



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	8/4 月	8/5 火	8/6 水	8/7 木	8/8 金	8/9 土	8/10 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・月 3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
8/8 金

一口アイスや スムージーなど アレンジ自在！

おうちで凍らせて食べる
冷た〜いアイス♡



3181

おうちで凍らせて食べる
しるこアイス
(3袋入) × 2P

商品
価格 780 円
(税込) 842 円

3182

おうちで凍らせて食べる
白桃アイス
(3袋入) × 2P

商品
価格 780 円
(税込) 842 円

3183

おうちで凍らせて食べる
みかんアイス
(3袋入) × 2P

商品
価格 780 円
(税込) 842 円

3184

おうちで凍らせて食べる
りんごアイス
(3袋入) × 2P

商品
価格 780 円
(税込) 842 円

3185

おうちで凍らせて食べる
ぶどうアイス
(3袋入) × 2P

商品
価格 780 円
(税込) 842 円

3186

凍らせて食べるアイスアソート

- しるこアイス ● みかんアイス ● ぶどうアイス
- 白桃アイス ● りんごアイス

5 種セット

商品
価格 1,950 円
(税込) 2,106 円

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！ミートソース風スパゲティ
スロッコリーの卵マヨサラダ



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。

✦ プラスもっとたべたいんやは、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。



電子レンジ
500W
2分
OK!

鶏肉やごぼうの旨味たっぷりのごはん
優しい味のレンジ蒸し。お吸い物はアサリ
からも美味しいだしが。

かやくごはん

ツナとキャベツのレンジ蒸し・あさりのお吸い物

30 分 503kcal

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
和風だし	●						

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

●かやくごはん

鶏もも肉角切り
10g カット (国産)
人参
こんにゃく
ごぼう
薄揚げ
和風だし
水
和風だし
米

80
小1
120
120
1/2
1/2
1
1P分
2合

120
小1
120
120
1/2
1/2
1
1P分
2合

160g
小1本
120g
120g
1/2本
1枚
2P
2P分
3合

小さく切る
細切り
お好みに切り、ラップをして500Wで2分加熱
ささがきにして酢水につけておく
熱湯をかけて油抜きし、細切り

① 洗ったお米に和風だしを入れ、炊飯器の目盛に合うように水を足し、すべての材料を加えて炊き上げます。

●ツナとキャベツのレンジ蒸し

ツナ缶
キャベツ
塩・こしょう
しょうゆ・ごま油

1
100
少々
各小1

8/4 (月)

お届け日 8/4 (月)

サイコロステーキ丼

人参のマヨサラダ・薄揚げとわかめの味噌汁

25分 663kcal

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
サイコロステーキ	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3117 冷凍 30日

豪州産
サイコロステーキ
(成型肉) 100g

小麦・乳・卵

商品
価格398円
(税込) 429円そのまま
食べれる

商品番号 3118 冷蔵 10日

ヤマザキ
北海道男爵のポテトサラダ
(110g) × 2P

卵・大豆

商品
価格300円
(税込) 324円

ちっこいおかん

電子レンジ
500W
2分

OK!

ガーリックの香りとたれが
ご飯にからんで美味しい、
食欲そそるステーキ丼。

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)

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

●サイコロステーキ丼 サイコロステーキ (成型肉) (豪州産) キャベツ にんにく 玉ねぎ ご飯 塩・こしょう しょうゆ・みりん サラダ油	180 100 1 小1 少々 少々 大2	270 150 2 小1 少々 少々 大3	360g 200g 2片 小1個 少々 少々 大4	塩、こしょうをふる ザク切り みじん切り 薄切りにし、水にさらして水気をきる ①	① フライパンに油を熱し、にんにくとキャベツをサッと炒めて取り出します。 ② フライパンに油を足し、サイコロステーキ肉を焼き、①を加えて少し煮つめます。 ③ 器に盛ったご飯の上に、①、②、を盛り、玉ねぎをのせます。
●人参のマヨサラダ 人参 ホールコーン 塩・こしょう マヨネーズ	小1 60 少々 大2	大1 90 少々 大3	大1本 120g 少々 大4	千切り サッと熱湯に通す ②	① 耐熱容器に人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。 ② ①にホールコーンと②を加えて混ぜ合わせます。
●薄揚げとわかめの味噌汁 薄揚げ カットわかめ 味噌 だし汁	1/2 2 大2 400cc	1/2 3 大3 600cc	1/2枚 3g 大4 800cc	お好みに切る 水でもどす	① 鍋にだし汁を入れ、薄揚げ、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 ご飯、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、サラダ油、マヨネーズ、味噌、だしの素

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。)

8/5 (火)

お届け日 8/4 (月)

一夜干しカレー

こんにゃくと竹輪の煮物・大根の酢の物

25分 309kcal



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	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3217 冷蔵 30日

橋本水産
一夜干しカレー
(1枚入)

商品価格

298円
(税込) 321円

商品番号 3218 冷蔵 20日

名城食品
ごまだれ冷し中華
(2人前)

商品価格

298円
(税込) 321円

小麦・卵・ごま・大豆・豚肉

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

●一夜干しカレー

一夜干しカレー

2

3

4枚

① 魚を焼きます。

●こんにゃくと竹輪の煮物

こんにゃく

120

250

250g

竹輪

1

2本

人参

小1

大1本

ししとう

4

8本

だし汁

砂糖・酒

しょうゆ

150cc

225cc

300cc

各大1/2

各大3/4

各大1

大1

大1 1/2

大2

お好みに切り、ラップをして500Wで2分加熱
お好みに切る
お好みに切る(1/2使用)

①

① 鍋に①を入れて煮立て、こんにゃく、竹輪、人参を加えて煮、おろし際にししとうを加えてひと煮します。

●大根の酢の物

大根

100

8/6 (水)

お届け日 8/6 (水)

豚しゃぶロール

コーンと塩昆布の簡単混ぜごはん・豆腐の味噌汁

20分 604kcal

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	●						



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)

たっぷりの細切りレタスを
豚肉で巻いて
シャキシャキうまっ！

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3317 冷蔵 30日

国産
豚ロースしゃぶしゃぶ用薄切り
(150g)

商品価格

498円
(税込) 537円うす皮になってパリッと焼ける！
夕食の1品に。

商品番号 3318 冷蔵 10日

紀文
肉餃子
(12個)

商品価格

298円
(税込) 321円卵・小麦・ごま・大豆
鶏肉・豚肉・りんご・セラチン

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

●豚しゃぶロール

豚ロースしゃぶしゃぶ用
(国産) 160
レタス(小) 1/2
白ねぎ 1/3
にんにく 1
塩・こしょう 少々
酒 大1
しょうゆ 大2
酢・砂糖・ごま油 各大1

240
1/2
1/3
1
少々
大1 1/2
大3
各大1 1/2

320g
1玉
1/2本
2片
少々
大2
大4
各大2

塩、こしょうをふる
細切りにし、肉の枚数分に分けておく
みじん切り
みじん切り

レタス(大)
の場合
1/4 1/4 1/2 玉

①

① 豚肉にレタスをのせて巻きます。

② ①を耐熱皿に並べて酒をふり、ふんわりとラップをして500Wで3分半加熱し、器に盛ります。(豚肉に火が通っていない場合は加熱を延長してください)

③ 白ねぎ、にんにく、①を混ぜ合わせ、②にかけます。

●コーンと塩昆布の簡単混ぜごはん

ホールコーン 80
塩昆布 6
ご飯

120
9

160g
12g

サッと熱湯に通す

① ご飯にホールコーンと塩昆布を加えてさっくりと混ぜます。

●豆腐の味噌汁

絹ごし豆腐(150g) 1/2
小ねぎ 1
味噌 大2
だし汁 400cc

1
2
大3
600cc

1丁
2本

8/7 (木)

お届け日 8/6 (水)

じゃが芋のそぼろ煮

紅生姜の卵焼き・ちりめんとお松菜のお浸し
25分 472kcal



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)

ご飯が進む♪ホクホクじゃが芋に挽肉の煮汁が絡んで美味しい!

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 3417 冷蔵 10日

ヤマザキ
ごぼうサラダ
〈80g〉×2P

小麦・卵・ごま・りんご

商品価格 300円
(税込) 324円



お弁当、おつまみにトースターで少し焼いてお召し上がり下さい。

商品番号 3418 冷蔵 4日

川上
ふたりで晩酌
〈7種〉

卵・乳・小麦・えび・かに・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

●じゃが芋のそぼろ煮

合挽肉 (国産)	80	120	160g
じゃが芋 (L)	2	3	4個
人参	小1	小1	大1本
玉ねぎ	小1	小1	大1個
グリーンピース	適量	適量	適量
だし汁	200cc	300cc	400cc
砂糖	大1½	大2¼	大3
しょうゆ	大2	大3	大4
酒・みりん	各大½	各大¾	各大1

乱切り
お好みに切る
お好みに切る

①

① 合挽肉、じゃが芋、人参、玉ねぎを炒め、①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加え、一煮します。

●紅生姜の卵焼き

卵	2	3	4個
紅生姜	1	2	2P
だし汁	小2	大1	大1½
しょうゆ	小½	小¾	小1
サラダ油			

溶きほぐす

②

① 卵、紅生姜、②をよく混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。

●ちりめんとお松菜のお浸し

小松菜	⅓	½	⅔
ちりめん	10	15	20g
だし汁	大2	大3	大4
しょうゆ	小2	大1	大1½
塩			

塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り

③

① 小松菜、ちりめんを③で和えます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、サラダ油、塩

8/8 (金)

お届け日 8/6 (水)

生パスタで♪ いかのフェットチーネ

レンジでとりたまサラダ

20分 685kcal

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
生フェットチーネ	●						
卵			●				

温泉卵の作り方

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



ちっこいおかん

フラスもっとたべたいんや



レンジで 40 秒温めて更に美味しい！



商品番号 3517 冷蔵 3日

かね貞 直営店の旨味 ねぎ生姜 <2P>

卵・小麦・大豆

商品価格

258円 (税込) 278円

じっくり焼き上げた後、急速冷凍し美味しさを閉じ込めた、紅ずわい蟹とたっふりの北海道産生乳を使用した濃厚ソースに3種のナチュラルチーズで味わい深く仕上げました。



商品番号 3518 冷凍 30日

新宿中村屋 蟹のライスグラタン <220g>

小麦・乳・卵・大豆

商品価格

580円 (税込) 626円

フェットチーネとは、平打ちの Pasta のこと。生パスタなので、コシの強いもちもち食感が味わえます。

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)

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

- 生パスタで♪ いかのフェットチーネ
生フェットチーネ (130g)
ツボ抜きイカ (カット)
小松菜
にんにく
赤唐辛子

2
80
1/4
1
1

3
120
1/3
1
1

4P
160g
1/2ワ
2片
1本

塩を加えた熱湯で約3分ゆでる
酒をふる
ラップで包んで500Wで2分加熱し、ザク切り
薄切り
水につけて種を取り、小口切り

塩
酒
塩・こしょう
しょうゆ
オリーブ油

大2
少々
大1

大3
少々
大1 1/2

大4
少々
大2

①

- 1 フライパンにオリーブ油、にんにくを加えて炒め、ツボ抜きイカを酒ごと加えて炒めます。
- 2 イカの色が変わったら、赤唐辛子、フェットチーネ、小松菜を加えてサッと炒め、①で調味します。

8/9 (土)

お届け日 **8/8 (金)**

牛肉とニラのフルコギ風 焼き餃子・玉子スープ

25分 462kcal

ちっこいおかん

フライパン1つで
ボリュームおかずの完成。
たれ付なので味付けの失敗なし。

**グレードアップ
GRADE UP
金のおかん**

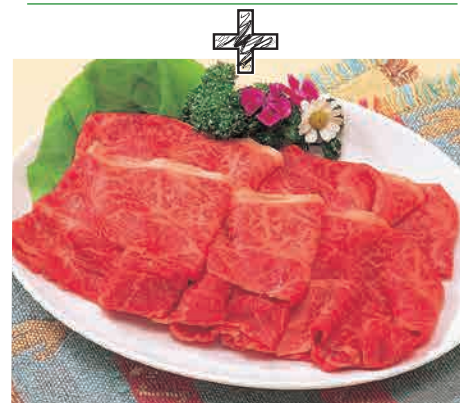
国産
牛肩ローススライス

ちっこいおかんのお肉を
国産牛に
変更出来るよ!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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)
金のおかん	3628	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	3638	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	3648	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
にんにく醤油だれ	●						
大阪王将餃子	●	●					
卵			●				
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3617** 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



商品番号 **3618** 冷蔵 15日

太陽食品
一番仕込み 玉子とうふ
<220g>

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
●牛肉とニラのフルコギ風 牛肩ローススライス (豪州産) ニラ 小1 人参 小1 玉ねぎ 小1 フルコギのたれ <50g> サラダ油 塩・こしょう	140 40 小1 小1 1	210 60 小1 大1 2	280g 80g 大1本 大1個 2P	お好みに切る ザク切り 細切り くし形切り	① 油を熱したフライパンで牛肉を塩、こしょうで炒め、ニラ、人参、玉ねぎを加えて更に炒め合わせ、にんにく醤油だれで調味します。
●焼き餃子 大阪王将餃子 餃子のタレ サラダ油	6 2	9 3	12個 4P		① フライパンに油を熱し、一度火を消して凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけて、カップ1/2弱(80cc)の水を入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸して、フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。
●玉子スープ 卵 カットわかめ ブイヨン 水 ブイヨン 塩 しょうゆ 酒	1 2 1 400cc 1個分 少々 小1/2 大1	1 3 2 600cc 11/2個分 少々 小3/4 大11/2	2個 3g 2個 800cc 2個分 少々 小1 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、こしょう、しょうゆ、酒

8/10 (日)

お届け日 8/8 (金)

鶏ささ身のホイル焼き (ポンマヨソース) あさりのとろみ煮

20分 322kcal



あさりのだしがきいた
とろみ煮です。

ヘルシーなささ身の
ホイル焼きを
ポンマヨソースで

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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3717 冷蔵 2日

飛竜
肉うどん鍋
(180g)

乳・小麦・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格
398円
(税込) 429円



商品番号 3718 冷蔵 30日

カネハツ
黒ごま根菜サラダ
(65g) × 2P

小麦・卵・大豆・りんご・ごま

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

●鶏ささ身のホイル焼き

鶏ささ身 (国産)
玉ねぎ
人参
ピーマン
酒
バター
塩・こしょう
ポン酢しょうゆ・マヨネーズ

4
小1
小1
1
少々
各大1

6
小1
小1
1
少々
各大1½

8本
大1個
大1本
2個
少々
各大2

筋を取り、そぎ切りにして酒をふる
細切り
細切り
細切り
④ 合わせておく

① アルミホイルにバターを塗り、鶏ささ身、玉ねぎ、人参、ピーマンをのせ、塩、こしょうをふって包み、トースターで10～15分焼き、④をかけます。

●あさりのとろみ煮

大根
ムキアサリ
生姜
キヌサヤ
サラダ油
だし汁
みりん・薄口しょうゆ
塩
片栗粉・水

150
40
適量
適量
200cc
各大1
少々
各大1

225
60
適量
適量
300cc
各大1½
少々
各大1½

300g
80g
適量
適量
400cc
各大2
少々
各大2

薄めのいちよう切り
サッと水洗いして水気を切る
千切り
②
①

① 鍋に油を熱して大根を炒め、ムキアサリ、生姜、②を加えて煮、キヌサヤを加えてサッと煮たら、①でトロミを付けます。

＼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

フロッコリーの卵マヨサラダ
フライパンでミートソース風スパゲティ



ミートソーススパゲティおパスタをゆでる、
ソースを作る工程がフライパンひとつで
できちゃいます！
パスタの湯切りも必要なし！
手軽さはもちろん、パスタの中まで
味が染みておいしい。

25 分
703kcal

	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

● ミートソース風スパゲティ
スパゲティ 100
合挽肉（国産） 100
人参 小1
玉ねぎ 小1
にんにく 1
粉チーズ 6
刻みパセリ 1
オリーブ油 小1
塩 小1½
水 450cc
ケチャップ 大4
ウスターソース 大1

150
150
小1
大1
1
9
1
小1½
675cc
大6
大1½
200g
200g
大1本
大1個
2片
12g
1P
小2
900cc
大8
大2

細切り（½使用）
粗めのみじん切り
細切り

①

②

① 深めのフライパンにオリーブ油を熱してにんにくを炒め、①とスパゲティを加えてよく混ぜ、ふたをします。

② スパゲティが柔らかくなったら手早くほぐし、合挽肉、人参、玉ねぎを加え、汁気が少なくなるまで炒め、②を加えて全体によくからめます。

③ ②を器に盛り、刻みパセリと粉チーズをふります。

● フロッコリーの卵マヨサラダ
ブロッコリー（生） ½
人参 1
卵 2
マヨネーズ 大2
塩・こしょう 少々

1
(主菜より)
3
大3
少々
1株
4個
大4
少々

一口大に切る
角切り（½使用）
ゆでて殻をむく

①

① 耐熱容器にブロッコリーと人参、少量の水を入れ、ラップをして500Wで3分加熱し、粗熱を取ります。

② ①にゆで卵と①を加え、卵を潰しながら全体に混ぜ合わせます。（スプーン等を使うと便利です）

Cook バリエ



おにぎりはいとくち食べたらつい手が止まらなくなってしまう、名前の通り悪魔のようなおにぎり。



Cook B

悪魔でおにぎり・海藻の味噌汁
フライパンで！鶏チャーシュー

鶏チャーシューはたこ糸なしで作れる簡単バージョン。
フライパンで楽ちんですが、味は本格派。山椒で
香り豊かな仕上がりになります。

35分

753kcal

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
天かす	●		●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3122	3322	3522	2マンマ	1,780円 (税込 1,922円)
	3132	3332	3532	3マンマ	2,625円 (税込 2,835円)
	3142	3342	3542	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

● 鶏チャーシュー

鶏もも肉 (国産)
(150g) 2
白ねぎ 1/2
きゅうり 1
粉山椒 1
しょうゆ・砂糖 各大2
酒 100cc
みりん 大2

3 4枚
1本
2本
2P
各大3
150cc
大3

4 4枚
1本
2本
2P
各大4
200cc
大4

①につける
千切り
千切り
①
| ②

- フライパンに鶏肉、漬け汁、②、粉山椒を入れ、落し蓋をして弱火で煮、途中で2〜3回返ししながら、煮汁がうっすら残る程度まで煮ます。
- 落し蓋を取って煮汁を鶏肉にからめながら煮詰め、取り出して5mm幅に切り、きゅうり、白ねぎとともに器に盛ります。

● 悪魔でおにぎり

刻みたくあん 20
天かす 10
青のり 1
小ねぎ 1
しょうゆ・だしの素 各小1/2
ご飯 2膳分

30
15
1
2
各小3/4
3膳分

40g
20g
1P
2本
各小1
4膳分

小口切り
①

- ご飯にたくあん、天かす、青のり、小ねぎ、①を混ぜ合わせ、のりはお好みの量を入れて下さい。
- お好みの形のおにぎりを作ります。

● 海藻の味噌汁

海藻ミックス 4
絹こし豆腐 (150g) 1/2
味噌 大2
だし汁 400cc

6
1
大3
600cc

8g
1丁
大4
800cc

水で戻し、水気を切る
角切り

- 鍋にだし汁を入れ、海藻ミックス、豆腐を加えて煮、味噌を溶き入れます。



Cook
C

レンジで卵とハムの塩チャーハン
牛肉とズッキーニのオイスター炒め

洋食のイメージが強いズッキーニですが、実は中華料理との相性も抜群♪牛肉、ズッキーニ、パプリカとそれぞれの食感歯ごたえが楽しいひと品。

チャーハンはなんと火を一切使わずに完成。だまされたと思って作ってみて。

電子レンジ
500W
約3分
OK!

20分
577kcal

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	●						
卵			●				
ロースハム		●	●				



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

● 牛肉とズッキーニのオイスター炒め
牛肩ローススライス (豪州産) 160
ズッキーニ 1
パプリカ (黄) 1/2
赤唐辛子 1
中華オイスターソース (70g) 1
片栗粉
ごま油

240
2
1
1
1
2P

お好みに切って片栗粉をまぶす
お好みに切る
お好みに切る
水につけて種を取り、小口切り

① フライパンにごま油、赤唐辛子を熱し、牛肉を焼き、ズッキーニ、パプリカを加えてしんなりするまで炒め、中華オイスターソースで調味して、器に盛ります。

● 卵とハムの塩チャーハン
卵 2
ロースハム 2
白ねぎ 1/3
サラダ油 小2
塩 小1/2
こしょう 少々
ご飯 2膳分

3
3
1/3
大1
小3/4
少々
3膳分

4個
4枚
1/2本
大1 1/3
小1
少々
4膳分

①

① 耐熱ボウルに卵、ロースハム、白ねぎ、①を入れてよく混ぜ合わせ、中央にご飯をのせて、ラップをせずに500Wで約3分加熱し、火が通ったら素早く全体を混ぜ合わせます。



Cook D
野菜とベーコンのスープ
レンジでポークチャップ



アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ベーコン		●	●				
ブイヨン	●						

	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
●ポークチャップ 豚肉切り落とし (国産) 180 玉ねぎ 小1 270 サニーレタス 2 大1 360g 刻みパセリ 1 3 大1個 プチトマト 4 6 4枚 ケチャップ・酒 各大2 各大3 各大4 ウスターソース 大1 大1½ 大2 砂糖 小1 小1½ 小2 塩・こしょう 少々 少々 少々				お好みに切る 薄切り(2/3使用) (2/3使用) ①	① 耐熱容器に豚肉と①を加えてよく混ぜ合わせ、玉ねぎを上のにのせ、ふんわりとラップをして500Wで5分加熱します。(豚肉に火が通っていない場合は加熱を延長してください。 ② ①をよく混ぜ合わせてお皿に盛り、パセリを散らし、サニーレタスとプチトマトを添えます。
●野菜とベーコンのスープ カットベーコン 40 60 80g キャベツザク切り 20 30 40g 玉ねぎ (主菜より) ホールコーン 20 30 40g ブイヨン 1 2 2個 刻みパセリ (主菜より) 水 400cc 600cc 800cc 塩・こしょう 少々 少々 少々 ブイヨン 1個分 1½個分 2個分				短冊切り カット済み 薄切り(1/3使用) (1/3使用) ② カット済み食材 キャベツザク切り	① 鍋に②を煮立て、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、ホールコーンを加えて煮、パセリを散らします。

今日のお買い物メモ ケチャップ、酒、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **8/4** (月)

特価!!



商品番号 **7001** 冷蔵 10日
国産
鶏ささみ
(5本入)

商品価格 ~~398円~~
(税込) 429円
商品価格 **298円**
(税込) 321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



大容量!
朝食、お弁当に
商品番号 **7011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
国産チキンナゲット大袋
(400g)
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 ~~780円~~
(税込) 842円
商品価格 **580円**
(税込) 626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)
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 **7013** 冷蔵 20日
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
厚切りハムカツ
(183g)
卵・乳・小麦
豚肉・大豆
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **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





「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 **8/6 (水)**

果肉は柔らかく、多汁でみずみずしく
さっぱりとした甘さをお楽しみ下さい。



商品
番号 **7031**

千葉県産他
幸水梨
(2個)

商品
価格 **980円**
(税込) 1,058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



冷やして、温めても美味しい
なめらか食感！

商品
番号 **7041**

マルツネ
大豆そのまま豆腐
(100gx2)
大豆

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



商品
番号 **7042**

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**

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**

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**

高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品
価格 **170円**
(税込) 183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 **8/4** (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 **358円**
(税込) 386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 **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>
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



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **8/4** (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 3,980円 (税込) 4,298円	新潟県産 朱鷺と暮らす郷 (2kg) 商品番号 12 商品価格 3,250円 (税込) 3,510円	新潟県佐渡産こしひかり 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	無洗米こしひかり 100% (5kg) 商品番号 11 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 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 ハナマル無添加 香り熟成こうじみそ (750g) 商品価格 398円 (税込) 429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</				



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **8/4 (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 23.0g
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 30.0g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



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
(4種 × 各1袋)
1箱 商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **7173** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
海鮮雑炊
(4種 × 各1袋)
1箱 商品価格 **980円**
(税込) 1,058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 **8/6 (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





「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **8/4** (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

