

2025
vol.515-1

7/7 ~ 7/13



この号の
ご注文は

6月30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	7/7 月	7/8 火	7/9 水	7/10 木	7/11 金	7/12 土	7/13 日
お届け日	月・火 2日分のお届け	休業日	水・木・金 3日分のお届け	休業日	土・日 2日分のお届け	休業日	休業日

今週の
めっちゃうまいやん

お届け日
7/11 金

タルトタタン
TARTE DES
DEMOISELLES TATIN
MORIOKA

タルトタタン代表する定番バウムクーヘン。
ふわふわしっとりのおいしさに
「一度食べたらすぐにまた食べたくなる」
というリポータの声、多し。



珈琲、紅茶にあう〜♪



今回のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
A

フライパンひとつで☆夏のキーマカレー
アスパラと半熟卵のホットサラダ

3181

タルトタタン

やわらか森のバウム

〈1 個箱〉

小麦・卵

常温
15 日

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	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)にてご確認ください。

※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。



七夕 天の川ちらし

赤出し

30分 756kcal

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
五目ちらし寿司の素	●						
無頭エビ						●	
カニスティック							●
卵			●				
スライスチーズ		●					

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

●七夕 天の川ちらし

五目ちらし寿司の素

(140g)

無頭エビ

きゅうり

カニスティック

ツナ缶

卵

スライスチーズ

砂糖・しょうゆ

酒・みりん

塩・砂糖

ご飯

サラダ油

塩

マヨネーズ

1

2

2P

4

6

8尾

1

1

1本

4

6

8本

1

2

2缶

1

2

2個

1

1

2枚

各小1/2

各小3/4

各小1

各小1/2

各小3/4

各小1

各小1/2

各小3/4

各小1

少々

少々

少々

500g

750~1000g

750~1000g

小2

小3

小4

殻をむき、背ワタを取る
塩をふって板ずりし、千切り
細く裂く
マヨネーズと混ぜ合わせる
④を加えて薄焼き卵を作り、細切り
お好みの形に切る

①

②

① 無頭エビは④で煮ます。

② ご飯にちらし寿司の素を混ぜて器に盛ります。

③ ②に①と薄焼き卵、きゅうり、カニスティック、ツナをのせ、チーズを散らします。

●赤出し

赤出しの素

2

3

4P

① 赤だしは1Pにつき160ccの熱湯で溶きます。

今日のお買い物メモ 砂糖、しょうゆ、酒、みりん、塩、ご飯、サラダ油、マヨネーズ

7/7 (月)

お届け日 7/7 (月)

牛肉の卵とし丼

たっぷりキャベツの豚汁

25分 645kcal



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)

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			●				
丼のたれ	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3117 冷蔵 3日
一正 お魚厚揚げ (4枚)
小麦・大豆

商品価格 258円
(税込) 278円



商品番号 3118 冷蔵 60日
野村佃煮 京揚げ入り 彩り千切大根 (130g)
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
●牛肉の卵とし丼 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ 小1 小ねぎ 1 丼のたれ 1 卵 2 丼たれ 1P分 水 60cc ご飯	120 小1 1 1 2 1P分 60cc	180 小1 2 2 3 1½P分 90cc	240g 大1個 2本 2P 4個 2P分 120cc	お好みに切る 薄切り 小口切り	① 鍋に丼のたれと水を入れて煮立て、牛肉、玉ねぎを煮ます。 ② 小さめの鍋に①を一人分ずつ入れて煮立て、割りほぐした卵をまわし入れてフタをします。 ③ 半熟になったら火を止め、ご飯の上に盛り、小ねぎを散らします。
●たっぷりキャベツの豚汁 豚肉切り落とし (国産) キャベツ 小1 人参 小1 椎茸 1 だし汁 600cc 味噌 約60g	40 100 小1 1 600cc 約60g	60 150 小1 2 900cc 約90g	80g 200g 小1本 2枚 1200cc 約120g	お好みに切る サク切り 短冊切り お好みに切る	① 鍋に材料とだし汁を加えて煮、味噌で味付けします。

今日のお買い物メモ ご飯、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。)

7/8 (火)

お届け日 7/7 (月)

なすの肉みそ田楽

ゆかりおろし素麺・たたききゅうり

25分 471kcal



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
冷しだし(ストレート)	●						

フラスもっとたべたいんや



カナカ食品
我が家のとり炊き込みご飯の素
(280g)

商品価格 428円
(税込) 462円

小麦・大豆・鶏肉



ドリームフーズ
あらびき肉焼売
(30g×8粒)

商品価格 298円
(税込) 321円

小麦・大豆・豚肉・鶏肉

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●なすの肉みそ田楽

なすび	2	3	4本	縦半分に切って水にさらす
鶏ミンチ (国産)	100	150	200g	
白ごま	1	1	2P	
田楽みそ	4	6	8P	
酒	大2/3	大1	大1 1/3	
だし汁	70cc	105cc	140cc	
ごま油				

① フライパンにごま油を熱し、鶏ミンチを炒め、酒→田楽みそ→だし汁の順に加え、焦がさないように煮つめます。

② なすびの両面をこんがり焼いてからフタをして蒸し焼きにし、①のをせて白ごまをふります。

●ゆかりおろし素麺

素麺	2	3	4束	ゆでて水洗いする
冷やしだし (ストレート)	2	3	4P	
大根	100	150	200g	すりおろす
ゆかり粉	1	2	2P	
大葉	2	3	4枚	千切り

① 大根とゆかり粉を混ぜ合わせます。

② 器に素麺と冷やしだしを入れ、大葉と①のをせます。

●たたききゅうり

きゅうり	1	1	2本	両端を切り落とす
ごま油	大1/2	大2/3	大1	
しょうゆ・酢	各小1	各小1 1/2	各小2	
塩	少々	少々	少々	①

① きゅうりをすりこ木等で叩いて食べやすい大きさにし、①で和えます。

今日のお買い物メモ 酒、だしの素、ごま油、しょうゆ、酢、塩

7/9 (水)

お届け日 7/9 (水)

さわらの照り焼き

厚揚げと玉子の炒め物・具たくさん汁

25分 525kcal



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 3317 冷蔵 30日

韓国産他
さわら切身
(80g) × 1切

商品価格

298円
(税込) 321円

商品番号 3318 冷蔵 3日

ふじや食品
えびワンタン
しお味 (7g×8)

商品価格

198円
(税込) 213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

●さわらの照り焼き

さわら切身 (80g)
しょうゆ・みりん・酒
サラダ油

2

各大2

3

各大3

4切

各大4

① 合わせておく

① フライパンに油を熱して魚を焼き、仕上げに①をからめて照りよく仕上げます。

●厚揚げと玉子の炒め物

厚揚げ三角
卵
小松菜
味噌・みりん・水
サラダ油

2

各大2

3

各大1½

4個

各大2

熱湯をかけて油抜きし、一口大に切る
溶きほぐす
ザク切り
②

① 油を熱したフライパンで、厚揚げと小松菜を炒め、②を加えます。

② ①をフライパンの端に寄せ、空いたところに卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら全体に炒め合わせます。

●具たくさん汁

キャベツ
人参
カットわかめ
だし汁
味噌

100

小1

150

小1

200g

小1本

ザク切り
半月切り
水で戻す

400cc

大2

600cc

大3

800cc

大4

① 鍋にだし汁を煮立て、キャベツ、人参、わかめを入れて煮、味噌を溶き入れます。

7/10 (木)

お届け日 7/9 (水)

回鍋肉 (ホイコーロー)

レタスとカニカマのマヨサラダ・豆腐のごまスープ

25 分 522kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かき
回鍋肉ソース	●						
カニスティック							●



ちっこいおかん

回鍋肉ソース付きになりました。

豚肉から出る脂が
みそ味のたれにからんで、
香ばしさと甘みを引き立てます。

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)

フラスもっとたべたいんや



ふんわり広がる玉ねぎの甘味
そのままで、温めても
美味しい。



商品番号 3417 冷蔵 5日

水野蒲鉾
玉ねぎ坊主
<6個入>

小麦・乳

商品価格

358円
(税込) 386円



商品番号 3418 冷凍 90日

大阪王将
餃子
<45個入>

小麦・乳

商品価格

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

●回鍋肉 (ホイコーロー)

豚肉切り落とし
(国産)
キャベツ
白ねぎ
ピーマン
にんにく
回鍋肉ソース
回鍋肉
ごま油
サラダ油

120
100
1/2
1/2
1
1
1P分
小1

180
150
1/2
1/2
1
2
1 1/2P分
小1 1/2

240g
200g
1本
4個
2片
2P
2P分
小2

お好みに切る
サク切り
斜め切り
お好みに切る
みじん切り

①

① フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、にんにく、キャベツ、白ねぎ、ピーマンを加えて更に炒め、①を加えて全体にからめます。

●レタスとカニカマのマヨサラダ

レタス (小)
カニスティック
マヨネーズ
塩

1/2
2
大2
少々

1/2
3
大3
少々

1玉
4本
大4
少々

一口大にちぎる(レタス大の場合は分量が変わります)
細かく裂く

②

① レタスとカニスティックを②で和えます。

●豆腐のごまスープ

絹ごし豆腐 (150g)
小松菜
すりごま
だし汁
味噌
ごま油

2
1/5
適量
400cc
大2
適量

3
1/3
適量
600cc
大3
適量

4P
2/5ワ
適量
800cc
大4
適量

角切り
サク切り

① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐、小松菜を加えて煮、味噌を溶き入れ、すりごまを加えてひと煮し、ごま油を数滴たらしめます。

今日のお買い物メモ ごま油、サラダ油、マヨネーズ、塩、だしの素、味噌

7/11 (金)

お届け日 7/9 (水)

チキンガーリックステーキ

豆苗と人参のごまドレサラダ・レタスの洋風スープ

25分 428kcal

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
ブイヨン	●						
ごまドレッシング	●	●	●				



ちょっと濃いめのんにく醤油が美味しい!!
ご飯が進むスタミナメニュー

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3517 冷蔵 10日

国産
鶏もも肉
(130g) 1枚

商品価格 260円
(税込) 280円



夕食の1品に

商品番号 3518 冷蔵 5日

谷ちくわ商店
かつ天
(2枚)

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

●チキンガーリックステーキ
鶏もも肉 (130g)
(国産)
にんにく
プチトマト
ピーマン
しょうゆ
酒
サラダ油
塩・こしょう

2
2
4
1
大1½
小½
少々

3
3
6
2
大2¼
小¾
少々

4枚
4片
8個
2個
大3
小1
少々

厚みを平均にし、にんにくを加えた④に漬ける
薄切り
お好みに切る
①

① 油を熱したフライパンでピーマンを焼き、塩、こしょうで調味し、お皿に取ります。
② ①のフライパンに油を足し、にんにくを入れ炒めて香りが出たら、鶏もも肉を焼き、フタをして弱火で中まで火を通し、④で調味します。
③ ②を食べやすく切ってお皿に盛り、ピーマンとプチトマトを添えます。

●豆苗と人参のごまドレサラダ
豆苗
人参
ごまドレッシング

½
小1
2

1
小1
3

1P
小1本
4P

ザク切り
千切り

① 人参は500Wで2分加熱し、豆苗を加えて更に1分加熱し、ごまドレッシングをかけます。

●レタスの洋風スープ
レタス (小)
ホールコーン
ブイヨン
水
ブイヨン
塩・こしょう

½
適量
1
400cc
1個分
少々

½
適量
2
600cc
1½個分
少々

½玉
適量
2個
800cc
2個分
少々

食べやすい大きさにちぎる
(レタス大の場合は分量が変わります)
⑤

① 鍋に⑤を煮立て、レタス、ホールコーンを加えてひと煮し、塩、こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、サラダ油、塩、こしょう

7/12 (土)

お届け日 7/11 (金)

和風ハンバーグ

カルパッチョ風サラダ

20分 457kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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)

ハンバーグは湯煎で
できるので簡単！

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

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3617 冷蔵 30日

MCC
和風ソース DE ハンバーグ
1個

小麦・乳・卵

商品価格

250円
(税込) 270円



商品番号 3618 冷蔵 20日

名城食品
リンガーハットの長崎ちゃんぽん
(2食入)

卵・小麦・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

●和風ハンバーグ

和風ソース DE ハンバーグ
インゲン
塩

2
80

3
120

4P
160g

塩を加えた熱湯でゆでる

① ハンバーグは、沸騰したお湯で16～17分袋のまま
ボイルし、器に盛ってインゲンを添えます。

●カルパッチョ風サラダ

なすび
玉ねぎ
鶏ささ身 (国産)
カルパッチョドレッシング
サラダ油
塩・こしょう

1
小1
2
2

2
小1
3
3

2本
大1個
4本
4P

スライスして水につけてアクを抜く
薄切りにし水にさらす
筋を取り、お好みに切る

① 油を熱したフライパンで鶏ささみとなすびを焼き、
塩・こしょうをふります。

② 器に①と水気を切った玉ねぎを盛り、カルパッチョ
ドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、サラダ油、こしょう

7/13 (日)

お届け日 7/11 (金)

かつおのたたき

ざるそば

20分 460kcal



暑い夏におすすめの
お手軽メニュー！
さっぱりして食べやすい

グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

そば→うどん

ちっこいおかのそばを
うどんに
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	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)
金のおかん	3728	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3738	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3748	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)	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3717 冷凍 10日

静岡県産他
カツオのタタキ
<80g> ポン酢付

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 3718 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
商品価格 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

●かつおのたたき

カツオのタタキ	160	240	320g	食べやすく切る
ポン酢	2	3	4P	
小ねぎ	2	3	4本	小口切り(1/2使用)
生姜	適量	適量	適量	すりおろす
玉ねぎ	小1	小1	大1個	薄切りにし、水にさらす

① 器に玉ねぎを盛り、かつおをのせ、小ねぎと生姜を添えます。

●ざるそば

和そば (冷凍)	2	3	4玉	
冷やしだし (ストレート)	2	3	4P	
小ねぎ	2	(主菜より)	4P	小口切り(1/2使用)
練りわさび	2	3	4P	
刻みのり	2	3	4P	

① 和そばは熱湯で2分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切ります。(うどんも同様です。)

② ①を器に盛り、刻みのりをのせ、小ねぎ、練りわさびとともに薬味にし、冷やしだしを添えます。

＼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

アスパラと半熟卵のホットサラダ
フライパンひとつで☆夏のキーマカレー



15分
791kcal

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
カレールー	●	●	●				
卵			●				
粉チーズ		●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3121	3321	3521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3131	3331	3531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3141	3341	3541	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

● 夏のキーマカレー

豚挽肉 (国産)	200	300	400g
玉ねぎ	小1	大1	大1個
にんにく	1	1	2片
カレールー	60	90	120g
なすび	1	1	2本
かぼちゃスライス	4	6	8枚
ピーマン	1	2	2個
ケチャップ	大1	大1½	大2
ウスターソース	小2	大1	大1½
カレールー	60g	90g	120g
水	90cc	135cc	180cc
サラダ油			
ご飯			

みじん切り
みじん切り
お好みに切る
カット済み 500Wで1分半加熱
お好みに切る



- 1 フライパンに油を熱し、なすび、かぼちゃスライス、ピーマンを焼き、取り出します。
- 2 ①のフライパンに油を足し、豚挽肉、玉ねぎ、にんにくを炒め、④を加えてひと煮します。
- 3 器にご飯を盛り、②をかけ、①をのせます。

● アスパラと半熟卵のホットサラダ

アスパラガス	6	9	12本
卵	2	3	4個
粉チーズ	4	6	8g
塩・こしょう	少々	少々	少々
しょうゆ	小1	小1½	小2
水	大2	大3	大4
オリーブ油			

3〜4cmの長さに切る

Ⓢ

- 1 フライパンに卵を割り入れ、水を加えて蓋をし、卵の表面が白っぽくなってきたところで火を止め、取り出します。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、アスパラガスをサッと炒めてⓈで調味し、器に盛って①をのせ、粉チーズをかけます。



Cook バリエ



Cook
B

彩り浅漬け
がっつりなす豚みそ丼



旬のなすびには体の熱を下げる効果があり、夏バテ解消に◎豚肉でスタミナもチャージ。

20分
615kcal

さっぱり浅漬けを合わせて夏にぴったりのメニューです。



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3122	3322	3522	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3132	3332	3532	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3142	3342	3542	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

● がっつりなす豚みそ丼
豚肉切り落とし
(国産) 120
なすび 2
小ねぎ 2
にんにく 1
生姜 適量
片栗粉
サラダ油
味噌・しょうゆ・酒・みりん 各大1
砂糖 小1
七味唐辛子
ご飯

180
2
3
1
適量
各大1½
小1½

240g
3本
4本
2片
適量
各大2
小2
①

- フライパンに油を熱し、豚肉となすびを炒め、火が通ったら、にんにく、生姜、①を加えて炒め合わせます。
- 器にご飯を盛り、①のをせ、小ねぎをちらし、お好みで七味唐辛子をかけます。

● 彩り浅漬け

キャベツ 100
きゅうり 1
パプリカ ½
塩 小1
砂糖・酢 各小2

150
2
1
小1½
各大1

200g
2本
1個
小2
各大1½
◎

- すべての材料と◎をビニール袋等に入れ、軽くもみ、10分程度置きます。



Cook
C
牛肉おろし定食



※ご飯は付いていません。

25分
394kcal

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			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3123	3323	3523	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	3133	3333	3533	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	3143	3343	3543	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●牛肉おろしポン酢 牛肩ローススライス (豪州産) 大根 小ねぎ 塩・こしょう ポン酢しょうゆ 七味唐辛子 サラダ油	140 100 2 少々	210 150 3 少々	280g 200g 4本 少々	食べやすく切って、塩、こしょうをふる すりおろす 小口切り	① 油を熱したフライパンで牛肉をサッと炒め、器に盛ります。 ② ①に大根おろし、七味唐辛子、ポン酢しょうゆをかけます。
●玉子焼き 卵 だし汁 しょうゆ サラダ油	2 小2 小1/2	3 大1 小3/4	4個 大1 1/3 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。
●冷やしトマト トマト 塩 マヨネーズ	1	2	2個	お好みに切る	① お皿にトマトを盛り、軽く塩をふってマヨネーズを添えます。
●味噌汁 味噌汁の素	2	3	4P		① 味噌汁の素1Pをお碗に入れ、熱湯150ccを注いでよくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ポン酢しょうゆ、七味唐辛子、サラダ油、だしの素、しょうゆ、マヨネーズ



Cook バリエ

Cook

Cook バリエ



Cook D

豚しゃぶとわかめのごまマヨうどん

電子レンジであつというまに！
ごま&マヨネーズのまろやか
ソースが豚しゃぶとの相性抜群。
五目きんぴらはヘルシーなのに
食べごたえは十分。



20分
896kcal

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	●						

	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

● 豚しゃぶとわかめのごまマヨうどん

冷凍うどん

2

3

4玉

豚バラ肉薄切り

100

150

200g

(国産)

水菜

1

1

2株

生わかめ

20

30

40g

すりごま

適量

適量

適量

マヨネーズ

大2

大3

大4

しょうゆ

小 $\frac{2}{3}$

小1

小1 $\frac{1}{3}$

すりごま

1 $\frac{1}{2}$ P分

1 $\frac{1}{2}$ P分

2P分

ザク切り
流水で洗う
半量は①のたれ用、半量は最後の散らし用

① 合わせておく

① 耐熱皿に凍ったままのうどんをのせ500Wで2～3分加熱し、冷水で冷やして水気を切り、器に盛ります。

② 豚肉を耐熱皿に広げてのせ、ふんわりとラップをして500Wで5分半加熱します。

③ 豚肉は①と混ぜ合わせ、水菜、わかめとともに①の上に盛り、残りのすりごまを散らします。

● 五目きんぴら

糸こんにゃく

100

100

200g

ささがきごぼう

60

90

120g

人参

小1

小1

大1本

椎茸

2

3

4枚

ピーマン

1

1

2個

白ごま

適量

適量

適量

赤唐辛子

1

1

1本

酒

大2

大3

大4

しょうゆ・みりん

各大1

各大1 $\frac{1}{2}$

各大2

砂糖

小1

小1 $\frac{1}{2}$

小2

塩

少々

少々

少々

ごま油

食べやすい長さに切る

千切り

薄切り

細切り

④

① フライパンにごま油を熱し、糸こんにゃくを炒めます。

② ①にささがきごぼう、人参、椎茸、ピーマン、赤唐辛子を加えて更に炒め、④を加えて汁気がなくなるまで炒め、最後に白ごまを散らします。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **7/7** (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〉〈60g×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
〈150g×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
〈80g×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
ポークビッツ
〈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 (フレーン)
〈110g〉

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〉

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〉

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
〈37g×3連〉

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
〈34g×3連〉

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ンナー
〈10本入〉

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)
〈60g×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
〈90g×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
〈70g×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〉

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
〈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 **7/9 (水)**



甘さを出す最もよい環境をハウス内で一つ一つ育てました。冷蔵庫でヒンヤリ冷してお召し上がり下さい。

商品番号 **7031**

佐賀県産他
ハウスみかん
〈約 5~6 個入〉

商品価格 **850 円**
(税込) 918 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



おつまみの定番人気メニュー
「揚げ出しとうふ」食べたい時に
簡単レンジで温めてだし汁をかけるだけ！

商品番号 **7041**

冷蔵
3日

京禅庵
とろける揚げ出しとうふ
〈6 個〉
大豆

商品価格 **358 円**
(税込) 386 円
商品価格 **258 円**
(税込) 278 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

山大
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

山大
糸こんにゃく
〈200g〉

商品価格 **100 円**
(税込) 108 円



ツルツとみずみずしい食感と
弾力のある、さしみかまぼこです。

商品番号 **7051**

冷蔵
6日

龍清
さしみかまぼこ
〈1 本〉 ポン酢付き
卵・小麦・ゼラチン・大豆・りんご

商品価格 **348 円**
(税込) 375 円
商品価格 **298 円**
(税込) 321 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
〈45gx 3 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
〈40gx 3 段〉

商品価格 **128 円**
(税込) 138 円

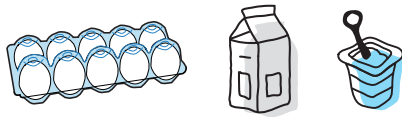


商品番号 **7057**

冷蔵
5日

タカノフーズ
しそ海苔納豆
〈40gx 3 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 **7/7** (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 **328円**
(税込) 354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 **338円**
(税込) 365円



商品番号 **7063** 冷蔵 8日
愛知県産他
うすらのたまご
(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 **398円**
(税込) 429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)
スムージー

商品価格 **498円**
(税込) 537円

コップ1杯
200mlで
1日の1/3分
野菜を摂取



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
こ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 **7077** 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 **7078** 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 **7079** 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 **7080** 冷蔵 7日
タケヤ
3連コーヒゼリー
(65g × 3)
ゼリー

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)
コーヒー

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)
牛乳

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)
牛乳

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)
ゼリー

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 × 10本入)
ゼリー

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **7086** 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 **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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
(100g) × 12本
飲料

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
飲料

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バナナ
(200ml) × 12本
飲料

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 **7/7** (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 果樹園のアッスルデニッシュ (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 メースルデニッシュ (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  商品番号 02 マンマダイキング 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  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 魚沼産こしひかり  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	少量の 2kg  商品番号 16 丹波産 ミルクークィーン (2kg) 商品価格 2,980円 (税込) 3,218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 ほん酢 (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 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 デルモンテケチャップ (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 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

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **7/7 (月)**

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **7161** 冷凍 60日 レンジ
照りマヨチキン
351kcal 蛋白質 19.2g
脂質 18.3g 炭水化物 25.4g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7162** 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 23.3g
食塩 2.6g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7163** 冷凍 60日 レンジ
トマトソースのチーズハンバーグ
283kcal 蛋白質 15.2g
脂質 12.5g 炭水化物 27.1g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7164** 冷凍 60日 レンジ
エビカツ
306kcal 蛋白質 10.5g
脂質 14.1g 炭水化物 33.9g
食塩 1.8g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7165** 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 **7166** 冷凍 60日 レンジ
鶏のから揚げ
420kcal 蛋白質 14.7g
脂質 24.8g 炭水化物 33.8g
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
ソースメンチカツ
342kcal 蛋白質 12.2g
脂質 18.9g 炭水化物 30.8g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



うまい！たべたい！
おいでまい！
新登場！
電子レンジで
おいでまい！
商品番号 **7171** 常温 90日
JA香川
おいでまい
<180gx 3P>
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7172** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
にゅうめん (とうみ醤油・すまし油・
まろやかだし・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 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 **7174** 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 **7175** 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 **7/9 (水)**



商品番号 **7176** 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



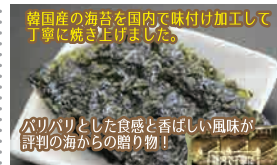
商品番号 **7177** 常温 120日
日清食品
どん兵衛
<97gx 12個>
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **7178** 常温 120日
日清食品
カッスヌードル
<85gx 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
<85gx 20個>
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



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 **7/9 (水)**



1本あたり
60円

商品番号 **7501**
サンガリア
スキッとレモン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

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
<500mlx 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
<185gx 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
<350mlx 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
<2Lx 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
<2Lx 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>
<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 **7/7** (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)190x 350x 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)650x 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
シングルトイレトペーパー
エルフォーレトイレトティッシュ
(54m x 12R)

商品価格 **498** 円
(税込) 547 円



商品番号 **7418**
大王製紙
ダブルトイレトペーパー
エルフォーレトイレトティッシュ
(27m x 12R)

商品価格 **498** 円
(税込) 547 円



商品番号 **7419**
大王製紙
エリイーナシングル
(100m x 12R)

商品価格 **780** 円
(税込) 858 円



商品番号 **7420**
大王製紙
エリイーナダブル
(50m x 12R)

商品価格 **780** 円
(税込) 858 円

お届け日 **7/9** (水)



商品番号 **7451**
飛竜
冷しとろろそば
(150g)

小麦・そば・大豆・やまいも
冷蔵 2 日
商品価格 **398** 円
(税込) 429 円



商品番号 **7452**
飛竜 デラックス
冷中華 しょうゆだれ
(150g)

小麦・大豆・ごま・卵・乳・豚肉
冷蔵 2 日
商品価格 **398** 円
(税込) 429 円



商品番号 **7453**
飛竜
割子 そば
(140g)

小麦・大豆
冷蔵 2 日
商品価格 **298** 円
(税込) 321 円



商品番号 **7454**
飛竜 大盛り
冷しぶっかけうどん
(220g)

小麦・大豆
冷蔵 2 日
商品価格 **398** 円
(税込) 429 円



商品番号 **7455**
飛竜 大盛り
冷しぶっかけそば
(220g)

小麦・大豆
冷蔵 2 日
商品価格 **398** 円
(税込) 429 円

「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
7/11 金

PIZZAREVO 野菜の甘みを引き立てたグラタンに仕上げました。忙しい日でも電子レンジで簡単調理で、手軽に本格的なグラタンが楽しめます。

野菜がたっぷりとれてヘルシー♪

商品番号 **3191** ピザレボ

築地銀だこで定番の焼そばを冷凍で再現！モモチ生麺の中太麺を、築地銀だこのオリジナルソースを2種類ブレンドしてからめました。

商品番号 **3192**

7種の野菜グラタン
(242g)

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

商品価格 **698円**
(税込) 753円

築地銀だこ 焼そば
(250g) × 2P

アレルギー物質	小麦	乳	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ゼラチン
冷凍90日	●	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **998円**
(税込) 1,077円

まろやかな黒糖の風味広がる「もちりふり」とした黒わらび餅。香ばしい黒きな粉との出会いが美味しさを引き立てます。

商品番号 **3193** 中島大祥堂

黒わらび餅
(3個入) × 2P

アレルギー物質	小麦	ごま	大豆	鶏肉	豚肉	山芋	りんご
常温30日	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **1,100円**
(税込) 1,188円

居酒屋メニューの定番焼き魚が、瓶詰めになって登場。香ばしい白身のふっくらとした焼き上がりをそのままに。

商品番号 **3194** Oliveto

ゴロほぐし焼ほっけ
(80g)

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

商品価格 **598円**
(税込) 645円

具材にえび・いか・ペビーホクテ・いんげん人參・パプリカ・白菜・椎茸・筍のたっぷり9種類使用し、野菜は油と通し、食感を最大限引き出しました。

商品番号 **3195** 四陸

具だくさん八宝菜
(170g)

アレルギー物質	えび	小麦	卵	いか	ごま	大豆	鶏肉
冷凍90日	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **680円**
(税込) 734円

鯖に上質な脂に秘伝のたれがベストマッチ！鯖にEPA・DHA・ビタミンDと栄養素がたっぷり！

商品番号 **3196** あかふさ食品

ゴロほぐし焼鯖
(80g)

アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
常温60日	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **598円**
(税込) 645円

ドリアソースをご飯にかけてトースターで焼くだけ！

蟹の旨みがたっぷりなソースに、グリル野菜を加えたドリアソースです。

商品番号 **1197** hachi

今週のまんま一押し SELECT!

蟹とグリル野菜のトマトクリームドリア
(140g)

アレルギー物質	えび・かに	小麦	卵	乳	大豆
常温100日	●	●	●	●	●

商品価格 ~~258円~~
(税込) 278円

商品価格

198円
(税込) 213円