

2025 9/15 ~ 9/21
vol.520-1



※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 **9月1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	9/15 月	9/16 火	9/17 水	9/18 木	9/19 金	9/20 土	9/21 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**

お届け日
9/18木



NARUTO NO IMOYA
Naruto Kintoki Sweets Collection

鳴門のいも屋

鳴門金時

チーズケーキ

鳴門金時を100%使用。ボイルスライスしたさつま芋で外周を包み込みました。
スイートポテトを仕込んだ上にチーズケーキを焼き上げていますのでお芋の自然な
甘さと香り、爽やかで上品なチーズのクリーミーな食感をお楽しみ頂けます。

お芋の本場徳島県から
たっぷりお芋ペースとチーズクリームの
絶妙なハーモニー♪



1181

鳴門のいも屋

鳴門金時チーズケーキ

〈1個箱〉

商品
価格

1,250円
(税込) 1,350円

冷凍
90日

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ



Cook
B

つくねのワンプレート
月見つくね、人参のごまマヨ和え、ちくわの磯辺炒め



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>



NARUTO KINTOKI CHEESE CAKE
naruto kintoki potato sweets from tokushima KINTOKI KOUBOU

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)

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。



鶏肉は漬け汁に絡めて焼くからジューシーに仕上がります。

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。

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。

グリルチキンステーキ

平天とこんにゃくの煮物・すまし汁

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
平天	●		●				
花麴	●						

9月12日(金)お届け

※9月15日(月)は祝日のため、9月12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

●グリルチキンステーキ 鶏もも肉 (120g) (国産) キャベツ しょうゆ・酒 サラダ油 マヨネーズ	2 100 各1½ 小2	3 150 各2 大1	4枚 200g 各2½ 大1½	厚みを均等にし、①に漬ける千切り ①	① フライパンに油を熱して鶏肉を入れ、ふたをしてじっくり焼き、漬け汁とマヨネーズを混ぜ合わせて鶏肉に絡め、食べやすく切ってお皿に盛り、キャベツを添えます。
●平天とこんにゃくの煮物 平天 こんにゃく だし汁 砂糖 しょうゆ みりん	1 120 150cc 小2 大1 大½	2 120 225cc 大1 大1½ 大¾	2枚 250g 300cc 大1½ 大2 大1	お好みに切る お好みに切る ②	① 鍋に平天、こんにゃくを入れて炒め、②を加えて煮ます。
●すまし汁 白ねぎ 花麴 だし汁 薄口しょうゆ・酒 塩	⅓ 4 400cc 各小1 小½	⅓ 6 600cc 各小1½ 小¾	½本 8個 800cc 各小2 小1	斜め切り ①	① 鍋に①を煮立て、白ねぎ、花麴を加えて煮ます。

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

9/15 (月)

※祝日のため、前週にお届けします。

お届け日 9/12 (金)

トンテキ梅だれソース

キャベツのピリ辛煮・豆腐の味噌汁

25分 469kcal



ちっこいおかん

電子レンジ
500W
4分

OK!

食べ応えのあるトンテキが
さわやかな一品に！
梅の酸味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	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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1117 冷蔵 10日

国産
豚ローステキカツ
(80g) 1枚

商品価格 298円
(税込) 321円

ごはんにあう一品です。
おつまみやお茶漬けとして
おいしい。



商品番号 1118 冷蔵 20日

小牧
まるでイカのようにイカじゃない しぐれ煮
プレーン (45g)
卵・小麦・大豆

商品価格 298円
(税込) 321円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●トンテキ梅だれソース

豚ローステキカツ (80g)
(国産) 2
梅肉のタレ 2
ピーマン 1
玉ねぎ 小1
塩・こしょう 少々
サラダ油 少々
みりん・酒 各大1½
しょうゆ 大¾
砂糖 小1

2
3
2
大1
少々
大2¼
大1
小1½

4枚
4P
2個
大1個
少々
大3
大1½
小2

筋を切ったたたき、塩・こしょうをふる
①と混ぜておく
お好みに切る
お好みに切る (½使用)

①

① 玉ねぎ、ピーマンをフライパンで炒め、塩、こしょうで調味し、取り出します。

② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、①をからめて味をつけ、①とともに皿に盛り付けます。

●キャベツのピリ辛煮

キャベツ 100
玉ねぎ 150
赤唐辛子 200g
だし汁 100cc
薄口しょうゆ 大½
みりん 小1

100
150
1
100cc
大½
小1

200g
(主菜より)
1
150cc
大¾
小1½

ザク切り
薄切り (½使用)
水につけて種を取り、小口切り

②

① 耐熱容器にキャベツ、玉ねぎ、②を入れ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱し、赤唐辛子を加えて全体をサッと混ぜ合わせます。

●豆腐の味噌汁

絹ごしサイコロ豆腐 (冷凍) 10
小ねぎ 2
だし汁 400cc
味噌 大2

10
2
400cc
大2

15
3
600cc
大3

20個
3本
800cc
大4

小口切り

① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐を入れて煮、味噌を溶き入れて小ねぎを加えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、みりん、酒、しょうゆ、砂糖、だしの素、薄口しょうゆ、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。)

9/16 (火)

海鮮中華どんぶり

焼売・小松菜の辛子醤油

25分 455kcal

お届け日 9/16 (火)



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)

マンマオリジナルのタレで
簡単調理☆
海鮮で旨味たっぷりひと品に。

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 (大)						●	
八宝菜の素	●						
焼売	●		●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1217 常温 120日

大丸商事
韓国のみ (お徳用)
(8切6枚 × 12袋詰)

商品価格 498円
(税込) 537円



商品番号 1218 冷蔵 20日

蒲一
いかいっぱい
(2個入)
卵

商品価格 498円
(税込) 537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

●海鮮中華どんぶり

ムキエビ (大)	40	60	80g	背ワタをとる
ムキイカカット	40	60	80g	食べやすく切る
白菜	1/2	1/2	1/2玉	ザク切り
キクラゲ	適量	適量	適量	ぬるま湯で戻す
人参	小1	小1	大1本	短冊切り
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る
八宝菜の素 (中華白湯のたれ)	1	1	2P	
ご飯				
サラダ油				

① フライパンに油を熱して材料を炒め、八宝菜の素 (中華白湯のたれ) を加え、とろみがつくまで炒め合わせ、器に盛ったご飯にかけます。

●焼売

焼売	4	6	8個	
----	---	---	----	--

① 焼売は凍ったまま、耐熱皿にのせ、少量の水をかけてふんわりとラップをし、500Wで3分加熱します。

●小松菜の辛子醤油

小松菜 (冷凍)	60	90	120g	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り
練り辛子	1	2	2P	
塩				
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1	

① 小松菜をしょうゆとお好みの量の辛子で和えます。

今日のお買い物メモ ご飯、サラダ油、塩、しょうゆ

9/17 (水)

お届け日 9/16 (火)

さばの味噌煮

なすと厚揚げの煮物・じゃが芋のしょうゆバター炒め

30分 496kcal



ちっこいおかん

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)

定番メニュー☆
さばの味噌煮は
とろ〜りみそで
ごはんがススム♪

フラスもっとたべたいんや



まるでかに！おつまみに最高
スティック状で食べやすい！

商品番号 1317 冷蔵 3日

紀文 カニかまにしたらば
〈各 1P〉 2P

卵・えび・かに・大豆

商品価格 348円
(税込) 375円



3時のおやつ、お茶請けに。

商品番号 1318 常温 30日

多田製菓
もみじまんじゅう
〈3個入〉 × 2P

小麦・卵

商品価格 268円
(税込) 289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

●さばの味噌煮

サバフィレ

生姜

水

砂糖・味噌

しょうゆ・みりん

酒

2

適量

70cc

各大1/2

各大1

50cc

3

適量

105cc

各大3/4

各大1 1/2

75cc

4枚

適量

140cc

各大1

各大2

100cc

半分に切る
千切り

①

① フライパンに①と半量の生姜を入れて煮立て、魚を入れて落とし蓋をして煮、器に盛って生姜を飾ります。

●なすと厚揚げの煮物

なすび

厚揚げ三角〈冷凍〉

だし汁

砂糖・酒

しょうゆ

ごま油

1

2

150cc

各大1

大1 1/2

2

3

225cc

各大1 1/2

大2 1/4

2本

4個

300cc

各大2

大3

お好みに切る
自然解凍し、お好みに切る

②

① 鍋にごま油を熱してなすびと厚揚げを炒め、②を加えて煮ます。

●じゃが芋のしょうゆバター炒め

じゃが芋

ホールコーン

バター

塩・こしょう

しょうゆ

2

40

少々

小1

3

60

少々

小1 1/2

4個

80g

少々

小2

一口大に切り、ラップで包んで3分加熱

③

① フライパンにバターを熱し、じゃが芋、ホールコーンを炒め、③で調味します。

今日のお買い物メモ 砂糖、味噌、しょうゆ、みりん、酒、だしの素、ごま油、バター、塩、こしょう

9/18 (木)

お届け日 **9/18 (木)**

牛肉の糸こん煮

野菜炒め・もやしとわかめの辛子和え

30分 463kcal



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)

牛肉と糸こんにゃくで
ボリュームたっぷり、
低カロリーなひと品。

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		●	●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1417** 冷蔵 120日
富士水産
鉄火丼の具
(90g×3P)
小麦・大豆

商品価格 **850円**
(税込) 918円



商品番号 **1418** 冷蔵 4日
みまつ食品
もちもち皮の肉餃子
(14粒)
小麦・卵・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

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
●牛肉の糸こん煮 牛肩ローススライス (豪州産) 糸こんにゃく 人参 グリンピース 玉ねぎ だし汁 砂糖・みりん しょうゆ サラダ油	120 100 小1 適量 小1 40cc 各大1½ 大2½	180 200 小1 適量 大1 60cc 各大2¼ 大3¾	240g 200g 大1本 適量 大1個 80cc 各大3 大5	お好みに切る 食べやすい長さに切る 飾り切り(½使用) くし型切り ①	① 鍋に油を熱して牛肉を炒め、人参、糸こんにゃく、玉ねぎを加えて更に炒め、①を加えて煮、おろし際にグリンピースを加えてひと煮します。
●野菜炒め カットベーコン 人参 ピーマン 白菜 サラダ油 塩・こしょう	40 1 ⅓ 少々	60 (主菜より) 1 ⅓ 少々	80g 2個 ⅓玉 少々	お好みに切る 短冊切り(½使用) お好みに切る お好みに切る	① フライパンに油を熱し、ベーコン、人参、ピーマン、白菜を炒め、塩、こしょうで調味します。
●もやしとわかめの辛子和え 太もやし カットわかめ 練り辛子 しょうゆ	100 2 1 大1	150 3 2 大1½	200g 3g 2P 大2	ラップをして500Wで2分加熱 水で戻し、サッと熱湯に通す	① 練り辛子としょうゆを合わせ、もやし、わかめと和えます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、みりん、しょうゆ、サラダ油、塩、こしょう

9/19 (金)

お届け日 9/18 (木)

サラダうどん

いなり寿司

20分 452kcal



野菜もたくさん採れるサラダうどん！
さっぱりなのにボリューム満点。
時短メニューでうれしい！

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)

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	●						
麵つゆストレート	●						
卵			●				
味付揚げ (いなり用)	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1517 冷蔵 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



商品番号 1518 冷蔵 6日
ドリームフーズ
なにわの大粒肉しゅうまい
<8個入>

商品価格 428円
(税込) 462円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●サラダうどん

冷凍うどん	2	3	4玉	熱湯に通し、水にさらして水気をきる
ツナ缶	1	1	2缶	
卵	1	1	2個	
レタス又はサニーレタス	適量	適量	適量	溶きほぐして、塩を加える
プチトマト	2	3	4個	食べやすい大きさにちぎる
カットわかめ	2	3	3g	お好みに切る
麵つゆストレート	2	3	4P	水で戻す
塩	少々	少々	少々	

- ① フライパンに油を熱して、卵を流し入れ、炒り卵を作ります。
- ② うどんを器に盛り、レタス又はサニーレタス、わかめ、ツナ、プチトマト、炒り卵を彩りよく盛りつけて麵つゆをかけます。

●いなり寿司

味付揚げ (いなり用)	4	6	8枚	
黒ごま	1	2	2P	
ご飯	大3/4	大1	大1 1/2	
砂糖	少々	少々	少々	
塩	大2	大3	大4	
酢				①

- ① ご飯に④、黒ごまを混ぜ合わせ、味付すし揚に詰めます。

今日のお買い物メモ 塩、ご飯、砂糖、酢

9/21 (日)

お届け日 9/18 (木)

ビーフシチュー

キャベツの炒め物・マカロニサラダ

30分 540kcal

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
ビーフシチューの素	●	●					
カニスティック							●
ツイストマカロニ	●						



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)

週末の夜ごはんにぴったり！
ルウで作る簡単ビーフシチュー♪
ゴロゴロ野菜がおいしい
メニューです☆

スラスもっとたべたいんや



商品番号 1717 冷凍 60日

神戸三田屋 牛すじ煮込みコロッケ

〈60g×4個〉

小麦・乳・卵・牛肉・大豆

商品価格

680円
(税込) 734円



商品番号 1718 冷凍 60日

ヤヨイサンフーズ Oliveto スパゲティ・ミートソース

〈300g〉1P

小麦・乳・大豆 牛肉・豚肉・鶏肉

商品価格

298円
(税込) 321円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●ビーフシチュー

牛肩ローススライス (豪州産)	80	120	160g	お好みに切って塩、こしょうをふる お好みに切る お好みに切る お好みに切る
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
じゃが芋	2	3	4個	
人参	小1	小1	大1本	
グリーンピース	適量	適量	適量	
ビーフシチューの素	50	75	100g	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
サラダ油				
水	400cc	600cc	800cc	

① 鍋に油を熱し、牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮、ビーフシチューの素を加えて更に煮込み、グリーンピースを加えてひと煮します。

●キャベツの炒め物

キャベツ	100	150	200g	ザク切り ほぐしておく
カニスティック	1	2	2本	
ごま油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	

① フライパンにごま油を熱し、キャベツをサッと炒めて、塩、こしょうで調味し、器に盛ってカニスティックをのせます。

●マカロニサラダ

ツイストマカロニ	40	60	80g	塩を加えた熱湯でゆでる サッと熱湯に通す
ミックスベジタブル	20	30	40g	
塩				
マヨネーズ	大2	大3	大4	①
塩・こしょう	少々	少々	少々	

① マカロニとミックスベジタブルを①で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ごま油、マヨネーズ

9/20 (土)

お届け日 9/18 (木)

牛肉のガーリック炒め

かぼちゃの煮物

25分 432kcal



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)
金のおかん	1628	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1638	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1648	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

牛肉と相性抜群の、にんにくの風味をばっちりきかせて。しょうゆとごは油が香ばしく、あとを引く美味しさ！

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！

スラスもっとたべたいんや



商品番号 1617 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

大容量で家族みんなの夕食の一品に
お弁当のおかずにも！



商品番号 1618 冷蔵 60日

カネハツ
筑前煮
<300g>

商品価格

498円
(税込) 537円

小麦・大豆・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

●牛肉のガーリック炒め

牛肩ローススライス
(豪州産)
にんにく
玉ねぎ
赤唐辛子
ごま油
塩・こしょう
しょうゆ・みりん

140
2
小1
1

210
3
大1
1

280g
4片
大1個
1本

お好みに切る
薄切り
くし型切り
水につけて種を取り、小口切り

①

① フライパンにごま油を熱し、にんにくを香りが立つまで炒め、牛肉、玉ねぎ、赤唐辛子を加えて炒め合わせ、①で調味します。

●かぼちゃの煮物

かぼちゃ
厚揚げ三角〈冷凍〉
インゲン
だし汁
砂糖・酒
しょうゆ

1/8
2
適量
200cc
各小2
大1

1/6
3
適量
300cc
各大1
大1 1/2

1/4玉
4個
適量
400cc
各大1 1/3
大2

一口大に切る
お好みに切る
お好みに切る

②

① 耐熱容器にかぼちゃ、厚揚げ、インゲンの順に入れ、②をまわし入れ、ふんわりとラップをして500Wで7分加熱し、全体を軽く混ぜ合わせます。(かぼちゃが固い場合は加熱を延長してください。)

今日のお買い物メモ ごま油、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、だしの素、砂糖、酒

＼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

（鮭と椎茸のごま味噌煮し）枝豆わかめご飯、たっぷりキャベツの豚汁
まごわやさしい定食



- ま** まめ・あずき、豆類
- ご** ゴマ・ナッツ類
- わ** わかめ・昆布・海藻類
- や** 野菜・根菜類
- さ** 魚類
- し** 椎茸、しめじ、きのこ類
- い** 里芋、じゃが芋、芋類

30 分
655kcal

「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ、和食の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたもので、毎日の料理にまんべんなく取り入れるだけで、自然と栄養バランスのよい食事ができあがるといわれています。

	木	人数	単品価格
商品番号	1421	2 マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1431	3 マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1441	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

● 鮭と椎茸のごま味噌煮し 銀鮭切身 (80g) 2 小1 玉ねぎ 2 小1 椎茸 2 小1 人参 2 小1 すりごま 適量 塩 大1½ 味噌 各大1 みりん・酒 1P分 すりごま 1P分 バター 七味唐辛子	2 マンマ 2 小1 2 小1 2 小1 適量 大1½ 各大1 1P分	3 マンマ 3 小1 3 小1 3 小1 適量 大2¼ 各大1½ 1P分	4 マンマ 4 切大1個 4 枚大1本 適量 大3 各大2 2P分	塩をふって置く 細切り お好みに切る 細切り (½使用) ① 合わせておく	① 耐熱容器に鮭、玉ねぎ、人参、椎茸の順に重ね、①をかけ、ふんわりとラップをして500Wで6分加熱します。(加熱が不十分なときは時間を延長してください) ② ①を器に盛り、適量のバターをのせ、お好みで七味唐辛子をふります。
● 枝豆わかめご飯 ムキ枝豆 20 わかめご飯の素 6 ご飯	20 6	30 9	40g 12g	サツと熱湯でゆでる	① ムキ枝豆とわかめご飯の素をご飯と混ぜ合わせます。
● たっぷりキャベツの豚汁 豚バラ肉薄切り (国産) 40 キャベツ 100 人参 1 じゃが芋 1 ごま油 400cc だし汁 大2 味噌 大2	40 100 1 1 400cc 大2	60 150 1 1 600cc 大3	80g 200g 2個	お好みに切る ザク切り 短冊切り (½使用) お好みに切る	① 鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、キャベツ、人参、じゃが芋を加えてサツと火を通し、だし汁を加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 塩、味噌、みりん、酒、バター、七味唐辛子、ご飯、ごま油、だしの素



Cook バリエ



Cook
B

(月)つくね、人参のごまマヨ和え、ちくわの磯辺炒め
つくねのワンスレート



30 分
655kcal



	木	人 数	単品価格
商品番号	1422	2 マンマ	1,560 円 (税込 1,684 円)
	1432	3 マンマ	2,295 円 (税込 2,478 円)
	1442	4 マンマ	3,000 円 (税込 3,240 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
●つくねのワンズレート 鶏ミンチ（国産） 玉ねぎ 大葉 卵 小ねぎ 水菜 酒 塩・こしょう サラダ油 しょうゆ・酒・みりん・砂糖	200 小1 2 2 1 1 小1 少々 各大2	300 小1 3 3 2 2 小1½ 少々 各大3	400g 大1個 4枚 4個 2本 2株 小2 少々 各大4	みじん切り 千切り 小口切り ザク切り ① ②	① ボウルに鶏ミンチ、玉ねぎ、大葉、①を入れてよくこね、人数分に分けて丸め、中央にくぼみを作ります。 ② フライパンに油を熱し、くぼみを上にして①を焼き、裏返して蒸し焼きにし、火が通ったら②を加えて煮詰めます。 ③ ②を水菜とともに皿に盛り、中央に卵黄のをせ、小ねぎを散らします。
●人参のごまマヨ和え 人参 すりごま 塩 しょうゆ マヨネーズ	小1 適量 小1 大2	大1 適量 小2 大4	大1本 適量 小2 大4	千切りにし、塩をふって揉み、しぼる ①	① 人参、すりごま、①を混ぜ合わせます。
●ちくわの磯辺炒め 竹輪 青のり ごま油 しょうゆ	1 適量 小1	1½ 適量 小1½	2本 適量 小2	お好みに切る	① フライパンにごま油を熱して竹輪をこんがり焼き、青のりとしょうゆを加えて炒め合わせます。

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



ズッキーニちゃんぷる〜 沖縄名物 ラフテーソーキうどん

食卓で旅行気分が味わえます♪
ご家庭で簡単にできるように
アレンジしました☆



25分
631kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
細うどん	●						
卵			●				



	木	人 数	単品価格
商品番号	1423	2マンマ	1,650円 (税込 1,782円)
	1433	3マンマ	2,430円 (税込 2,624円)
	1443	4マンマ	3,180円 (税込 3,434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

- ラフテーソーキうどん
 - 豚バラ肉 (塊) (国産) 160
 - 生姜 適量
 - 生わかめ 20
 - 小ねぎ 2
 - 紅生姜 2
 - 細うどん 2
 - みりん・酒 各大2
 - しょうゆ 大3
 - 砂糖 大1/2
 - 水 400cc
 - しょうゆ 大1
 - 鶏がらスープの素・砂糖 各小1

- 240
- 適量
- 30
- 3
- 3
- 3
- 各大3
- 大4 1/2
- 大3/4
- 600cc
- 大1 1/2
- 各小1 1/2

- 320g
- 適量
- 40g
- 4本
- 4P
- 4玉
- 大6
- 大1
- 800cc
- 大2
- 各小2

- ぶつ切り
- すりおろす
- サッと熱湯に通す
- 小口切り
- ①
- ②

① 耐熱容器に豚バラ肉、生姜、①を入れてよく混ぜ合わせ、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時間を延長してください。)

② 鍋に②を煮立て、うどんを入れてさっとほぐし、器に盛り、①、生わかめ、紅生姜、小ねぎを盛り付けます。

- ズッキーニちゃんぷる〜
 - 豚ミンチ (国産) 60
 - 木綿豆腐 (150g) 1
 - 卵 1
 - ズッキーニ 1
 - ごま油 各大1
 - しょうゆ・酒 各大1

- 90
- 2
- 2
- 1
- 各大1 1/2
- 各大1 1/2

- 120g
- 2P
- 2個
- 2本
- 各大2
- ①

- 水気を切って一口大にちぎる
- 溶きほぐす
- お好みに切る

① フライパンにごま油を熱し、豚ミンチ、ズッキーニ、木綿豆腐を加えて炒め、①を加えて調味し、卵を流し入れて炒め合わせます。



Cook バリエ

Cook

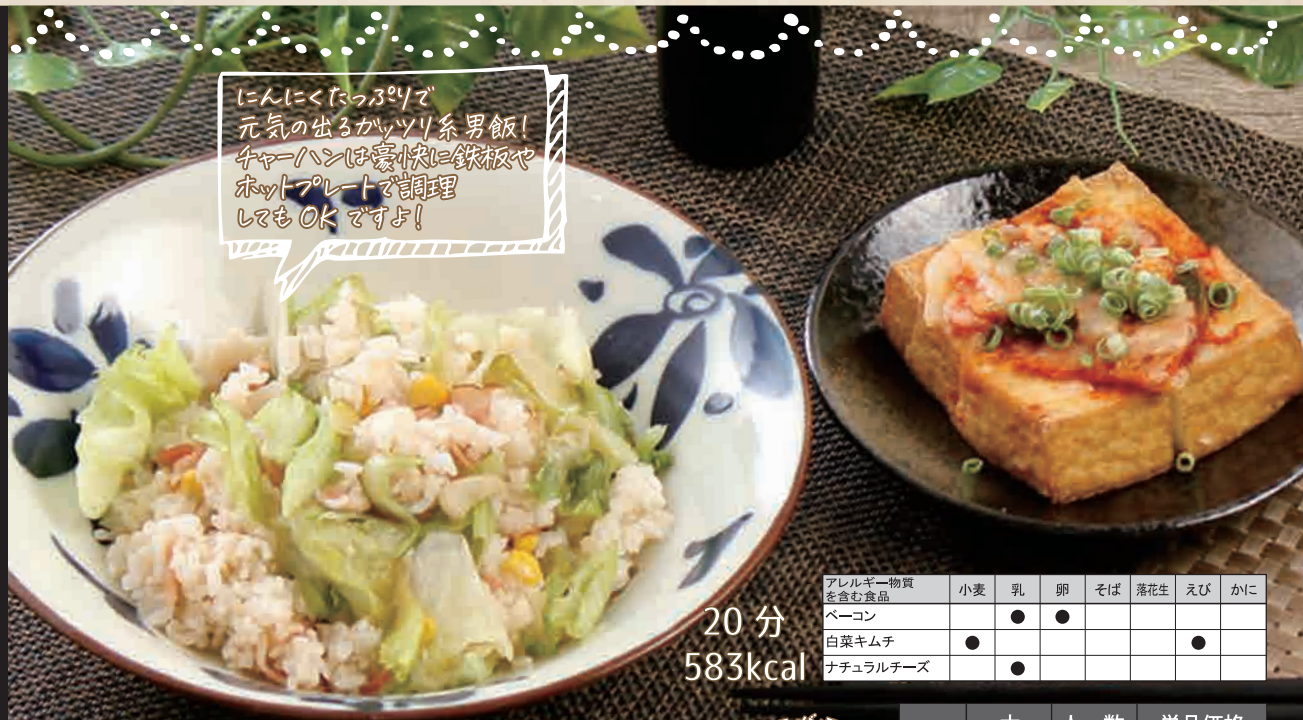
Cook バリエ



Cook D

絹揚げのキムチーズ焼き
簡単ガッツリ男飯★ガーリックレタスチャーハン

にんにくたっぷり
元気の出るガッツリ系男飯!
チャーハンは豪快に鉄板や
ホットプレートで調理
してもOKですよ!



20分
583kcal

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		●	●				
白菜キムチ	●					●	
ナチュラルチーズ		●					



	木	人数	単品価格
商品番号	1424	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	1434	3マンマ	2,052円 (税込 2,216円)
	1444	4マンマ	2,676円 (税込 2,890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
● ガーリックレタスチャーハン カットベーコン ホールコーン レタス にんにく ごま油 鶏がらスープの素 塩・こしょう ご飯	40 20 1/4 2 小1 少々 少々 2膳分	60 30 1/4 2 小1 1/2 少々 少々 3膳分	80g 40g 1/2玉 3片 小2 少々 少々 4膳分	サツと熱湯に通す 食べやすい大きさにちぎる 薄切り	① フライパンにごま油を熱してにんにくを炒め、ベーコン、ホールコーンを加えて更に炒めます。 ② ①にご飯、レタスを加えて炒め合わせ、①で調味します。
● 絹揚げのキムチーズ焼き 絹揚げ 白菜キムチ (40g) ナチュラルチーズ 小ねぎ	2 1 40 1	3 2 60 2	4個 2P 80g 2本	食べやすい大きさに切る 小口切り	① 絹揚げに白菜キムチ、チーズをのせ、オーブントースターで8〜10分焼き、お皿に盛って小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ ごま油、鶏がらスープの素、塩、こしょう、ご飯



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **9/16 (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
(150g×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
(80g×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
茶美豚切り落とし
(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ナー
(90g×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・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・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
(35g×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
(32g×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
(60g×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)
(60g×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
(90g×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
(70g×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」

野菜・果物・豆腐・こんにゃく・練り物

お届け日 **9/18** (木)

ジューシーな果汁がたっぷり！口いっぱいに
広がる香りと甘酸っぱさが人気です。



商品
番号 **5031**
山梨県産他
ピオーネ
(1房入)

商品
価格 ~~2,580~~円
(税込) 2,786円

商品
価格 **1,980**円
(税込) 2,138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 ~~248~~円
(税込) 263円

特売!

商品
価格 **198**円
(税込) 213円

小分けで2回分、便利な使い切りサイズ



商品
番号 **5041** 冷蔵
3日
マルツネ
生しぼり絹ごしとうふ
(200gx2)
大豆

商品
価格 ~~180~~円
(税込) 194円

商品
価格 **160**円
(税込) 172円



商品
番号 **5042** 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 **5043** 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 **5044** 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 **5045** 冷蔵
10日
高丸食品
国産絹ごし豆腐
(320g)

商品
価格 **170**円
(税込) 183円



商品
番号 **5046** 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 **5047** 冷蔵
30日
山大
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100**円
(税込) 108円

出来立ての美味しさを詰め合わせました。



商品
番号 **5051** 冷蔵
4日
水野蒲鉾
詰め合わせ 松島
(6種10個)
乳・卵・大豆・いか

商品
価格 ~~398~~円
(税込) 429円

商品
価格 **358**円
(税込) 386円



商品
番号 **5052** 冷蔵
5日
カネツツデリカフーズ
たくみの技 匠ちくわ
(5本入)

商品
価格 **138**円
(税込) 149円



商品
番号 **5053** 冷蔵
5日
カネツツデリカフーズ
蒲鉾(赤)
(80g)

商品
価格 **150**円
(税込) 162円



商品
番号 **5054** 冷蔵
10日
カネツツ
サラダスティック
(8本入)

商品
価格 **120**円
(税込) 129円



商品
番号 **5055** 冷蔵
6日
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



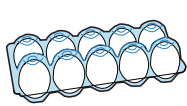
商品
番号 **5056** 冷蔵
6日
ミツカン 金のつみ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

商品
価格 **128**円
(税込) 138円



商品
番号 **5057** 冷蔵
5日
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 **9/16 (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



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 パナナ
〈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 **9/16 (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 **9/18 (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 **9/18 (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 **9/18 (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 **9/18 (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 **9/18 (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**
ハナマルキ無添加
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 **5137**
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

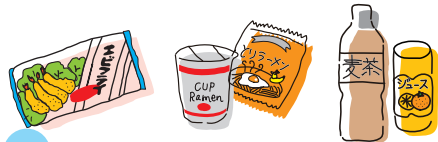


商品番号 **5145**
ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

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 **9/16 (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

529kcal 蛋白質 11.9g
脂質 20.5g 炭水化物 25.6g
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 33.8g
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 30.0g
食塩 2.2g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5171** 常温 180

JA香川
おいでまい
(180g x 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
まろやかだし・五種の野菜)
4種 x 各1袋
1箱

特価!

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

特価!

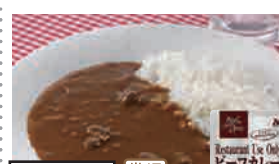
商品価格 **980円**
(税込) 1,058円



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
(200g x 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
(200g x 5P)

商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **9/18 (木)**



商品番号 **5176** 常温 120日

日清食品
焼そば UFO
(130g x 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
(97g x 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
(85g x 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
(85g x 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
韓国のり<お徳用>
(8切6枚 x 12袋装)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **9/18 (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
(190g x 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
(350ml x 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
(185g x 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
(350ml x 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 x 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 x 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 x 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 **9/16 (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
(54m x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **5418**
大王製紙
ダブルイレットペーパー
エルフォーレイレットティッシュ
(27m x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円



商品番号 **5419**
大王製紙
エリールイーナシングル
(100m x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円



商品番号 **5420**
大王製紙
エリールイーナダブル
(50m x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **9/18 (木)**



北海道産の卵、牛乳、小麦、砂糖を使用した生地の中にたっぷりクリームを詰め込んだ小さいけど贅沢なシュークリームです。



商品番号 **5451**
アルブレヴ
贅沢ミニシュー (北海道産生クリーム)
<15粒カップ>

商品価格 **680円**
(税込) 734円

生クリームと富良野メロシクリームを使用したオリジナルクリームを詰め込んだ小さいけど贅沢なシュークリームです。



商品番号 **5452**
アルブレヴ
贅沢ミニシュー (富良野メロシクリーム)
<15粒カップ>

商品価格 **680円**
(税込) 734円

北海道産の卵、牛乳、小麦、砂糖を使用したココア生地の中に北海道産の生クリームを使用したオリジナルチョコクリームを注入しています。小さいけれどちょっと贅沢なシュークリームです。



商品番号 **5453**
アルブレヴ
贅沢ミニシュー (チョコ)
<15粒カップ>

商品価格 **680円**
(税込) 734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
9/18木

たっぷりたまご

金色の化粧箱に、しっとりとした口当たり、ほどよい甘さの
バランスがとれた一斤サイズのカステラです。

商品
番号 **1191**

サンラヴィアン

黄福かすてら
〈1箱〉

常 温 15日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	さば	大豆	鶏肉	豚肉
		●	●	●				

商品
価格 **800円**
(税込) 864円



商品
番号 **1192**

華味鳥

鶏トロジューシー焼きセット

こだわり味噌・塩ごま油にんにく〈各220g〉

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

商品
価格 **1,040円**
(税込) 1,123円

2Pセット



オリジナルケチャップ付き
電子レンジ対応で簡単！

★★★
うちで食べても
ふわふわ巻き！

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**

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 **1195**

谷尾食糧

凍らせて食べるアイス **2種のアソートセット！**

(しるこアイス・りんごアイス・)

〈各4P入〉計3セット

常
温
180日

商品
価格 **780円**
(税込) 842円



商品
番号 **1196**

柳川食品

鯛だし海鮮ちゃんぽん

〈242g〉

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	えび	いか	大豆	鶏肉	豚肉	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **680円**
(税込) 734円

大阪王将
OSAKA KINGS

今週のまんま一押し SELECT!

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**

商品
価格

500円
(税込) 540円

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。