

2025
vol.516-1

7/21 ~ 7/27



※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い致します。

この号の
ご注文は

7月7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

7/21
月

7/22
火

7/23
水

7/24
木

7/25
金

7/26
土

7/27
日

お届け日

休業日

火・水
2日分
のお届け

休業日

木・金・土・日
4日分
のお届け

休業日

休業日

休業日

今週の
めっちゃうまいやん

関西風お好み焼

おはなはん



お届け日

7/24木

天然だしをふんだんに使い、美味しさを追求した特許製法。
おだしで練ったメリケン粉になっぶり山芋を入れました。
プロの味をお楽しみ下さい。

美味しさ
太鼓判

1181

おはなはん

お好み焼き ぶた玉

〈キャベツ、だし入り練状お好み焼き粉、鶏卵、濃厚ソース
豚肉、あげ玉紅しょうが、青のりと節粉のミックス〉
(一人前)

冷蔵
3日

小麦・卵・さば
大豆・豚肉・もも
山芋・りんご

商品
価格

398 円

(税込) 429 円

1182

おはなはん

お好み焼き いか玉

〈キャベツ、だし入り練状お好み焼き粉、鶏卵、濃厚ソース
ポイルイカ、あげ玉、紅しょうが、青のりと節粉のミックス〉
(一人前)

冷蔵
3日

小麦・卵・さば
大豆・豚肉・もも
山芋・りんご

商品
価格

398 円

(税込) 429 円

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ

P.10~P.13

P.13



Cook
D

千房のそばめし
ベーコンとキャベツのレンジ蒸し

家族みんなで今日は
お好み焼き!!

1183

おはなはん

お買得セット!

冷蔵
3日

〈豚玉2P・いか玉2P〉合計4Pセット

商品
価格

1,592 円

(税込) 1,719 円

商品
価格

1,500 円

(税込) 1,620 円



ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ＊ダイニング

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



献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます



コースでのご注文ならめっちゃお得！

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

ご利用方法

1 日分からご利用頂けます。

人数は曜日ごとに変更可能です。(2 人前からのお届け)



フリーチェンジメニュー

- 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は、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。



オムライスは電子レンジで簡単調理！

ふんわりたまごのオムライス

キャベツのスープ煮

15 分 434kcal

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
ふんわりたまごのオムライス	●	●	●				

7月18日(金)お届け

※7月21日(月)は祝日のため、7月18日(金)のお届けになります。

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

お届けする材料

2 マンマ

3 マンマ

4 マンマ

下ごしらえ

作り方

●ふんわりたまごのオムライス
ふんわりたまごのオムライス
ケチャップ

2

3

4個

① ふんわりたまごのオムライスは、袋に5～6ヶ所小さい穴をあけ、凍ったまま500Wの電子レンジで5分半加熱し、お皿に盛ってケチャップをかけます。

●キャベツのスープ煮
カットベーコン
キャベツ
ブイヨン
ブイヨン
水
塩・こしょう

20

100

1

1個分

400cc

少々

30

150

2

1½個分

600cc

少々

40g

200g

2個

2個分

800cc

少々

短冊切り
細めのザク切り

①

① 鍋に①を入れて煮立て、キャベツ、ベーコンを加えて煮、塩、こしょうで調味します。

7/21 (月)

お届け日 7/18 (金) ※祝日のため
お届け日が変わります。

二重層ハンバーグ

五目煮・コンソメスープ

25分 472kcal



ちっこいおかん

外は牛肉、中は豚肉で出来た
二重層ハンバーグ、旨味たっぷりの
中を割ると肉汁がジュワ〜と
染み出るプレミアムハンバーグ！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1147	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

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
二重層ハンバーグ	●	●	●				
ハンバーグソース	●						
ビーフコンソメスープ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1117 冷凍 30日

マンマダイニング
二重層ハンバーグ
(120g×3個)

商品価格

900円
(税込) 972円

小麦・乳・卵

サクサク揚げたてをもうちで！
夕食一品やお弁当にも

商品番号 1118 冷凍 10日

神戸三田屋
牛肉コロケ
(60g×4個)

商品価格

680円
(税込) 734円

小麦・卵・乳・牛肉・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

●二重層ハンバーグ

二重層ハンバーグ 2
ハンバーグソース 2
キャベツ 100
プチトマト 4
サラダ油

2
3
150
63
3
200g
8個4個
4P
千切り

① フライパンに油を熱してハンバーグを焼き、お皿に盛ってハンバーグソースをかけ、キャベツ、プチトマトを添えます。

ハンバーグは弱めの中火で約7分程度焼き、片面がこんがり焼けたらひっくり返し、蓋をして弱火で7分程度蒸焼きにし表面がふっくらとしたら焼きあがりです。
(竹串をさしても何もついてこない状態か、透明な肉汁が出たら焼き上がりです。)

●五目煮

れんこん厚切り 4
玉ねぎ 小1
人参 小1
こんにゃく 120
インゲン 40
だし汁 200cc
砂糖・みりん 各大3/4
しょうゆ 大1 1/2

4
小1
小1
120
60
300cc
各大3/4
大1 1/26
小1
小1
120
80g
400cc
各大1
大2 1/48個
大1個
大1本
120g
80g
各大1 1/2
大3

お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切って、500Wで2分加熱
半分に切る

①

① 鍋に①を入れて煮立て、インゲン以外の材料を入れて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●コンソメスープ

ビーフコンソメスープ

2

3

4P

① ビーフコンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、みりん、しょうゆ

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

7/22 (火)

お届け日 7/22 (火)

豚冷しゃぶごま仕立て

伝説の極細素麺（白龍）

25分 496kcal

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
ごまだれ	●						
白龍（三輪山本）	●						
めんつゆストレート	●						



じっくり熟成！コシと旨味。
伝説の素麺白龍！
是非、ご賞味ください。

ゆで時間
約60秒
※ゆで過ぎにご注意ください。

ちっこいおかん

風味豊かなごまだれで野菜も肉もたっぷり食べられます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1247	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1217

冷凍 10日

国産
豚ロースしゃぶしゃぶ用
(150g)

商品価格

458円
(税込) 494円



商品番号 1218

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

●豚冷しゃぶごま仕立て

豚ロースしゃぶしゃぶ用
(国産)
レタス又はサニーレタス
きゅうり
プチトマト
ごまドレッシング
酒
塩

120
適量
1
6
2

180
適量
1
9
3

240g
適量
2本
12個
4P

お好みに切る
食べやすい大きさにちぎる
塩をふって板ずりし、お好みに切る
お好みに切る

① 豚肉は酒を少量加えた熱湯でゆで、冷水に取った後、水気を切っておきます。

② 器にレタス、きゅうり、①、プチトマトを盛り、ごまだれをかけます。

●伝説の極細素麺（白龍）

カットわかめ
白龍（三輪山本）
麺つゆストレート

2
2
2

3
3
3

3g
4束
4P

水で戻し、サッと熱湯に通す
約60秒ゆでて、流水でもみ洗いし、氷水でしめる

① 素麺、わかめを器に入れ、麺つゆをかけます。

今日のお買い物メモ 酒、塩

7/23 (水)

お届け日 7/22 (火)

ブリの塩焼き

ミニ牛丼・コールスローサラダ

30分 671kcal



フラスもっとたべたいんや



商品番号 1317 冷蔵 10日

長崎県産他
ブリ切身
〈80g〉×1切

商品価格

290円
(税込) 321円

商品番号 1318 冷蔵 5日

伏見蒲鉾
いか野菜揚
〈6個〉

商品価格

258円
(税込) 278円

卵・小麦・えび・いか・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

●ブリの塩焼き

ブリ切身 (80g)
塩

2

3

4切

塩をふる

① 魚は焼きます。

●ミニ牛丼

牛肉切り落とし (国産)
玉ねぎ
だし汁
しょうゆ
酒・砂糖
みりん
ご飯

80

小1

120

小1

160g

大1個

お好みに切る
くし型切り

①

① 鍋に①を煮立て、玉ねぎを加えて煮、牛肉をほぐしながら入れて更に煮ます。

② 丼にご飯を盛り、①をかけます。

●コールスローサラダ

キャベツ
ホールコーン
塩
塩・こしょう
マヨネーズ

100

20

150

30

200g

40g

千切りにして塩で軽くもむ
サッと熱湯に通す

②

① キャベツとコーンを②で和えます。

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

7/24 (木)

お届け日 7/24 (木)

かんたん八宝菜

にら饅頭・玉子スープ

30分 534kcal



満足感たっぷりの中華セットです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1447	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						●	
中華白湯のたれ	●						
大阪王将ニラ饅頭	●	●					
卵			●				
フイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1417 冷蔵 3日

川上食品
素材こぼれ 枝豆
(4個入)

卵・乳・小麦・大豆

商品価格

258円
(税込) 278円



商品番号 1418 冷凍 90日

大阪王将
餃子
(45個入)

小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

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

●かんたん八宝菜

豚肉切り落とし (国産)	80	120	160g	お好みに切る 背ワタを取る ザク切り 乱切り 短冊切り 乱切り ぬるま湯で戻す
ムキエビ	30	45	60g	
白菜	1/2	1/2	1/2玉	
玉ねぎ	小1	大1	大1個	
人参	小1	小1	大1本	
ピーマン	1	2	2個	
キクラゲ	適量	適量	適量	
中華白湯のたれ	1	1	2P	
サラダ油				

① フライパンに油を熱し、豚肉、ムキエビ、キクラゲを炒め、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒め、中華白湯のたれをからめます。

●にら饅頭

大阪王将にら饅頭
サラダ油

4

6

8個

① フライパンに油を熱し、凍ったままのにら饅頭を軽く焼きます。
② ①に大さじ2〜3のお湯を加えてふたをし、約3分蒸し焼きにします。

●玉子スープ

卵	1	2	2個
カットわかめ	2	3	3g
ブイヨン	1	2	2個
水	400cc	600cc	800cc
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分
塩	少々	少々	少々
しょうゆ	小½	小¾	小1
酒	大1	大1½	大2

①

① 鍋に①を煮立て、わかめを加えて煮、溶き卵をまわし入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、しょうゆ、酒

7/25 (金)

お届け日 **7/24 (木)**

皮パリッ！グリルチキン

キャベツのサラダ・しめじスープ

30分 352kcal



パリッと焼き上げた皮と、
グリルシーズニングが
食欲をそそります。

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

プラスもっとたべたいんや



程よい歯ごたえとかつお風味が
きいた、おばあちゃん秘伝の味。
夕食の一品に



保存料・着色料・科学調味料は
使用しておりません。

商品番号 **1517** 冷蔵 60日

濱金商店
れんこんやわらか煮
<100g>

小麦・大豆

商品価格

358円
(税込) 386円

やわらか穂先竹の子を使った
おだしが利いた、
おばあちゃん秘伝の味。



商品番号 **1518** 冷蔵 60日

濱金商店
たけのこやわらか煮
<120g>

小麦・大豆

商品価格

358円
(税込) 386円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●皮パリッ！グリルチキン

鶏もも肉 130g
(国産)
グリルシーズニング
玉ねぎ
サラダ油
塩・こしょう

2
1
大1
少々

3
2
大1
少々

4枚
2P
大2個
少々

グリルシーズニングをまぶす
食べやすく切る (1/2使用)

① 油を熱したフライパンで鶏肉を皮目を上にして蒸し焼きにし、火が通れば皮目を下にして、強火で皮をパリッと焼きます。
② 玉ねぎを焼いて①に添えます。

●キャベツのサラダ

キャベツ
プチトマト
ドレッシング

100
4

150
6

200g
8個

千切り
お好みに切る

① キャベツとプチトマトを器に盛り、ドレッシングをかけます。

●しめじスープ

しめじ
玉ねぎ
ブイヨン
水
ブイヨン
塩・こしょう

40
1
400cc
1個分
少々

60
(主菜より)
2
600cc
1½個分
少々

80g
2個
800cc
2個分
少々

小房に分ける
細切り (1/2使用)

①

① 鍋に①を入れて材料を煮、塩、こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ドレッシング

7/26 (土)

お届け日 **7/24 (木)**

ハムカツ & カレーコロッケ

ひじき煮・血液サラサラ玉ねぎポン

30分 519kcal

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
ハムカツ	●	●	●				
カレーコロッケ	●	●					



昔懐かしハムカツと
カレーコロッケは、冷めてもおいしい！
ソースをたっぷりかけて召し上がれ。
大人にも子供にも人気。

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

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1617** 冷凍 30日

ハムカツ & カレーコロッケ
〈各2個〉

小麦・乳・卵

商品価格 **430円**
(税込) 464円



商品番号 **1618** 冷凍 30日

Oliveto
生パスタクリーミィボロネーゼ
〈260g〉

大豆・ごま

商品価格 **458円**
(税込) 494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

●ハムカツ&カレーコロッケ ハムカツ カレーコロッケ キャベツ サラダ油 お好みでとんかつソース・マヨネーズ	2	3	4個	千切り	① 170℃の油でハムカツは5～6分、カレーコロッケは3～4分、どちらも凍ったまま揚げ、キャベツを添えます。
●ひじき煮 ひじき 人参 薄揚げ グリーンピース サラダ油 だし汁 砂糖・酒・みりん しょうゆ	5 小1 1/2 適量 140cc 各大3/4 大1	10 小1 1/2 適量 210cc 各大1 大1 1/2	10g 大1本 1/2枚 適量 280cc 各大1 1/2 大2	さっと洗い、水で戻して水気を切る 短冊切り(1/2使用) 熱湯をかけて油抜きし、短冊切り	① 鍋に油を熱してひじき、人参、薄揚げを炒め、①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。
●血液サラサラ玉ねぎポン 玉ねぎ 人参 かつおパック ポン酢しょうゆ	小1 1	大1 (副菜より) 1	大1個 2P	薄切りにし、水にさらして水気を切る 千切りにし、塩でもみ、水洗いしてしぼる(1/2使用)	① 玉ねぎ、人参にかつお節をのせ、ポン酢しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、とんかつソース、マヨネーズ、だしの素、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、ポン酢しょうゆ

7/27 (日)

お届け日 **7/24 (木)**

夏だけのおでん風煮物

野菜炒め・ゆかりごはん

25分 652kcal

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
竹輪	●						
卵			●				
和風調味料	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1717** 冷蔵 15日

紀文 鶏肉と豆腐のハンバーグ (90g)

卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **198円** (税込) 213円



商品番号 **1718** 冷蔵 3日

カネテツ 豆乳揚げだし (3個入)

卵・小麦・大豆・魚肉すり身

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	1727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1747	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

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

●夏だけのおでん風煮物

大根	200	300	400g
こんにゃく	120	250	250g
竹輪	1	1½	2本
じゃが芋	2	3	4個
卵	2	3	4個
和風調味料	1	2	2P
水	500cc	1000cc	1000cc

お好みに切り、500Wで1分40秒加熱
お好みに切り、500Wで2分加熱
お好みに切る
お好みに切る
ゆでて殻をむく

① 鍋に和風調味料と水、材料を加えてゆっくり煮ます。

●野菜炒め

豚肉切り落とし (国産)	80	120	160g
キャベツ	100	150	200g
人参	小1	小1	大1本
しょうゆ	小2	大1	大1½
塩・こしょう	少々	少々	少々
ごま油			

お好みに切る
ザク切り
短冊切り
①

① フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、キャベツ、人参を加えて炒め、①で調味します。

●ゆかりごはん

ゆかり粉	2	3	4P
ご飯			

① ご飯をお茶碗に盛り、ゆかり粉をふります。

今日のお買い物メモ しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、ご飯



Cook バリエ



Cook
B

和えるだけ！ツナとトマトの冷製パスタ 皮パリ♪チキンステーキ

チキンステーキは最初から最後まで
フタをして 蒸し焼きにするのが、
おいしく焼くポイントです。



冷製パスタは、
スパゲティをゆでて和えるだけ。

25 分
829kcal



	火	木	人 数	単品価格
商品番号	1222	1422	2 マンマ	1,798 円 (税込 1,941 円)
	1232	1432	3 マンマ	2,652 円 (税込 2,864 円)
	1242	1442	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

● 皮パリ♪ チキンステーキ

鶏もも肉 (150g)
(国産)
エリンギ
水菜
ステーキソース
塩・こしょう
サラダ油

2

3

4枚

2

3

4本

1

2

2株

2

3

4P

少々

少々

少々

厚みを均等にし、皮目をフォークでつく
お好みに切る
ザク切り(1/3使用)

① 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。

② 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。

③ ②のフライパンでエリンギをサッと炒め、水菜とと
もに②に添え、ステーキソースをかけます。

● ツナとトマトの冷製パスタ

スパゲティ
ツナ缶
トマト
水菜
レモン果汁
塩・こしょう
オリーブ油
レモン果汁
塩

140

210

280g

1

1

2缶

1

1

2個

1

2

2P

少々

少々

少々

大3

大4½

大6

1P分

1½P分

2P分

汁気をきる
角切り
ザク切り(2/3使用)

①

① スパゲティは塩を加えた熱湯でゆで、氷水に取っ
た後、水気を切っておきます。

② ボウルにツナ、トマト、水菜、①を入れて混ぜ合わ
せ、①と和えます。



Cook C

夏野菜の優しいスープ

ねぎとろアボカどん

大人気のねぎとろ丼です！
お皿に盛るだけで
バリエと完成。

20分
595kcal

夏野菜のスープは
体に優しい味に仕上げました。

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			●				
ブイヨン	●						

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1223	1423	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1233	1433	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1243	1443	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
● ねぎとろアボカどん ねぎとろ (80g) 2 卵 2 アボカド 1/2 小ねぎ 2 刻みのり 1 ごま油 小2 鶏がらスープの素 小1 しょうゆ 小1 ご飯	3 3 1 3 2 小2 小1	3 3 1 3 2 小3 小1 1/2	4P 4個 1個 4本 2P 小4 小2	解凍しておく 角切り 小口切り ④ 合わせておく	① お皿にご飯、アボカドを盛り、ねぎとろは中央にくぼみをつけて盛り、卵黄をのせて小ねぎをちらします。 ② アボカドに①をかけ、ご飯に刻みのりをちらし、お好みでしょうゆをかけます。
● 夏野菜の優しいスープ オクラ 2 プチトマト 4 ホールコーン 適量 ブイヨン 1 ブイヨン 1個分 水 400cc 塩・こしょう 少々	3 6 適量 2 1 1/2個分 600cc 少々	3 6 適量 2 1 1/2個分 600cc 少々	4本 8個 適量 2個 2個分 800cc 少々	塩でもんで産毛を取り、小口切り お好みに切る ⑤	① 鍋に⑤を煮立て、材料を加えて煮、塩、こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ ごま油、鶏がらスープの素、しょうゆ、ご飯、塩、こしょう



Cook D

ベーコンとキャベツのレンジ蒸し
千房のそばめし

スパイシーなそばめしに
目玉焼きをのっけてすよっと
マイルドに召し上がれ。

レンジで簡単調理

電子レンジ
500W
3~4分
OK!

忙しいときにおすすめ！
15分でパッと

15分
749kcal

お届け日が選べます。

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
千房のそばめし	●						
卵			●				
ベーコン		●	●				
個食バター		●					

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1224	1424	2マンマ	1,780円 (税込 1,922円)
	1234	1434	3マンマ	2,625円 (税込 2,835円)
	1244	1444	4マンマ	3,440円 (税込 3,715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
● 千房のそばめし 千房のそばめし 卵 サラダ油	2 2	3 3	4袋 4個		① フライパンに油を熱し、目玉焼きを作って取り出します。 ② ① のフライパンに油を足し、凍ったままの千房のそばめしをほぐしながら入れ、中火で約3~4分間混ぜながら炒めます。
● ベーコンとキャベツのレンジ蒸し カットベーコン キャベツ しめじ 個食バター 鶏がらスープの素 塩・こしょう しょうゆ	20 100 40 2 小1 少々 小1	30 150 60 3 小1½ 少々 小1½	40g 200g 80g 4個 小2 少々 小2	お好みに切る ザク切り 小房に分ける ①	① 耐熱容器にキャベツ、ベーコン、しめじを入れ、 ① を加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして、500Wで3~4分加熱します。 ② ① を器に盛り、仕上げにバターをのせてしょうゆをかけます。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **7/22 (火)**

特価!!



商品番号 **5001** 冷凍 10日
国産
牛モモスライス
(140g)

商品価格 ~~698円~~ (税込) 753円
598円 (税込) 645円



商品番号 **5002** 冷凍 10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150gx 1枚)

商品価格 **1,598円** (税込) 1,725円



商品番号 **5003** 冷凍 10日
国産
牛肩ロース薄切り
(140g)

商品価格 **665円** (税込) 718円



商品番号 **5004** 冷凍 10日
鹿児島県産
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 **5005** 冷凍 10日
京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **5006** 冷凍 10日
国産
豚ローステキカツ
(80gx 2枚)

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **5007** 冷凍 10日
鹿児島県産
茶豚豚切り落とし
(200g)

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **5011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
朝のフレッシュあらびきポークウインナー
(90gx 2P)
卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~450円~~ (税込) 486円
398円 (税込) 429円



商品番号 **5012** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン (フレーン)
(110g)
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 **5013** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サクッ! チキフライドチキン
(標準 6本入)
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **5014** 冷蔵 20日
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
メンチカツ
(183g)
卵・乳・小麦
豚肉・大豆

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **5015** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(35gx 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円** (税込) 375円



商品番号 **5016** 冷蔵 20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(32gx 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円** (税込) 375円



商品番号 **5017** 冷蔵 20日
伊藤ハム
ロイヤルポールウインナー
(10本入)
卵・乳・小麦・牛肉
豚肉・大豆

商品価格 **458円** (税込) 494円



商品番号 **5021** 冷凍 10日
飛鳥食品
銀鮭西京漬け
(60gx 2切)
小麦・大豆

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円
458円 (税込) 494円



商品番号 **5022** 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 **5023** 冷凍 10日
ノルウエー産他
サバフィーレ
(90gx 2枚)

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **5024** 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 **5025** 冷凍 10日
ノルウエー産他
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 **5026** 冷蔵 3日
宮崎県産他
しらす干し
(40g)

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **5027** 冷凍 10日
やまや
たらこ
(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 **7/24 (木)**



この時期、甘みが強く、
酸味はあまりなく。
ジューシーで美味しい桃です。

商品
番号 **5031**

和歌山県産他
もも
(2玉)

商品
価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品
番号 **5032**

大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **5033**

北海道産他
大根
(1/2本)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **5034**

熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品
価格 **298円**
(税込) 321円



商品
番号 **5035**

北海道産他
メークイン
(800g)

商品
価格 **498円**
(税込) 537円



商品
番号 **5036**

群馬県産他
キャベツ
(1/4玉)

商品
価格 **120円**
(税込) 129円



商品
番号 **5037**

フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品
価格 **198円**
(税込) 213円

特売!



食欲のない暑い日には
ひんやり冷して、濃い玉子とうふを

商品
番号 **5041**

みやけ食品
濃い玉子とうふ
(100g x 2P)
玉子とうふ 卵・さば
添付たれ 小麦・大豆

商品
価格 **198円**
(税込) 213円
168円
(税込) 181円



商品
番号 **5042**

高丸食品
手揚げ風 京あげ
(1枚入)

商品
価格 **138円**
(税込) 149円



商品
番号 **5043**

高丸食品
三角厚揚げ
(4個入)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **5044**

高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **5045**

高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品
価格 **170円**
(税込) 183円



商品
番号 **5046**

山大
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **5047**

山大
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



いろいろな味が楽しめる
練り物セット!
おつまみやお弁当に使える便利!

商品
番号 **5051**

かね貞
素材をいただく練り物セット
いか(70g) 生姜(75g) 枝豆(75g)
いか 卵・小麦・いか・大豆
生姜 卵・小麦・大豆 枝豆 卵・小麦・大豆

商品
価格 **458円**
(税込) 494円
398円
(税込) 429円



商品
番号 **5052**

カネテツデリカフーズ
たくみの技 匠ちくわ
(5本入)

商品
価格 **138円**
(税込) 149円



商品
番号 **5053**

カネテツデリカフーズ
蒲鉾(赤)
(80g)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **5054**

カネテツ
サラダスティック
(8本入)

商品
価格 **120円**
(税込) 129円



商品
番号 **5055**

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 **5056**

ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40g x 3段)

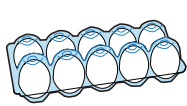
商品
価格 **128円**
(税込) 138円



商品
番号 **5057**

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



「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 **7/22 (火)**



商品番号 **5061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
<10個入>
卵

商品価格 **328円**
(税込) 354円



商品番号 **5062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
<10個入>
卵

商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **5063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うずらのたまご
<10個入>
卵

商品価格 **140円**
(税込) 151円



商品番号 **5064** 冷蔵 8日

ゆでたまご
<10個入>
卵

商品価格 **388円**
(税込) 419円



商品番号 **5065** 冷蔵 7日

温泉卵 (だし付)
<3個入>
卵

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5071** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牛乳
<1000ml>
乳

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **5072** 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
<900ml>
乳

商品価格 **280円**
(税込) 302円



商品番号 **5073** 冷蔵 60日

カゴメ
グリーンスムージー
<1000ml>
乳

商品価格 **498円**
(税込) 537円

コップ1杯
200mlで
1日の1/3分
野菜を摂取



商品番号 **5074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
<1000ml> × 2本
乳

商品価格 **555円**
(税込) 599円



商品番号 **5075** 冷蔵 7日

らくれん
らくれん牛乳
<200ml>
乳

商品価格 **95円**
(税込) 102円



商品番号 **5076** 冷蔵 7日

らくれん
ごくごくのむヨーグルト
(たっぷりカルシウム+ビタミンD)
<900g>
乳

商品価格 **270円**
(税込) 291円



商品番号 **5077** 冷蔵 7日

明治
フルガリアヨーグルトLB81
(スレーン)
<400g>
乳

商品価格 **210円**
(税込) 226円



商品番号 **5078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
<70g × 3>
乳

商品価格 **158円**
(税込) 170円



商品番号 **5079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
<65g × 3>
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **5080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒーゼリー
<65g × 3>
フレッシュ・乳・大豆

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **5081** 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
<1000ml>
乳

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **5082** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ牛乳
<900ml>
乳

商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **5083** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラカフェオレ
<900ml>
乳

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **5084** 冷蔵 14日

メグミルク
まろやかクリームコーヒーゼリー
<110g>
乳

商品価格 **145円**
(税込) 156円



商品番号 **5085** 冷蔵 60日

らくれん
スタミンお得意
<65ml × 10本入>
乳

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **5086** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
<112ml> × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5087** 冷蔵 12日

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

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5088** 冷蔵 12日

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

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5089** 冷蔵 12日

明治
飲む PA-3 ヨーグルト
<112ml> × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **5090** 冷蔵 14日

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

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **5091** 冷蔵 7日

明治
R-1 ヨーグルト
<112g> × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5092** 冷蔵 7日

明治
スロピオ LG ヨーグルト
<112g> × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5093** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
<112g> × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **5094** 冷蔵 12日

明治ザバスプロテイン
脂肪0フルーツミックス
<430ml> × 1本
乳

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **5095** 常温 60日

明治ザバスプロテイン脂肪0バナナ
<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 **7/22 (火)**



商品番号 **5111** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(4枚切)
商品価格 **175円**
(税込) 189円



商品番号 **5112** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(5枚切)
商品価格 **175円**
(税込) 189円



商品番号 **5113** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(6枚切)
商品価格 **175円**
(税込) 189円



商品番号 **5114** 常温
4日
神戸屋
板チョコデニッシュ
(4個入)
商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **5115** 常温
4日
神戸屋
果樹園のアッスルデニッシュ
(4個入)
商品価格 **220円**
(税込) 237円

お届け日 **7/24 (木)**



商品番号 **5116** 常温
4日
ボローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)
商品価格 **700円**
(税込) 756円

お届け日 **7/24 (木)**



商品番号 **5117** 常温
4日
ボローニャ
メーフルデニッシュ
(1.5斤)
商品価格 **1,250円**
(税込) 1,350円

お届け日 **7/24 (木)**



商品番号 **5118** 常温
4日
ボローニャ
クルミデニッシュ
(1.5斤)
商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円

お届け日 **7/24 (木)**



商品番号 **5119** 常温
4日
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(1.5斤)
商品価格 **1,100円**
(税込) 1,188円

お届け日 **7/24 (木)**



商品番号 **5120** 常温
4日
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(3斤)
商品価格 **1,700円**
(税込) 1,836円

人気 No.1
(国内産・100%複数原料米)



商品番号 **02**
マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298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 **3,250円**
(税込) 3,510円



商品番号 **18**
新潟県産
魚沼産
魚沼産こしひかり
(2kg)
商品価格 **3,580円**
(税込) 3,866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

少量の2kg



商品番号 **16**
丹波産
ミルキークイーン
(2kg)
商品価格 **2,980円**
(税込) 3,218円



商品番号 **5131**
三井製糖
スプーン印
上白糖
(1kg)
商品価格 **325円**
(税込) 351円



商品番号 **5132**
塩事業センター
精製塩
(1kg)
商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5133**
ハナマルキ無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)
商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **5134**
天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)
商品価格 **780円**
(税込) 842円



商品番号 **5135**
天眞醤油
ぽん酢
(1800ml)
商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円



商品番号 **5136**
ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500gx 2)
1kg
商品価格 **750円**
(税込) 810円

うどん 煮物 おでん 炊き込み御飯 天つゆ そうめんつゆなど



商品番号 **5137**
オタフク
万能だし
(1800ml)
商品価格 **1,050円**
(税込) 1,134円



商品番号 **5138**
味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)
商品価格 **580円**
(税込) 626円



商品番号 **5139**
キッコーマン
デルモンテチャップ
(1kg)
商品価格 **480円**
(税込) 518円



商品番号 **5140**
エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)
商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円



商品番号 **5141**
ジェフダ
サラダ油
(1500g)
商品価格 **758円**
(税込) 818円



商品番号 **5142**
日清オイリオ
香りひき立つごま油
(250g)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5143**
ミツカン
カンタン酢
(1000ml)
商品価格 **558円**
(税込) 602円



商品番号 **5144**
ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)
商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **5145**
ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)
商品価格 **490円**
(税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **7/22 (火)**

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **5161** 冷凍 60日 レンジ
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 **5162** 冷凍 60日 レンジ
和風カツの卵とじ
275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 23.5g
食塩 2.6g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5163** 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 **5164** 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 **5165** 冷凍 60日 レンジ
牛肉のスタミナ炒め
329kcal 蛋白質 11.9g
脂質 20.5g 炭水化物 23.6g
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5166** 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 33.9g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5167** 冷凍 60日 レンジ
ソースメンチカツ
342kcal 蛋白質 12.2g
脂質 18.9g 炭水化物 30.9g
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
おたべ！
商品番号 **5171** 常温 180
JA香川
おいでまい
(180gx 3P)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5172** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
にゅうめん
(とろみ醤油・すまし柚子
まろやか鶏だし・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 **5173** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
海鮮雑炊
(かに・さけ
たらこ・貝類)
(4種×各1袋)
1箱
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **5174** 常温 1年
ニチレイ
(甘口) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **5175** 常温 1年
ニチレイ
(中辛) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **7/24 (木)**



商品番号 **5176** 常温 120日
日清食品
焼そば UFO
(130gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



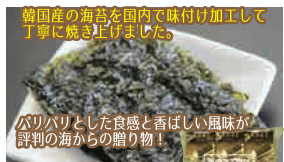
商品番号 **5177** 常温 120日
日清食品
どん兵衛
(97gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **5178** 常温 120日
日清食品
カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **5179** 常温 120日
日清食品
シーフードヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **5180** 常温 120日
大丸商事
韓国のに(お徳用)
(8切6枚×12袋装)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **7/24 (木)**



1本あたり
60円

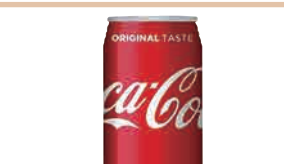
商品番号 **5501**
サンガリア
ふわっとメロンクリームソーダ
(190gx 30本入)
商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
商品価格 **1,800円**
(税込) 1,944円



商品番号 **5502**
アサヒ
カルピスウォーター
(350mix 24本)
商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **5503**
アサヒ
ワンダ金の微糖
(185gx 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **5504**
コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350mix 24本)
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **5505**
伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L×6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **5506**
伊藤園
茶の間緑茶
(2L×6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **5507**
尾鷹路
熊野古道の水(鉱水)
(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 **7/22 (火)**

商品番号 **5401**

花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **5402**

花王
キュキュット (詰替え)
(1380ml)

商品価格 **698円**
(税込) 767円

商品番号 **5403**

花王
液体洗濯用洗剤 (詰替え)
アタック抗菌 EX
(1590g)

商品価格 **798円**
(税込) 877円

商品番号 **5404**

花王
粉末洗濯用洗剤
アタック高活性バイオ EX
(900g)

商品価格 **450円**
(税込) 495円

商品番号 **5405**

花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(820ml)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **5406**

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 **5407**

HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **5408**

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

商品価格 **458円**
(税込) 503円

商品番号 **5409**

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

商品価格 **172円**
(税込) 189円

商品番号 **5410**

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

商品価格 **361円**
(税込) 397円

商品番号 **5411**

nepia
Genki! パンツ
(Lサイズ (44枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円

商品番号 **5412**

nepia
Genki! パンツ
(Bigサイズ (38枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円

商品番号 **5413**

ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80枚入 x 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5414**

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 **5415**

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

商品価格 **396円**
(税込) 435円

商品番号 **5416**

大王製紙
ボックスティッシュ
エリエールイーナ
(150W5P)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5417**

大王製紙
シングル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 **5418**

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 **5419**

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 **5420**

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 **7/24 (木)**

商品番号 **5451**

鉄火丼の具
ネギトロ丼の具
サーモンネギトロ丼の具
サーモン漬け丼の具
炙りマグロ漬け丼の具

海鮮丼詰め合わせセット

合計 5 点セット

商品価格

1,780円
(税込) 1,922円

各1P

~~2,000円~~
(税込) 2,160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
7/24木



商品
番号 **1191**

叙々苑

焼肉ライスバーガー（特製）
〈120g〉×2

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	アーモンド	大豆	えび	かに
		●	●	●		●		

商品
価格 **880円**
(税込) 950円



商品
番号 **1192**

鯖ワークス

まぐろの串かつ
〈3本〉

冷凍
60日

商品
価格 **798円**
(税込) 861円



商品
番号 **1193**

ポムの樹

ポムの樹のオムライスポムオム
230g 袋

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

商品
価格 **480円**
(税込) 518円



商品
番号 **1194**

コクボ

北海道 シュークリーム&エクレア
〈各3個〉合計6個セット

冷凍
12日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆
	●	●	●	●

商品
価格 ~~1,500円~~
(税込) 1,600円

商品
価格 **1,425円**
(税込) 1,539円



商品
番号 **1195**

奈良コープ

天ぷら丼
〈280g〉×2P

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

商品
価格 **996円**
(税込) 1,075円



商品
番号 **1196**

四陸

金華豚の酢豚
〈150g〉

冷凍
90日

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

商品
価格 **820円**
(税込) 885円

大阪王将
OSAKA KINGS

今週のまんま一押し SELECT!

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
番号 **1197**

大阪王将
大地の恵

餃子

58%
off

(簡易包装) 小麦・ごま・大豆・りんご
60個入

商品
価格 ~~1,200円~~
(税込) 1,296円

商品
価格

500円
(税込) 540円