールキャベツ (60g)	4	6	8個
ベーコン	1	2	2枚
玉ねぎ	小1	小1	大1個
パイオン	1	2	2個
水	400cc	600cc	800cc
パイオン	1個分	1½個分	2個分
塩・こしょう	少々	少々	少々

①

お好みに切る
お好みに切る (2/3使用)

① 鍋に①を入れ、玉ねぎ、ベーコンを加えて煮、煮立ったらロールキャベツを入れ、塩、こしょうで調味し、材料が柔らかくなるまで煮込みます。

●巣ごもりたまご

卵	2	3	4個
ほうれん草	1/3	1/2	2/3ワ
玉ねぎ		(主菜より)	
塩			
バター			
塩・こしょう	少々	少々	少々

塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り
細切り (1/3使用)

① バターを熱したフライパンで玉ねぎを炒め、ほうれん草も加えて塩、こしょうで調味します。

② ①の中央にくぼみを作り、卵を割り入れてフタをし、蒸し焼きにします。

●白身魚フライ

白身魚フライ	2	3	4個
--------	---	---	----

① 白身魚フライは170～180℃の油で4～5分揚げます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、バター

7/4 (金)

お届け日 7/2 (水)

いかのオイ^{シイ}椎炒め

レンジでジャーマンポテト

20分 391kcal



手間のかかりそうなものは
電子レンジでパッと調理！

オイスターソースと椎茸の
旨味で『オイシイ〜』

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)

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	●						
粗挽きソーセージ	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2517 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)



商品番号 2518 冷蔵 6日

ドリームフーズ
なにわの大粒肉しゅうまい
(8個入)

小麦・大豆・豚肉・鶏肉

商品価格 428円
(税込 462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

●いかのオイ椎炒め

ツボ抜きイカ (カット)	40	60	80g	輪切り
椎茸	3	5	6枚	一口大に切る
チンゲン菜	1	2	2株	ザク切り
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る
中華オイスターソース	1	1	2P	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
中華オイスターソース	1P分	1P分	1½P分	
ごま油				①

① ごま油を熱したフライパンで、ツボ抜きイカ、椎茸、チンゲン菜、人参を炒め、①で調味します。

●レンジでジャーマンポテト

じゃが芋	3	4	6個	輪切り
ピーマン	1	1	2個	お好みに切る
粗挽きソーセージ	2	3	4本	お好みに切る
バター	小2	小3	小4	
塩・こしょう	少々	少々	少々	

① 耐熱容器にじゃが芋を入れ、500Wの電子レンジで約2分30秒加熱します。

② ①にピーマン、粗挽きソーセージを入れ、電子レンジで更に2分加熱し、バターと塩、こしょうを加えて混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ごま油、バター

7/5 (土)

お届け日 **7/4 (金)**

皿うどん

中華風冷奴・春雨スープ

30分 626kcal



いつもの冷奴に
ちょい足しアレンジ

揚げ麺は『パリパリ』派？
それとも『しんなり』派？

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)

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						●	

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2617** 常温
10日

加味食品
皿うどん (調味料付)
<1P>

小麦・乳・えび・大豆・鶏肉
豚肉・りんご・ゼラチン・ごま

商品
価格

150円
(税込) 162円



京都伝統野菜「九条ねぎ」が
入った餃子、ビタミン、
ミネラル豊富な餃子です。

商品番号 **2618** 冷蔵
3日

ドリームフーズ
京都産九条ねぎ餃子
<35g×6粒>

小麦・大豆・豚肉・鶏肉

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

●皿うどん

豚肉切落とし (国産)	60	90	120g	お好みに切る
ムキエビ	40	60	80g	背ワタを取る
白菜	1/4	1/2	1/2玉	ザク切り
人参	小1	小1	大1本	短冊切り
キクラゲ	適量	適量	適量	ぬるま湯で戻す
皿うどん (調味料付)	2食入	3食入	4食入X2P	

① ムキエビ、豚肉、白菜、人参、キクラゲをフライパンで炒め、調味料1Pにつき160～170ccの水で溶いてまわし入れ、トロリとなるまで加熱し、皿に入れた揚げ麺にかけます。

●中華風冷奴

絹ごし豆腐 (150g)	2	3	4P	お好みに切る
小ねぎ	2	3	4本	小口切りにし、①でもみ込む
白ごま	適量	適量	適量	
塩	少々	少々	少々	①
ごま油	小2	小3	小4	
しょうゆ				

① 豆腐の上にもみ込んだ小ねぎと白ごまをのせ、お好みでしょうゆをかけます。

●春雨スープ

緑豆春雨 (キューブ)	2	3	4P	熱湯でゆでる
カットわかめ	適量	適量	適量	水で戻す
ホールコーン	20	30	40g	サッとゆでる
鶏がらスープの素	小1	小1 1/2	小2	
しょうゆ・ごま油	各小1/2	各小1/3	各小1	②
水	400cc	600cc	800cc	

① 鍋に②を煮立て、緑豆春雨、カットわかめ、ホールコーンを加えてひと煮します。

今日のお買い物メモ 塩、ごま油、しょうゆ、鶏がらスープの素

7/6 (日)

お届け日 7/4 (金)

ふわとろ親子丼

なすのポン酢かけ・にらとしめじの味噌汁

20分 662kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
丼のダシ	●						
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2717 冷蔵 10日

国産
鶏もも肉角切り
<200g>

商品価格
298円
(税込) 321円



商品番号 2718 冷蔵 20日

名城食品
生ざるそば
<110g×2>

小麦・さけ・大豆

商品価格
298円
(税込) 321円

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)

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

●ふわとろ親子丼

鶏もも肉角切り (国産)	160	240	320g	お好みに切る 薄切り
玉ねぎ	小1	大1	大1個	
丼のたれ	1	2	2P	
刻みのり	2	3	4P	
卵	2	3	4個	
丼のたれ	1P分	1½P分	2P分	
水	60cc	90cc	120cc	
ご飯				

- 鍋に水と丼のダシを入れて煮立て、鶏肉、玉ねぎを加えて煮ます。
- 溶きほぐした卵を①にまわし入れ、半熟程度で火を止めます。
- 丼に盛ったご飯に②をかけ、刻みのりをのせます。

●なすのポン酢かけ

なすび	2	3	4本	縦1cm幅に切り、水につけてアクを抜き、水気を切る
かつおパック ポン酢しょうゆ	1	1	2P	

- なすびを両面焼き、かつおをのせてポン酢しょうゆをかけます。

●にらとしめじの味噌汁

にら	20	30	40g	ザク切り 小房に分ける
しめじ	40	60	80g	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

- 鍋にだし汁を煮立て、にら、しめじを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ ご飯、ポン酢しょうゆ、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

月見とろろごはん
簡単！ちくわ天の冷しすだちうどん



月見とろろごはんは食欲のない目でも
すすっと食べられます。

20 分
533kcal

ちくわ天はフライパンで
揚げ焼きできるので簡単。
すだちの香りがさわやかな、
夏にぴったりのうどんです。



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
細うどん	●						
竹輪	●						
卵			●				

	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

●ちくわ天の冷しすだちうどん

細うどん 2
冷やしだし (ストレート) 2
すだち 1
小ねぎ 2
大根 100
竹輪 1
青のり 2
小麦粉 大2
水 大3
青のり 1P分
サラダ油

2

3

4玉

サッと熱湯に通して水洗いし、水気を切る
半分に切る
小口切り
すりおろす
縦横半分に切り、①をからめる
(1/2使用)

①

① フライパンに多めの油を熱し、竹輪を両面がカリッとするまで揚げ焼きします。

② 器にうどんと冷やしだしを入れ、①、すだち、大根おろしをのせ、小ねぎを散らします。

●月見とろろごはん

卵 2
とろろ芋 (30g) 2
青のり 1P分
ご飯 大2
しょうゆ

2

3

4個

黄身を取り出す
(1/2使用)

① ご飯の上にとろろ芋、卵をのせ、青のりを散らし、お好みでしょうゆをかけます。



Cook バリエ



Cook
B

大阪王将焼き餃子 たっぷり野菜のチャフチェ

お野菜たっぷり、ボリューム満点！
この1品で1日に必要な野菜の
約半分が摂れます！
切るのは椎茸だけなので
あっとゆうまに完成！

カット済み
野菜

春雨は戻しながら炒めるので、
お湯を沸かす手間が省けます。

15 分
455kcal

アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
豆板醤	●						
大阪王将餃子	●	●					

	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

● たっぷり野菜のチャフチェ

セット バック	緑豆春雨 (30g)	2	3	4P
	椎茸	2	3	4枚
	人参 (細切り)	60	90	120g
	玉ねぎ (薄切り)	70	105	140g
	ニラ (ザク切り)	30	45	60g
	太もやし	100	150	200g
	白ごま	適量	適量	適量
	豆板醤	1	2	2P
	水	200cc	300cc	400cc
	しょうゆ	大2	大3	大4
	砂糖	大1	大1½	大2
	ごま油	小2	小3	小4
	豆板醤	1P分	1½P分	2P分

カット済み食材



①

① フライパンに①を煮立て、春雨、椎茸、人参、玉ねぎを加えて水分がなくなるまで炒めます。

② 水分がなくなったらにらを加えてサッと炒め、器に盛って白ごまをふります。

● 大阪王将焼き餃子

大阪王将餃子	12	18	24個
餃子のタレ	2	3	4P

① フライパンに凍ったままの餃子を並べ、強火で約1分焼き、水を入れてフタをし、中火で約4分蒸し焼きにします。



Cook C

たこ焼き器でアヒージョしよう！

たこ焼き器で簡単パーティー気分！
 親子でもお友達同士でも楽しめます♪

20分
433kcal

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
ミニフランスパン	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2123	2323	2523	2マンマ	1,790円 (税込 1,933円)
	2133	2333	2533	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2143	2343	2543	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
● たこ焼き器でアヒージョしよう！					
鶏もも肉角切り (国産)	100	150	200g	小さく切る	① にんにくと赤唐辛子を①と混ぜ合わせ、たこ焼き器一つ一つの穴に深さの1/3程度まで入れ、加熱します。
ムキイカ (カット)	40	60	80g	小さく切る	② 油がぐつぐつしてきたら各穴に一つずつ具材を入れ、具材を時々返ししながら加熱します。
ズッキーニ	1/2	1	1本	小さく切る	
エリンギ	1	1	2本	小さく切る	
プチトマト	4	6	8個		
ホールコーン	20	30	40g		
にんにく	1/2	1	1玉	みじん切り	③ 具材に火が通ったら、お好みでフランスパンに乗せてお召し上がりください。
赤唐辛子	1	1	1本	水につけて種を取り、小口切り	
ミニフランスパン	1	2	2本		
オリーブ油	100cc	150cc	200cc		
塩	小1/3	小1/2	小2/3	①	
こしょう	少々	少々	少々		

今日のお買い物メモ オリーブ油、塩、こしょう



Cook
D

チキンナゲット&ミニアメリカンドッグ
食べ応え十分! ジュ〜ン豚ばらバーガー

豚バラ肉を使用し、ボリューム満点の一品です。野菜もお肉もバランス良く食べられるので、休日のお昼にいかがでしょうか。お子さまも喜ぶ焼肉味に仕上がっています。



20 分
842kcal



	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	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
● ジュ〜ン豚ばらバーガー バンズ 2 3 4個 豚バラ肉スライス (国産) 100 150 200g トマト 1/2 1 1個 サニーレタス 適量 適量 適量 焼肉のたれ 1 2 2P 塩・こしょう 少々 少々 少々 マヨネーズ サラダ油				お好みに切る 人数分に輪切り	① フライパンに油を熱し、豚バラ肉を炒め、塩、こしょうをふり、焼肉のたれをからめます。 ② バンズにサニーレタス、マヨネーズ、トマト、 ① の順にのせ、挟みます。
● チキンナゲット&ミニアメリカンドッグ チキンナゲット 6 9 12個 ミニアメリカンドッグ 2 3 4本 サラダ油					① 深めのフライパンに1cm程度の油を熱し、凍ったままのチキンナゲットとミニアメリカンドッグを揚げ焼きします。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、マヨネーズ、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 **6/30** (月)

特価!!



商品番号 **6001** 冷蔵 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
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
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leen)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・セラチン
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **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・セラチン
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・セラチン
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
(71g x 2P)
卵・乳・豚肉・鶏肉
大豆・セラチン
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
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
(50g)
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 **7/2 (水)**



よく冷えたスイカの甘い果汁と
シャリシャリッとした食感
暑さで疲れた体を癒してくれます。

商品
番号 **6031**

熊本県産他
すいか
(1/8)

商品
価格

598円
(税込) 645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

小分けで2回分、便利な使い切りサイズ



商品
番号 **6041** 冷蔵
10日

マルツネ
生しぼり絹ごしとうふ
(200g x 2)
大豆

商品
価格 ~~180円~~
(税込) 194円

商品
価格 **160円**
(税込) 172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

山太
板こんにゃく
(250g)

商品
価格

100円
(税込) 108円



商品
番号 **6047** 冷蔵
30日

山太
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格

100円
(税込) 108円



ふんわり美味しい、煮物に
ひじきと野菜入り

商品
番号 **6051** 冷蔵
5日

一正
白身魚揚げ
(8個)
卵・小麦・大豆

商品
価格

258円
(税込) 278円



商品
番号 **6052** 冷蔵
5日

カネツツデリカフーズ
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

カネツツデリカフーズ
蒲鉾 (赤)
(80g)

商品
価格

150円
(税込) 162円



商品
番号 **6054** 冷蔵
10日

カネツツ
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
(45g x 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
(40g x 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
(40g x 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 **6/30** (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>
スムージー

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

商品価格 **158円**
(税込) 170円



商品番号 **6079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
<65g × 3>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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>
ゼリー

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 × 10本入>
ヨーグルト

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **6086** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> × 12本
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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)
<100g> × 12本
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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バナナ
<200ml> × 12本
ヨーグルト

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 **6/30** (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 あべぱん番長連合 (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 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 マンマダイニング マンマ特選米 (5kg) 商品価格 3,980円 (税込) 4,298円	 新潟県産 朱鷺と暮らす郷 (2kg) 商品番号 07 新潟県産 朱鷺と暮らす郷 (2kg) 商品価格 3,250円 (税込) 3,510円	 新潟県産 魚沼産 (2kg) 商品番号 08 新潟県産 魚沼産こしひかり (2kg) 商品価格 3,580円 (税込) 3,866円	 無洗米 (5kg) 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 丹波産 ミルキークリーン (2kg) 商品番号 16 丹波産 ミルキークリーン (2kg) 商品価格 2,980円 (税込) 3,218円
--	---	--	--	---

 商品番号 6131 三井製糖 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	 商品番号 6137 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 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 キッコーマン 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 日清オイリオ 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 **6/30**(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

チキンカツの梅マヨソース

310kcal 蛋白質 12.6g
脂質 15.5g 炭水化物 29.3g
食塩 2.4g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6162** 冷凍 60日 レンジ

酢豚

277kcal 蛋白質 11.8g
脂質 14.4g 炭水化物 24.2g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6163** 冷凍 60日 レンジ

ハンバーグデミグラスソース

265kcal 蛋白質 13.5g
脂質 11.1g 炭水化物 27.9g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6164** 冷凍 60日 レンジ

タラと山芋焼きのあごだしあん

280kcal 蛋白質 10.5g
脂質 14.4g 炭水化物 26.9g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6165** 冷凍 60日 レンジ

チキン南蛮宮崎風

519kcal 蛋白質 15.0g
脂質 30.0g 炭水化物 46.1g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6166** 冷凍 60日 レンジ

親子煮

272kcal 蛋白質 12.4g
脂質 14.9g 炭水化物 22.5g
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

鶏つくねのやみつき味噌だれ

517kcal 蛋白質 9.7g
脂質 14.6g 炭水化物 32.7g
食塩 2.5g
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 **6171** 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 **6172** 常温 3ヶ月

アマノフーズ
にゅうめん
(4種×各1袋)
1箱

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)
1箱

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
(200g×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
(200g×5P)

商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **7/2** (水)



商品番号 **6176** 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 **6177** 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 **6178** 常温 120日

日清食品
シーフードヌードル
(85g×20個)

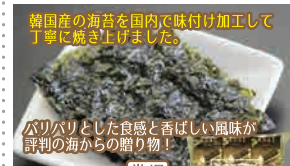
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **6179** 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 **6180** 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 **7/2** (水)



商品番号 **6501**
サンガリア
つぶみオレンジ
(190g×30本)

1本あたり
80円

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円

商品価格 **2,400円**
(税込) 2,592円



商品番号 **6502**

コカコーラボトラーズ
ファンタグレース
(350ml×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
(185g×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
(350ml×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
(2L×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
(2L×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)
(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 **6/30** (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EX
(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)
(820ml)

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)190 x 350 x 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)650 x 800mm
(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**

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 **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 **6418**

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 **6419**

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 **6420**

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 **7/2** (水)



商品番号 **6451**

華味鳥

鶏トロジューシー焼き

こだわりの味噌

200g x 2 冷凍
小麦・大豆・鶏肉

商品価格 **1,080円**
(税込) 1,166円



商品番号 **6452**

華味鳥

鶏トロジューシー焼き

塩ごま油にんにく

200g x 2 冷凍
小麦・大豆・鶏肉

商品価格 **1,080円**
(税込) 1,166円

「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
7/4 金



華味鳥の肉質は程よい歯ごたえがあり、
鶏特有のにおいを抑えているのでお箸にとりしに美味しい。
博多、中州に本店を構え、大阪、東京にも
店舗展開する「水たき料理 華味鳥」の味を再現した
スープと素材をご家庭でお楽しみいただけます。

商品
番号 2191

トリゼンフーズ

華味鳥 水たき (水たき濃縮スープ・華味鳥切り身・
華味鳥つくね・ちゃんぽん麺)
<2~3人前>

アレルギー物質	鶏肉	小麦	卵	乳	大豆	山芋	かに
	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 1,780 円
(税込) 1,922 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・博八郎流の
牛肉コロッケ。少し甘めの味付けです。
サクッとした食感の夜で包みました。

商品
番号 2192

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	かに
	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 680 円
(税込) 734 円



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。

商品
番号 2193

すぐる食品

おやつ
夜食に
Good!

明石焼き (だし付)
<20個入> 5個あたり: レンジ500Wで6分

アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 1,180 円
(税込) 1,274 円



九州、佐賀県の逸品グルメ

商品
番号 2194

みつせ鶏山賊焼き
<225g>

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

商品
価格 720 円
(税込) 777 円



素材本来の豊かな味わいを最大限に
活かして引き出す「自然派イタリアン」の旗手。

商品
番号 2195

Oliveto

海老トマトクリームグラタン
<220g>

アレルギー物質	小麦	卵	乳	さば	大豆	えび	かに
	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 398 円
(税込) 429 円



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 2196

マリンフーズ

ホットケーキ
<2枚×3袋>×2P

アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	大豆
	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 1,100 円
(税込) 1,188 円

今週のまんま一押し SELECT!

商品
番号 2197

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