

2025
vol.518-1

8/18 ~ 8/24



※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 **8月4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	8/18 月	8/19 火	8/20 水	8/21 木	8/22 金	8/23 土	8/24 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
8/22 金

大阪うまいもん!

宝塚いろはの

オムそば&オムそばめし

兵庫県宝塚駅すぐにある創作お好み焼きのお店「宝塚いろは」の
オムそばです。タカラジェンヌ御用達の名店。

1181

宝塚いろは

オムそば

冷凍
60日

卵・小麦・大豆
乳・豚肉・りんご

商品
価格

750 円

(税込) 810 円

1182

宝塚いろは

オムそばめし

冷凍
60日

卵・小麦・大豆
乳・豚肉・りんご

商品
価格

750 円

(税込) 810 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
ID

シシリアンライス
しめじとアスパラのたまごスープ

宝塚いろはで自慢の焼きそばを
ふんわりたまごで包みました。

1183

宝塚いろは

お買得セット!

冷凍
60日

商品
価格

~~1,500 円~~
(税込) 1,620 円

商品
価格

1,400 円

(税込) 1,512 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.mamma-dining.com>



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 7,543 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)

✚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。

※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。

あさりから出ただしが、
たっぷりしみ込んだ豆腐
は、味わい豊か。

フリーチンジメニュー

豚肉を焼くだけのかんたん
シンプルな一品。
豚肉には疲労回復効果も。

◇ 20 分 385kcal

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
ステーキソース	●						

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 (税込 1,725円)
	1139	1239	1339	1439	1539	1639	1739	3 マンマ	2,352 (税込 2,540円)
	1149	1249	1349	1449	1549	1649	1749	4 マンマ	3,076 (税込 3,322円)

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、だしの素、しょうゆ、みりん

8/18 (月)

お届け日 8/18 (月)

三元豚のかんたん酢豚

キャベツの即席漬け・中華スープ

25 分 329kcal

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
三元豚（酢豚用衣付）	●		●				
酢豚の素	●						
ブイヨン	●						



プラスもっとたべたいんや



商品番号 1117 冷凍 30日

三元豚（酢豚用衣付）
〈100g〉

小麦・卵

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 1118 冷凍 90日

大阪王将
炒めチャーハン
1P

小麦・卵・大豆・豚肉

商品価格

330円
(税込) 356円

旨さにこだわった三元豚と、
マンマオリジナルの
酢豚のたれのセット。

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)

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

●三元豚のかんたん酢豚
三元豚
(酢豚用衣付)
玉ねぎ
人参
竹の子
ピーマン
黒酢ソース(酢豚のたれ)
(70g)
サラダ油

140	210	280g
小1	大1	大1個
小1	小1	大1本
適量	適量	適量
1	2	2個
1	2	2P

乱切り(2/3使用)
乱切り
乱切り
乱切り
乱切り

① 豚肉はラップをせずに電子レンジ加熱する(目安として2人用約3分)
※揚げ調理の場合:豚肉は170~180℃の油で約5~6分揚げます。

② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参、竹の子、ピーマンの火の通りにくい順に炒め、①を加えて火を弱め、酢豚の素を入れてからめます。

●キャベツの即席漬け
キャベツ
塩
七味唐辛子
しょうゆ

100	150	200g
-----	-----	------

食べやすい大きさにちぎる

① キャベツに塩をふって揉み、水気を切り、器に盛ってお好みで七味唐辛子をふり、しょうゆをかけます。

●中華スープ
玉ねぎ
ブイヨン
カットわかめ
水
ブイヨン
塩
しょうゆ
酒

	(主菜より)	
1	2	2個
2	3	3g
400cc	600cc	800cc
1個分	1½個分	2個分
少々	少々	少々
少々	少々	少々
小1/2	小3/4	小1
大1	大1½	大2

薄切り(1/3使用)
水で戻す

① 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、カットわかめを加えて煮ます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、七味唐辛子、しょうゆ、酒

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。)

8/19 (火)

お届け日 **8/18** (月)

牛肉の柳川風

じゃが芋の味噌バター炒め・もやしのあえ物

30分 516kcal

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			●				
ロースハム		●	●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 冷蔵 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



そのまま食べれる

商品番号 **1218** 冷蔵 10日

ヤマザキ
北海道男爵のポテトサラダ
<110g> × 2P

商品価格

300円
(税込) 324円

ゴボウの香りが牛肉とよく合います。
ご飯がすすむおかずです。
ご飯にのせて丼にするのも◎

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)
金のおかん	1228	2マンマ	1,798 円 (税込 1,941円)
	1238	3マンマ	2,652 円 (税込 2,864円)
	1248	4マンマ	3,476 円 (税込 3,754円)

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!

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

●牛肉の柳川風

牛肩ローススライス
(豪州産)
ごぼう
人参
小ネギ
卵
しょうゆ・酒
だし汁
しょうゆ
みりん
サラダ油

120
1/2
小1
2
2
各小1
150cc
大2
大1 1/2

180
1/2
小1
3
3
各小1 1/2
225cc
大3
大2 1/4

240g
1本
大1本
4本
4個
各小2
300cc
大4
大3

お好みに切って①につける
ささがきにし、水につける
短冊切り (2/3使用)
斜め切り

①
②

① 鍋に油を熱して牛肉を炒め、人参、ごぼうを加えて更に炒め、②を入れて煮、溶き卵をまわし入れて青ネギをちらし、半熟程度になれば火を止めます。

●じゃが芋の味噌バター炒め

じゃが芋
ピーマン
バター
味噌
砂糖
酒
しょうゆ

2
1
大1
大3/4
大1 1/2
小1/4

3
1
大1 1/2
大1
大3/4
小1 1/2

4個
2個
大2
大1 1/2
大1
小1 1/2

棒状に切って500Wで2分加熱
細切り

① 合わせておく

① フライパンにバターを熱し、じゃが芋、ピーマンを炒めて①で調味します。

●もやしのあえ物

太もやし
人参
ロースハム
砂糖・酢
しょうゆ
塩

100
1
各大1
小1 1/2
少々

150
(主菜より)
2
各大1 1/2
小3/4
少々

200g
2枚
各大2
小1
少々

千切り (1/3使用)
細切り

② 合わせておく

① 耐熱容器にもやしと人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、粗熱が取れたらロースハムと②を加えて混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、だしの素、みりん、サラダ油、バター、味噌、砂糖、酢、塩

8/20 (水)

お届け日 **8/20 (水)**

赤魚の味噌漬け焼き

豚肉のくわ焼き丼

25分 614kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1327	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1347	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 **1317** 冷凍 10日

赤魚の味噌漬け
(80g × 1 切入)

商品価格

250円
(税込) 270円

国産大豆を使ったふわふわ湯葉と自家製の和風あんが上品な味付けにしました。

レンチンするだけ！
お好みでネギをかけて
お召し上がり下さい。

商品番号 **1318** 常温 60日

聖食品
ゆば屋の湯葉井の素
(150g)

商品価格

298円
(税込) 321円

小麦・さば・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

●赤魚の味噌漬け焼き
赤魚の味噌漬け
(80g)

2

3

4切

① 魚は味噌を落として焼きます。

●豚肉のくわ焼き丼

豚肉切り落とし
(国産)
かいわれ
刻みのり
片栗粉
ご飯
だし汁
砂糖
しょうゆ
みりん

120
1/2
1

180
1
1

240g
1P
2P

お好みに切って片栗粉をまぶす
根を落とす

①合わせておく

① フライパンに多めの油を熱して豚肉をこんがり焼き、①を加えてからめます。

② 器にご飯を盛り、かいわれ、①をのせ、刻みのりをのせます。

今日のお買い物メモ 片栗粉、ご飯、だしの素、砂糖、しょうゆ、みりん

8/21 (木)

お届け日 **8/20 (水)**

まだんの冷麺

焼き餃子 & 焼売・キムチ

20分 497kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
まだんの冷麺	●						
サラダチキン	●	●	●				
卵			●				
白菜キムチ	●					●	
大阪王将餃子	●						
ひとくち焼売	●						



あのまだんの冷麺が
メニューに帰って
来ました。
キムチを冷麺に
のしても GOOD!

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1417** 冷蔵 90日

大阪王将
餃子
(45個入)

小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格

950円
(税込) 1,026円

夕食の一品やお弁当にも最適!



商品番号 **1418** 冷蔵 3日

杉永蒲鉾
とうふハンバーグ
(2個入)

卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉

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

●まだんの冷麺

冷麺用生麺	2	3	4玉
冷麺用スープ	2	3	4P
卵	1	2	2個
きゅうり	1	1	1本
サラダチキン	1	1½	2P

冷水150cc(1人前)でよく溶かす
ゆでて、殻をむいて、切る
薄切り

① 麺を沸騰したお湯で1分程度ゆで(麺の固さはお好みで調整して下さい。)

② 麺をざるにあげ、流水でもみ洗いをします。

③ 器に麺を入れ、具をのせて、スープを入れます。

●焼き餃子&焼売

大阪王将餃子	6	9	12個
餃子のタレ	2	3	4P
ひとくち焼売	2	3	4個
サラダ油			

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、カップ½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、フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。

② 焼売は電子レンジ500Wで約2分加熱します。

●キムチ

白菜キムチ (40g)	1	1	2P
-------------	---	---	----

① 白菜キムチを器に盛ります。(お好みで冷麺に盛ります。)

今日のお買い物メモ **サラダ油**

8/22 (金)

お届け日 **8/20 (水)**

五目釜めし

小松菜と里芋のトロみ煮・焼きししゃも

25分 538kcal

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
五目釜めしの素	●						



五目釜めしの素を入れて炊くだけ！
今日は和食の日。

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



商品番号 **1517** 冷蔵 10日

ヤマト食品
なめらか玉子とうふ
(80g×3P)

小麦・大豆

商品価格

128円
(税込) 138円



商品番号 **1518** 冷蔵 3日

カネテツ
野菜フライ 夏野菜カレー
(2枚入)

卵・小麦・大豆・魚肉すり身

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

●五目釜めし

五目釜めしの素
米

1
2合

1
3合

1P
3合

洗って水気を切る

① 炊飯器にお米を入れ、目盛に合わせて水を入れ、五目釜めしの素を加えて軽く混ぜ、すぐに炊飯します。

●小松菜と里芋のトロみ煮

小松菜

1/4

1/3

1/2ワ

ザク切り

里芋

6

9

12個

鶏ミンチ (国産)

60

90

120g

サラダ油

150cc

225cc

300cc

だし汁

少々

少々

少々

塩

少々

少々

少々

しょうゆ

小2

大1

大1 1/3

酒

大1/2

大3/4

大1

片栗粉・水

各小1

各小1 1/2

各小2

①
②

① 鍋に油を熱し、鶏ミンチを炒め、小松菜、里芋、①を加えて煮、②を加減しながら加えてトロミを付けます。

●焼きししゃも

ししゃも

4

6

8尾

① 魚を焼きます。

今日のお買い物メモ 米、サラダ油、だしの素、塩、しょうゆ、酒、片栗粉

8/23 (土)

お届け日 **8/22 (金)**

鶏のしそチーズ揚げ

大根と平天の煮物・小松菜のお浸し

30分 479kcal



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)

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
若鶏のしそチーズ揚げ	●	●	●				
平天	●		●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1617** 冷凍 30日

鶏のしそチーズ揚げ
(10個入)

小麦・乳・卵

商品価格

750円
(税込) 810円



商品番号 **1618** 冷蔵 2日

更征食品
石臼引き月見山かけ八割そば
(1P)

小麦・乳・卵・蕎麦

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
●鶏のしそチーズ揚げ 鶏のしそチーズ揚げ サラダ油	10	15	20個		① 若鶏のしそチーズ揚げは、凍ったまま170℃の油で約4分揚げます。
●大根と平天の煮物 豚肉切り落とし (国産) 大根 平天 キヌサヤ だし汁 砂糖・酒 しょうゆ サラダ油	60 200 2 適量 150cc 各大1/2 大3/4	90 300 3 適量 225cc 各大3/4 大1	120g 400g 4枚 適量 300cc 各大1 大1 1/2	お好みに切る お好みに切り、ラップをして500Wで2分加熱 お好みに切る ①	① 鍋に油を熱して豚肉を炒め、大根、平天、①を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。
●小松菜のお浸し 小松菜 かつおバック しょうゆ	1/3 1 大1	1/2 1 大1 1/2	2/3ワ 2P 大2	熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り	① 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ

8/24 (日)

お届け日 8/22 (金)

鶏肉のカレー焼き

じゃが芋とキャベツのホットサラダ・コンソメスープ

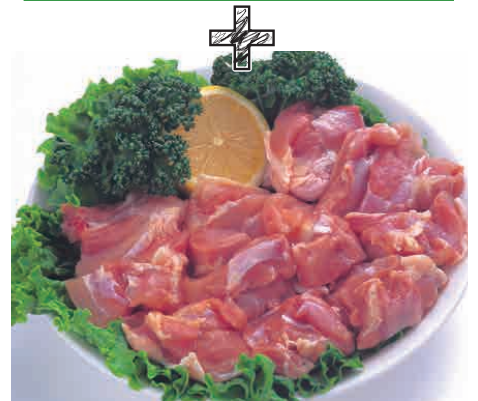
30分 481kcal

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
ビーフコンソメスープ	●	●					



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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1717 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 1718 冷蔵 5日

伏見
しなやか揚げかましそ
<5枚入>

卵・小麦・大豆

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

●鶏肉のカレー焼き

鶏もも肉角切り (国産)	200	300	400g	お好みに切り、塩こしょうをふる
カレー粉	4	6	8g	お好みに切る
アスパラガス	2	3	4本	お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	
塩・こしょう	少々	少々	少々	① 合わせておく
カレー粉	4g	6g	8g	
小麦粉	大2	大3	大4	
サラダ油	小1/3	小2/3	小1	②
砂糖	少々	少々	少々	
塩	100cc	150cc	200cc	
水	大1	大1 1/2	大2	
バター				

- 1 鶏肉に①をまぶし、油を熱してフライパンで焼きます。
- 2 耐熱容器にアスパラと人参、②を入れ、バターをのせ、ふんわりとラップをして500Wで5分加熱し、①とともに皿に盛ります。

●じゃが芋とキャベツのホットサラダ

じゃが芋	2	3	4個	一口大に切る
キャベツ	100	150	200g	ザク切り
ホールコーン	60	90	120g	
ドレッシング				

- 1 耐熱容器にじゃが芋を入れ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱し、キャベツとホールコーンを入れて更に2分加熱します。
- 2 ①を器に盛り、ドレッシングをかけます。

●コンソメスープ

ビーフコンソメスープ	2	3	4P	
------------	---	---	----	--

- 1 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 塩、こしょう、小麦粉、サラダ油、砂糖、バター、ドレッシング

＼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

納豆・味噌汁
包丁なしで完成！肉野菜炒め定食

野菜がカット済みなので、
包丁を使わずに定食が完成！

カット
野菜
CUT

10 分
479kcal

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	●						
納豆	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1121	1321	1521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1131	1331	1531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1141	1341	1541	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

●肉野菜炒め

豚ローススライス (国産)	140	210	280g
キャベツザク切り	80	120	160g
人参短冊切り	40	60	80g
ニラザク切り	20	30	40g
太もやし	100	150	200g
中華オイスターソース	1	1	2P
ごま油			
塩・こしょう	少々	少々	少々

塩、こしょうをふる
カット済み
カット済み
カット済み

カット済み食材



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、ニラ、太もやしを入れて炒め、中華オイスターソースで調味します。

●納豆

納豆

2

3

4P

① 付属のタレとよく混ぜ合わせ、器に盛ります。

●味噌汁

味噌汁の素

2

3

4P

① 味噌汁の素1Pをお椀に入れ、熱湯150ccを注いでよくかき混ぜます。



Cook バリエ



Cook
B

豚ともやしのスタミナスープ 韓国風太巻き キンパ

焼肉のタレで簡単！しっかりした味付けのボリューム満点、韓国風太巻き「キンパ」のレシピです。ごま油の香ばしい香りが食欲そそります。切らずにそのまま、鬼方巻きのようにかじりついても美味しいですよ。



30分
715kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
焼肉のたれ	●						
卵			●				
豆板醤	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1122	1322	1522	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1132	1332	1532	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1142	1342	1542	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

● キンパ

焼のり (全形)	2	3	4枚	
豚肉切り落とし (国産)	100	150	200g	小さく切って焼肉のたれをからめる
焼肉のたれ	1	1	2P	
卵	1	2	2個	溶きほぐす
きゅうり	1	1	2本	千切り
人参	小1	小1	大1本	千切りにして塩でもむ
白ごま	適量	適量	適量	
塩				
サラダ油	大 $\frac{3}{4}$	大1	大 $1\frac{1}{3}$	①
ごま油	小 $\frac{1}{4}$	小 $\frac{1}{2}$	小 $\frac{1}{2}$	
塩	2膳分	3膳分	4膳分	
ご飯				

- フライパンに油を熱して卵を流し入れ、薄焼き卵を作って細く切ります。
- フライパンに油を熱して豚肉を炒めます。
- ご飯に①を混ぜ合わせ、のりの上にのせ、①、②、きゅうり、人参をのせて巻き、食べやすく切ってお皿に盛り、白ごまを散らします。

● 豚ともやしのスタミナスープ

豚バラ肉スライス (国産)	60	90	120g	お好みに切る
ともやし	100	150	200g	
小ねぎ	2	3	4本	小口切り
にんにく	1	1	2片	みじん切り
豆板醤	1	2	2P	
サラダ油				
水	400cc	600cc	800cc	
しょうゆ・鶏がらスープの素	小2	大1	大 $1\frac{1}{3}$	②
砂糖	小1	小 $1\frac{1}{2}$	小2	
豆板醤	1P分	1 $\frac{1}{2}$ P分	2P分	
塩・こしょう	少々	少々	少々	

- 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉、もやしを加えて炒め、②を加えてサッと煮、器に入れて小ねぎを散らします。

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



Cook C
鶏の甘辛アーモンドだれ
 スロッキーのごまマヨ和え・トマトとチーズのココット



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
● 鶏の甘辛アーモンドだれ 鶏もも肉角切り (国産) スライスアーモンド サニーレタス 片栗粉 サラダ油 しょうゆ・砂糖・水 みりん 片栗粉	200 6 2 各大2 大1 小1½	300 9 3 各大3 大1½ 小¾	400g 12g 4枚 各大4 大2 小1	片栗粉をまぶす ① 合わせておく	① フライパンに多めの油を熱し、鶏肉をカラッと揚げ焼きします。 ② フライパンに①を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めてスライスアーモンドと①を加えてからめ、サニーレタスとともに皿に盛ります。
● スロッキーのごまマヨ和え ブロッコリー すりごま マヨネーズ しょうゆ	½ 適量 大2 小½	1 適量 大3 小¾	1株 適量 大4 小1	一口大に切る ②	① 耐熱容器にブロッコリーと少量の水を入れ、ラップをして500Wで3分半加熱し、粗熱を取り、②と適量のすりごまを加えて混ぜ合わせます。
● トマトとチーズのココット トマト ナチュラルチーズ 刻みパセリ 塩・こしょう オリーブ油	1 20 1 少々 小2	1 30 1 少々 大1	2個 40g 1P 少々 大1½	角切り ①	① 耐熱の器にトマトを入れ、①をかけてチーズをのせ、ラップをして500Wで2分加熱し、刻みパセリを散らします。

今日のお買い物メモ 片栗粉、サラダ油、しょうゆ、砂糖、みりん、マヨネーズ、塩、こしょう、オリーブ油



アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
焼肉のたれ	●						
ブイヨン	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商 品 番 号	1124	1324	1524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1134	1334	1534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1144	1344	1544	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
● シシリアンライス 牛肉切り落とし (豪州産) 玉ねぎ 焼肉のたれ サニーレタス プチトマト ホールコーン 砂糖 マヨネーズ	120 小1 1 2 2 20 小⅔	180 大1 1 3 3 30 小1	210g 大1個 2P 4枚 4個 40g 小1⅓	お好みに切る 薄切り 手でちぎる お好みに切る イ	① フライパンに油を熱し、牛肉、玉ねぎを炒め、焼肉のたれ、①を加えてからめる ② 温かいご飯にレタス、①、コーン、トマトをのせ、マヨネーズをかけます。
● しめじとアスパラのたまごスープ 卵 しめじ アスパラガス ブイヨン 水 ブイヨン 酒 こしょう	1 40 2 1 300cc 1個分 大⅔ 少々	2 60 3 2 450c 1½個分 大1 少々	2個 80g 4本 2個 600cc 2個分 大1⅓ 少々	ときほぐす 根元を切り、小房に分ける お好みに切る ロ	① 鍋にロを煮立て、しめじ、アスパラガスを入れて煮、溶き卵を流し入れます。

今日のお買い物メモ 砂糖、マヨネーズ、酒、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 **8/18** (月)

特価!!



商品番号 **5001** 冷凍 10日

国産
鶏胸肉
(500g)

商品価格 ~~598円~~ (税込) 645円

商品価格 **470円**
(税込) 507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
チーズイン
(71gx 2P) JAN490123-490850(2B)

乳・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン

商品価格 ~~400円~~ (税込) 432円

商品価格 **350円**
(税込) 378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・ゼラチン 商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5013** 冷蔵 20日

伊藤ハム 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 **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
(37gx 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
(34gx 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

アラスカ産
赤魚味噌漬
(60gx 2切)
小麦・大豆

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円

商品価格 **450円**
(税込) 486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

ノルウェー産他
サバフィーレ
(90gx 2枚)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **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 **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 **8/20** (水)



ぶどうの王様『巨峰』は、果肉はしっかりしまって多汁、香りがよく、甘みが強くてやさしい酸味があります。

商品番号 **5031**

長崎県産地
巨峰(種なし)
(1房)

商品価格 ~~1,580円~~ (税込) 1,706円

商品価格 **1,280円**
(税込) 1,382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!



国産大豆から作った湯葉と豆乳を使用し、鰹と昆布で仕上げたやさしい味わいのとろ湯葉です。

商品番号 **5041**

聖食品
聖の汲み上げとろ湯葉
(1P)
大豆

商品価格 ~~298円~~ (税込) 321円

商品価格 **250円**
(税込) 270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**

山太
板こんにゃく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **5047**

山太
糸こんにゃく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



ほたての旨味と一味辛子の辛さがくせになる噛むほどおいしい揚げ蒲鉾です。

商品番号 **5051**

伏見
うま辛ほたて揚
(56g)
卵・小麦・大豆

商品価格 ~~238円~~ (税込) 257円

商品価格 **238円**
(税込) 257円



商品番号 **5052**

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 **5053**

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 **5054**

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 **5055**

ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



商品番号 **5056**

ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



商品番号 **5057**

タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138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 **8/18** (月)



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



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 **178**円
(税込) 192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
スタミンお徳用
<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 **8/18** (月)



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



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



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



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



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



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



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



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



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 **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 **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
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 **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
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
料理酒
(1800ml)

商品
価格 **490**円
(税込) 539円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **8/18** (月)

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
和風カツの卵とし
275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 25.5g
食塩 2.5g
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 25.5g
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！
電子レンジで
おひき金！
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 5ヶ月
アマノフーズ
にゅうめん
(4種 × 各1袋)
1箱 1,150円
商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



商品番号 **5173** 常温 5ヶ月
アマノフーズ
海鮮雑炊
(4種 × 各1袋)
1箱 1,150円
商品価格 **980円**
(税込) 1,058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 **8/20** (水)



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
韓国産の海苔
(8切6枚 × 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **8/20** (水)

古くから愛されてきた瓶ラムネの風味
そのまま引き継ぐ懐かしい味。



商品番号 **5501**
サンガリア
ラムネ
(190gx 30本入)

商品価格 **3,000円**
(税込) 3,240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
(350mlx 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
(350mlx 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
(2Lx 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
(2Lx 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)
(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 **8/18** (月)

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 **8/20** (水)

パッと簡単! すぐメインが出来ちゃう♪

商品番号 **5451**



華味鳥

鶏トロジューシー焼き

こだわり味噌

<200g>

小麦・大豆・鶏肉

冷凍
180日

商品価格

540円
(税込) 583円

商品番号 **5452**



華味鳥

鶏トロジューシー焼き

塩ごま油にんにく

<200g>

小麦・大豆・鶏肉

冷凍
180日

商品価格

540円
(税込) 583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
8/22金

瀬戸内産レモン果汁を使用。爽やかなレモンの酸味と濃厚なのにふわっと軽い食感が特徴のチーズスフレです。厚い夏にぴったりの爽やかな味わい♪

商品番号 **1191**

サンラヴィアン



本格濃厚チーズスフレ
<1P>

商品価格 **550円**
(税込) 594円

冷蔵 3日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	りんご	大豆	えび	かに
		●	●	●	●	●		

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

Oliveto

商品番号 **1192**

Oliveto



海老トマトクリームグラタン
<220g>

商品価格 **398円**
(税込) 429円

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	そば	大豆	えび	かに
		●		●			●	●



商品番号 **1193**

築地銀座 焼そば
<250g> × 2P

商品価格 **998円**
(税込) 1,077円

冷凍 90日	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
		●	●	●	●	●	●	●	●



商品番号 **1194**

叙々苑

焼肉ライスバーガー（特製）
<120g> × 2

商品価格 **880円**
(税込) 950円

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
		●	●	●		●		



商品番号 **1195**

神戸三田屋

ハンバーグ（デミグラス）
<ハンバーグ 150g> × 2袋

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	牛肉	鶏肉	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●



商品番号 **1196**

ピザレボ

7種の野菜グラタン
<242g>

商品価格 **698円**
(税込) 885円

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
		●	●	●	●	●		

数量限定！

今週のまんま一押し SELECT!

まろやかな黒糖の風味広がる『もちりぷり』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 **1197**

売り切れごめん！

中島大祥堂

黒わらび餅

<3個入> × 2P

商品価格 **1,000円**
(税込) 1,080円

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

