



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

今週のめっちゃうまいやん

一風堂看板メニュー「赤丸新味」

お届け日
10/10金

特製の香油と辛味噌を加えることで味の奥行きと調和を楽しめる「革新の一杯」



白丸元味とは、また違ったコクと旨みを感じられます。コシのある細麺とスープがバランスの取れた商品です。



4181

一風堂赤丸新味

〈具付き〉
チャーシュー1枚
きくらげ・ネギ

〈濃厚コク旨とんこつラーメン〉
辛味噌・香油付き〈1P〉

冷凍 180日
小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン

商品価格

498円
(税込) 537円

4182

一風堂白丸元味

〈具付き〉
チャーシュー1枚
きくらげ・ネギ

〈熟成なめらかとんこつラーメン〉

〈1P〉 小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン

冷凍 180日

商品価格

498円
(税込) 537円

4183

一風堂赤丸・白丸食べ比べセット

赤丸新味 〈濃厚コク旨とんこつラーメン〉 1P
白丸元味 〈熟成なめらかとんこつラーメン〉 1P

〈合計 2P〉

商品価格 **996円**
(税込) 1,076円

商品価格

900円
(税込) 972円



一風堂
創業 1985年

600W
約2分20秒

簡単！
レンジ調理

本格的な味わいを再現するため、数種類の豚骨エキスをブレンドし、コクがありながらまろやかでシルキーな味わいに仕上げました。



※写真はイメージです。

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook パリエ
P.10~P.13



Cook A

美容に良い! 蒸し鶏のパワーサラダ
きのこのデトックススープ



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	41275	6,990円 (税込 7,545円)	41276	8,388円 (税込 9,054円)	41277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	41375	10,260円 (税込 11,080円)	41376	12,312円 (税込 13,296円)	41377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	41475	13,380円 (税込 14,450円)	41476	16,056円 (税込 17,340円)	41477	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、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。



焼くだけ簡単な豆腐ハンバーグ。お子様でも食べやすい献立になっています。

豆腐ハンバーグ

ゆで卵のサラダ・コンソメスープ

25分 658kcal

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
豆腐ハンバーグ	●						
ハンバーグソース	●						
卵			●				
ベーコン		●	●				
ツイストマカロニ	●						
ブイヨン	●						

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	4129	4229	4329	4429	4529	4629	4729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4139	4239	4339	4439	4539	4639	4739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4149	4249	4349	4449	4549	4649	4749	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

●豆腐ハンバーグ

豆腐ハンバーグ 2
ハンバーグソース 2
ピーマン 1
プチトマト 4
ホールコーン 60
サラダ油
塩・こしょう

2 3 4個
3 4P
1 1 2個
4 6 8個
60 90 120g
少々 少々 少々

お好みに切る

- フライパンに油を熱し、ピーマン、ホールコーンを炒め、塩、こしょうで調味し、取り出します。
- 豆腐ハンバーグを両面蒸し焼きにし、①とプチトマトを添え、ハンバーグソースをかけます。

●ゆで卵のサラダ

キャベツ 100
玉ねぎ 小1
卵 1
ドレッシング

100 150 200g
小1 小1 大1個
1 2 2個

千切りにし、水にさらす
薄切りにし、水にさらす(1/2使用)
ゆでて殻をむき、お好みに切る

- キャベツ、玉ねぎ、卵を器に盛り、お好みにドレッシングをかけます。

●コンソメスープ

カットベーコン 20
ツイストマカロニ 20
玉ねぎ (副菜より)
ブイヨン 1
水 400cc
ブイヨン 1個分
塩・こしょう

20 30 40g
30 40g
(副菜より)
1 2 2個
400cc 600cc 800cc
1個分 1/2個分 2個分
少々 少々 少々

短冊切り
薄切り(1/2使用)

- 鍋に①を煮立て、ベーコン、マカロニ、玉ねぎを加えて煮、マカロニが柔らかくなれば、塩、こしょうを加えて調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ドレッシング

10/6 (月)

牛たまそぼろ丼

豚汁

25分 707kcal

お届け日 **10/6 (月)**



定番の2色どんぶりです。
卵も肉そぼろも柔らかく
ご飯との相性バツキリ。
冷めても固くならないので
お弁当にもオススメです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4147	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
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



野沢菜の食感と昆布の旨味がいきた味が自慢。あつあつご飯のお供に

商品番号 **4117** 冷蔵 25日

まるたか 信州安曇野 野沢菜昆布 <75g×2>

商品価格 **358円**
(税込) 386円

小麦・ごま・大豆



フライパンで揚げて！おやつやお弁当のおかずにも特製ハーブスパイス付き。

商品番号 **4118** 冷蔵 7日

紀文 パリパリポテト 3種のチーズ <12粒>

商品価格 **358円**
(税込) 386円

卵・乳・小麦・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
●牛たまそぼろ丼 牛挽肉 (国産) 100g 卵 2個 小ねぎ 2本 刻みのり 1P 砂糖 小2 塩 少々 砂糖・しょうゆ・酒 各小2 サラダ油 各小2 ご飯 各小2	150g 3個 3本 1P 大1 少々 各大1	200g 4個 4本 2P 大1½ 少々 各大1½	①と混ぜ合わせる 小口切り(½使用) ① ②	<ol style="list-style-type: none"> フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、ふんわりと炒めて取り出します。 ①のフライパンに油を足し、牛挽肉を炒め、②を加えて調味します。 丼にご飯を盛り、①と②をのせ、小ねぎと刻みのりを散らします。 	
●豚汁 豚肉切り落とし (国産) 60g 人参 小1 大根 100g ごぼう ½ こんにやく 120g 小ねぎ (主菜より) 120g だし汁 600cc 味噌 大4 七味唐辛子 大4	90g 小1 150g ½ 120g 900cc 大6	120g 大1本 200g ½本 120g 1200cc 大8	お好みに切る お好みに切る お好みに切って水につける お好みに切る 小口切り(½使用)	<ol style="list-style-type: none"> 鍋にだし汁を煮立て、豚肉、人参、大根、ごぼう、こんにやくを加えて煮、柔らかくなったら味噌を溶き入れます。 ①に小ねぎを散らし、お好みで七味唐辛子をかけます。 	

今日のお買い物メモ 砂糖、塩、しょうゆ、酒、サラダ油、ご飯、だしの素、味噌、七味唐辛子

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。)

10/7 (火)

ポークシチュー

チキンライス・コールスローサラダ

35分 531kcal

お届け日 **10/6** (月)

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
クリームシチュー素	●	●					



チキンライスは
千切抜きして、楽しく
盛り付けよう！

ちっこいおかん

肌寒い日のあったかメニュー♪
シチュー、チキンライス、
サラダの、お子様も喜ぶ献立。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4247	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 **4217** 冷凍 60日

骨なしビッグチキン
(2個入)

小麦・卵

商品価格 **540円**
(税込) 583円

おやつや小腹がすいた時に



商品番号 **4218** 冷凍 30日

ちぬや
かれまる カレー揚げもち
(6個入)

小麦・乳・牛肉・大豆・豚肉・りんご

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

●ポークシチュー

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
豚もも肉角切り (国産)	100g	150g	200g	塩、こしょうをふる
じゃが芋	3個	5個	6個	お好みに切る
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る (2/3使用)
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る
グリーンピース	適量	適量	適量	
クリームシチューの素	50g	75g	100g	
水	600cc	900cc	1200cc	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
サラダ油				

- 鍋に油を熱して豚肉を炒め、玉ねぎ、人参、じゃが芋を加えて炒めます。
- ①に水を加えて煮込み、クリームシチューの素を煮汁で溶きのばしながら加え、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。

●チキンライス

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
鶏胸肉 (国産)	40g	60g (主菜より)	80g	小さく切る
玉ねぎ				みじん切り (1/3使用)
刻みパセリ	1P	1P	1P	
ご飯				
バター				
塩・こしょう	少々	少々	少々	
ケチャップ	大2	大3	大4	

- フライパンにバターを熱し、鶏肉、玉ねぎを炒め、ご飯を加えて更に炒め、④で調味し、お皿に盛ってパセリを散らします。

●コールスローサラダ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
キャベツ	100g	150g	200g	千切りにして冷水にさらす
ホールコーン	20g	30g	40g	サッと熱湯に通す
ドレッシング				

- キャベツとコーンを器に盛り、お好みのドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ご飯、バター、ケチャップ、ドレッシング

10/8 (水)

お届け日 **10/8 (水)**

豚肉とブロッコリーの炒め物

ワンタンスープ・きゅうりの梅肉和え

30分 420kcal

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
ワンタン	●						



野菜もお肉も採れてうれしい献立!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4327	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4347	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 **4317** 冷凍10日

国産
豚肉切り落とし
(200g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円

中村屋のシェフがレストランの味にこだわって仕上げたグラタン! クリーミーなベジヤメルソースに3種のナチュラルチーズで一層味わい深く仕上げました。



商品番号 **4318** 冷凍30日

新宿中村
海老のペンネグラタン
(220g)

小麦・卵・乳・えび・大豆

商品価格 **580円**
(税込) 626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

<p>● 豚肉とブロッコリーの炒め物</p> <p>豚肉切り落とし (国産) 160g ブロッコリー (冷凍) 6個 玉ねぎ 小1 人参 小1 しょうゆ・酒・片栗粉 各小1½ 塩 少々 ごま油 小1 鶏がらスープの素 少々 塩・こしょう 少々</p>	<p>240g 9個 小1 小1 各小2¼ 少々 小1½ 少々</p>	<p>320g 12個 大1個 小1本 各小3 少々 小2 少々</p>	<p>①につける くし形切り 短冊切り ① ②</p>	<p>① フライパンにごま油を熱して、豚肉、玉ねぎ、人参を炒めて、ブロッコリーを加えて、②で調味します。</p>
<p>● ワンタンスープ</p> <p>ワンタン 4 ブイヨン 1 水菜 ½ ホールコーン 20 キクラゲ 適量 酒 大1 水 400cc ブイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小½</p>	<p>6 2 ½ 30 適量 大1½ 600cc 1½個分 少々 小¾</p>	<p>8個 2個 1フ 40g 適量 大2 800cc 2個分 少々 小1</p>	<p>ザク切り ぬるま湯につける ①</p>	<p>① 鍋に①を入れて煮立て、ワンタン、水菜、キクラゲを入れて煮、コーンを入れます。</p>
<p>● きゅうりの梅肉和え</p> <p>きゅうり ½ 梅肉のタレ 1</p>	<p>1 1</p>	<p>1本 2P</p>	<p>塩をつけて板ずりして、乱切り</p>	<p>① きゅうりと梅肉のタレを和えて、器に盛ります。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、塩、ごま油、鶏がらスープの素、こしょう

10/9 (木)

お届け日 **10/8 (水)**

若鶏の唐揚げ

スパゲティサラダ・わかめの味噌汁

30分 522kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
鶏胸肉カット唐揚げ用	●		●				
スパゲティ	●						
カニスティック							●



唐揚げは衣が付いているので、下ごしらえなしで揚げるだけ!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4447	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 **4417** 冷凍 30日
 国産鶏胸肉カット唐揚げ用
 (衣(バター粉)付)
 (500g) 商品価格 **568円**
(税込) 613円
 小麦・卵



商品番号 **4418** 冷蔵 3日
 ふじや食品
 えびワンタン
 しお味 <7g×8>
 小麦・牛肉・ごま
 大豆・鶏肉・豚肉 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
●若鶏の唐揚げ 鶏胸肉カット唐揚げ用 (衣(バター粉)付)(国産) キャベツ サラダ油	300 100	450 150	600g 200g	千切り	① 鶏肉を約160℃の油で4~6分揚げ、お皿に盛ってキャベツを添えます。
●スパゲティサラダ スパゲティ カニスティック かいわれ大根 ホールコーン 塩 マヨネーズ 塩・こしょう	40 2 1/2 20 大2 少々	60 2 1 30 大3 少々	80g 3本 1P 40g 大4 少々	半分に折って塩を加えた熱湯でゆでる 細かく裂く 根元を落とす ①	① 耐熱容器にかいわれとホールコーンを入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分半加熱します。 ② ①にスパゲティ、カニスティック、①を加えて混ぜ合わせます。
●わかめの味噌汁 カットわかめ だし汁 味噌	2 400cc 大2	3 600cc 大3	3g 800cc 大4	水で戻す	① 鍋にだし汁を入れて煮立て、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 サラダ油、塩、マヨネーズ、こしょう、だしの素、味噌

10/10 (金)

簡単ビビンバ

たこ焼き・チンゲン菜のスープ

35分 401kcal

お届け日 **10/8 (水)**



簡単なのに、ボリューム満点メニュー野菜もおいしく採れます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4547	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
焼肉のタレ	●						
たこ焼き	●		●			●	

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 冷蔵 60日
 大阪王将 海老のチリソース (200g) 約2人前
 小麦・卵・えび・オレンジ・大豆・りんご・ごま・魚介類・米
 商品価格 **698円**
 (税込) 753円



商品番号 **4518** 冷蔵 7日
 ドリームフーズ しそ餃子 (16個入)
 小麦・大豆・豚肉・鶏肉
 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

<p>●簡単ビビンバ</p> <p>牛肉切り落とし (国産) 140g 焼肉のたれ 2g 太もやし 100g なら 20g 人参 小1 砂糖 小1 塩 小1/3 ごま油 大1</p>	<p>210g 150g 30g 小1 大1/2 大1/2</p>	<p>280g 4P 200g 40g 小1本 大3/3 小3/3 大2</p>	<p>お好みに切って、焼肉のたれに漬ける</p> <p>ザク切り 細切り</p> <p>① 合わせておく</p>	<p>① もやし、なら、人参を①と混ぜ合わせ、熱したフライパンで炒め、温かいご飯に盛り付けます。</p> <p>② フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、①にのせます。</p>
<p>●たこ焼き</p> <p>たこ焼き 20g</p>	<p>6</p>	<p>9</p>	<p>12個</p>	<p>① たこ焼きはふんわりラップをして500Wで約3分加熱します。</p>
<p>●チンゲン菜のスープ</p> <p>チンゲン菜 (冷凍) 20g えのき茸 20g 水 400cc ブイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小1/2 酒 大1</p>	<p>30g 30g 600cc 1/2個分 少々 小3/4 大1/2</p>	<p>40g 40g 800cc 2個分 少々 小1 大2</p>	<p>ザク切り 根元を切って半分に切る</p> <p>②</p>	<p>① 鍋に②を入れて煮立て、チンゲン菜、えのき茸を入れて煮ます。</p>

今日のお買い物メモ 砂糖、塩、ごま油、しょうゆ、酒

10/11 (土) あったかおでん

お届け日 **10/10(金)**

45分 460kcal



【ちょっとひと手間】
大根は前日に冷凍しておくと、下ゆでなしで柔らかくなります。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4627	2マンマ	1,598円 <small>(税込 1,725円)</small>
	4637	3マンマ	2,352円 <small>(税込 2,540円)</small>
	4647	4マンマ	3,076円 <small>(税込 3,322円)</small>

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	●						
丸天	●		●				
和風調味料	●						
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617** 冷蔵 3日

伏見蒲鉾
淡雪はんぺん
(4個入)

小麦・卵・大豆

商品価格 **258円**
(税込) 278円



商品番号 **4618** 冷蔵 4日

ドリームフーズ
あらびき肉焼売
(8粒)

小麦・大豆・豚肉・鶏肉

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

●あったかおでん

	2マンマ	3マンマ	4マンマ	
厚揚げ三角	2	3	4個	
竹輪	1	1½	2本	お好みに切る
こんにゃく	120	250	250g	お好みに切る
丸天〔赤〕	2	3	4個	
丸天〔緑〕	2	3	4個	
じゃが芋	2	3	4個	
餅入きんちゃく	2	3	4個	
大根	200	300	400g	お好みに切る
牛すじ(国産)	80	120	160g	
練り辛子	2	3	4P	
和風調味料(おでん用)	2	3	4P	
卵	2	3	4個	ゆでて殻をむく

- ① 大根は耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。
- ② 和風調味料1Pにつき、500~600ccの湯で薄めて材料を煮、練り辛子を添えます。

10/12 (日)

お届け日 **10/10 (金)**

豚肉の焦がし梅ソース

ひじきの煮物・大根サラダ

35分 450kcal

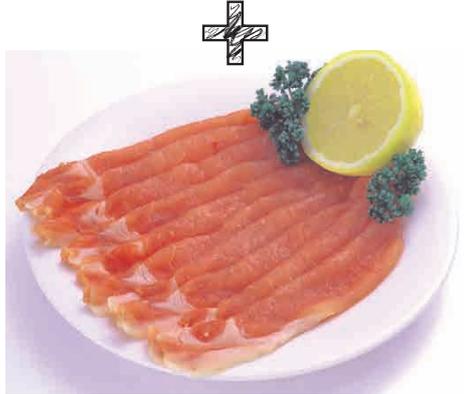
アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
平天	●		●				



豚肉の香ばしい香りと梅の酸味がよく合うひと品です。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4727	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4737	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4747	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 **4717** 冷蔵 10日

国産
豚ローススライス
<150g>

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **4718** 冷蔵 5日

カネテツ
野菜フライ
<2枚>

商品価格 **158円**
(税込) 170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

<p>●豚肉の焦がし梅ソース</p> <p>豚ローススライス (国産) 160 梅肉のタレ 2 キャベツ 100 酒・しょうゆ 各大1 砂糖・しょうゆ 各大1/2 片栗粉 各大1/2 サラダ油 各大1/2</p>	<p>240 3 150 各大1 1/2 各大3/4</p>	<p>320g 4P 200g 各大2 各大1</p>	<p>お好みに切り、①につける</p> <p>千切り</p> <p>① ②</p>	<p>① 豚肉の汁気をふいて片栗粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンでこんがり焼きます。</p> <p>② 梅肉のタレと②を混ぜ合わせ、①に加えてからめ、お皿に盛ってキャベツを添えます。</p>
<p>●ひじきの煮物</p> <p>ひじき 10 平天 1 キヌサヤ 適量 ゆで大豆 1/2 サラダ油 1/2 だし汁 140cc しょうゆ 大1 酒・みりん・砂糖 各小2</p>	<p>10 1 適量 1/2</p>	<p>20g 2枚 適量 1P</p>	<p>水で戻す お好みに切る お好みに切る</p> <p>①</p>	<p>① 鍋に油を熱してひじき、平天、ゆで大豆を炒め、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。</p>
<p>●大根サラダ</p> <p>大根 100 かつおパック 1 ドレッシング 1</p>	<p>150 1</p>	<p>200g 2P</p>	<p>千切り</p>	<p>① 大根を器に盛ってかつお節をのせ、お好みのドレッシングをかけます。</p>

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

きのこのデトックススープ。
美容に良い♪蒸し鶏のパワーサラダ



鶏むね肉、アボカド、トマト、
きゅうりにアーモンドが加わった
パワーサラダは、美容と健康に
おすすめ。おもてなしにも！

20分
409kcal

デトックスは体内に溜まった毒を
体外に排出すること！
きのこは食物繊維豊富で腸内環境を整え、
余分な塩分を排出する効果があります。
身体を温める生姜もプラスしました。



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4121	4321	4521	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4131	4331	4531	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4141	4341	4541	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
● 蒸し鶏のパワーサラダ 鶏胸肉 (国産) 200 レタス (小) 1/2 きゅうり 1 アボカド 1/2 ミニトマト 4 スライスアーモンド 5 酒 大1 砂糖 小1 ドレッシング 少々 塩 少々	300 1/2 1 1/2 6 8 大1 1/2 小1 1/2 少々	400g 1/2玉 1本 1個 10g 大2 小2 少々	皮を取って数箇所穴を開ける 食べやすい大きさにちぎる お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①	① 耐熱皿に鶏肉と①を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで3分半加熱し、食べやすい大きさに切ります。(鶏肉に火が通っていない場合は加熱を延長して下さい) ② 器にレタス、きゅうり、アボカド、ミニトマトを盛り、①をのせ、アーモンドを散らし、お好みのドレッシングをかけ、お好みで塩をふります。	
● きのこのデトックススープ しめじ 40 干し椎茸 2 生姜 適量 小ねぎ 1 すりごま 適量 椎茸の戻し汁+水 400cc 鶏がらスープの素 小1 塩・こしょう 少々	60 3 適量 2 適量 600cc 小1 1/2 少々	80g 4枚 適量 2本 適量 800cc 小2 少々	小房に分ける 水で戻し、お好みに切る すりおろす 小口切り ②	① 鍋に②を煮立て、しめじ、干し椎茸、生姜を加えて煮、小ねぎ、すりごまを加え、塩・こしょうで調味します。	

今日のお買い物メモ 酒、砂糖、ドレッシング、塩、鶏がらスープの素、こしょう

Cook バリエ

Cook B
 コーンポターージュ
 長崎名物☆トルコライス



長崎が発祥のトルコライスは、とんかつ・ナポリタン・カレーピラフがワンプレートになっているボリューム満点の人気商品。

30分
984kcal

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
豚カツ (120g)	●						
スパゲティ	●						
ベーコン		●	●				
コーンポターージュスープ	●	●					



	月	水	金	人数	単品価格
商号番号	4122	4322	4522	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4132	4332	4532	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4142	4342	4542	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

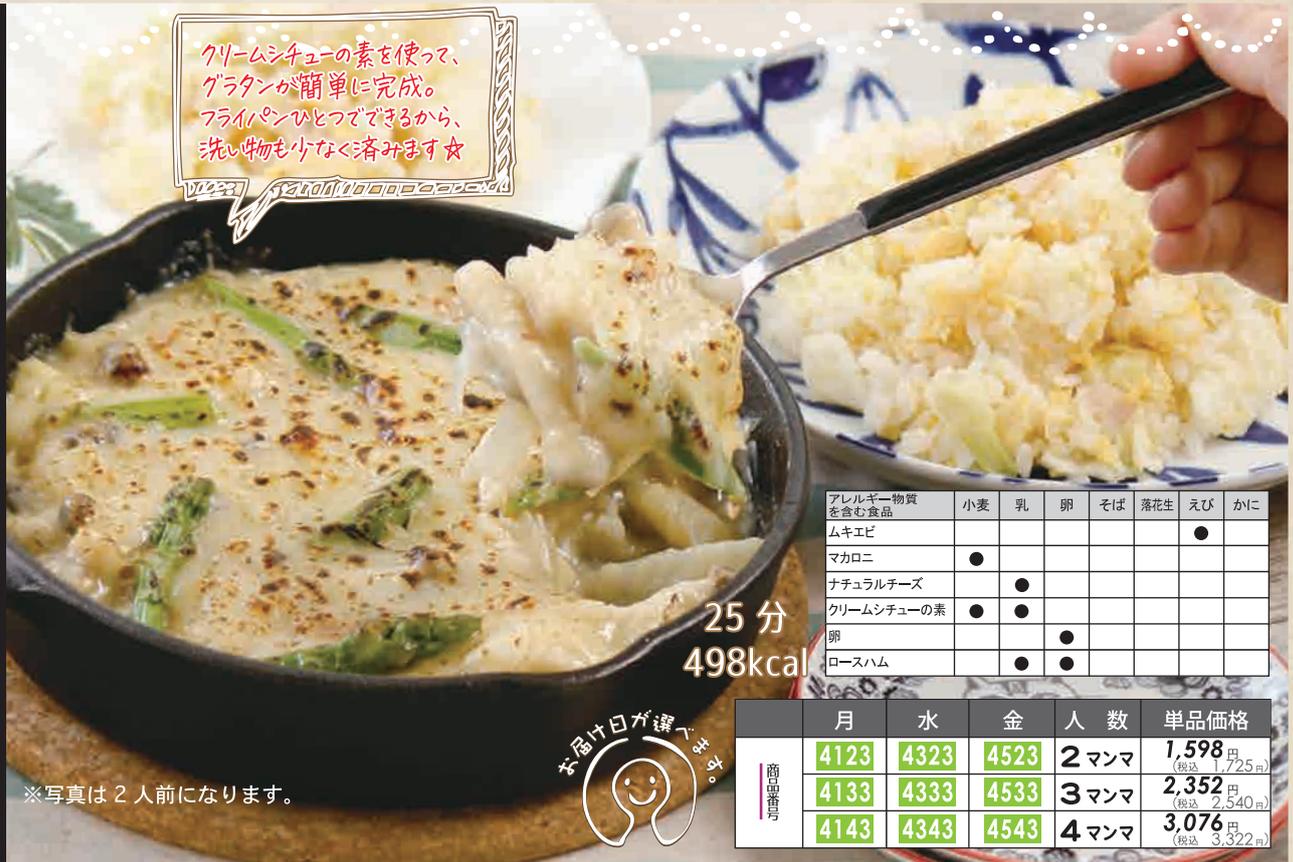
お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● とんかつ 豚カツ (120g) 2 キャベツ 100 ミニトマト 2 サラダ油 トンカツソース	2	3	4枚 200g 4個	千切り お好みに切る	① 豚カツは凍ったまま、170～180℃の油で5～6分揚げ、食べやすく切り、お皿に盛ってキャベツとミニトマトを添えます。
● ナポリタン スパゲティ 100 ピーマン 1 玉ねぎ 小1 カットベーコン 20 塩 ケチャップ 大3 塩・こしょう 少々 オリーブ油 大1	150 1 小1 30	200g 大1個 40g	塩を加えた熱湯でゆでる お好みに切る お好みに切る (1/2使用) お好みに切る	① ②	① 耐熱容器に玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、①を入れ、ふんわりとラップをかけて500Wで約3分加熱します。 ② ①にオリーブ油とスパゲティを加え、ほぐしながら和えます。
● カレーピラフ 玉ねぎ 4 カレー粉 1 刻みパセリ 1 バター 塩・こしょう 少々 ご飯 2膳分	(副菜より) 6 1	8g 1P	みじん切り (1/2使用)	①	① フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、ご飯、カレー粉、刻みパセリ、塩、こしょうを加えて炒め合わせます。
● コーンポターージュ コーンポターージュスープ 2	3	4P			① コーンポターージュスープを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ サラダ油・トンカツソース・塩・ケチャップ・こしょう・オリーブ油・バター・ご飯



Cook C
レンジで卵とハムの塩ピラフ
フライパンで！シーフードグラタン

クリームシチューの素を使って、
グラタンが簡単に完成。
フライパンひとつですべてできるから、
洗い物も少なく済みます☆



25分
498kcal

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						●	
マカロニ	●						
ナチュラルチーズ		●					
クリームシチューの素	●	●					
卵			●				
ロースハム		●	●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4123	4323	4523	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4133	4333	4533	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4143	4343	4543	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

※写真は2人前になります。



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
●シーフードグラタン セット [ムキエビ 40 パック [ムキイカカット 40 玉ねぎ 小1 しめじ 40 アスパラガス 2 マカロニ 20 ナチュラルチーズ 20 クリームシチューの素 50 バター 少々 塩・こしょう 少々 水 400cc 塩 小 $\frac{2}{3}$	60 60 大1 60 3 30 30 75 少々 600cc 小1	80g 80g 大1個 80g 4本 40g 40g 100g 少々 800cc 小1 $\frac{1}{3}$	背ワタを取る お好みに切る お好みに切る 小房に分ける お好みに切る ◎	<ol style="list-style-type: none"> 1 フライパンにバターを熱し、ムキエビ、ムキイカ、玉ねぎ、しめじを炒め、塩、こしょうで調味します。 2 ①に④とマカロニを加え、マカロニが柔らかくなるまでフタをして中火で煮、アスパラを加え、クリームシチューの素を溶き入れます。 3 ②を器に盛ってチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼きます。 	
●卵とハムの塩ピラフ 卵 2 ロースハム 2 キャベツ 100 サラダ油 小2 塩 小 $\frac{1}{2}$ こしょう 少々 ご飯 2膳分	3 3 150 大1 小 $\frac{3}{4}$ 少々 3膳分	4個 4枚 200g 大1 $\frac{1}{3}$ 小1 少々 4膳分	溶きほぐす お好みに切る 小さく切る ◎	<ol style="list-style-type: none"> 1 耐熱ボウルに卵、ロースハム、キャベツ、◎を入れ、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。 	

今日のお買い物メモ バター、塩、こしょう、サラダ油、ご飯



Cook D
炊飯器で！牛すじ煮込み
 長芋とわかめのポン酢和え・お吸い物



作るのが大変なイメージのある牛すじ煮込みが、ご家庭にある炊飯器だけで、簡単に作れちゃいます！夕飯やお酒の肴にいかがですか？

35分
397kcal



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4124	4324	4524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4134	4334	4534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4244	4344	4544	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●牛すじ煮込み 牛すじ (国産) 100 こんにゃく 120 大根 200 人参 小1 白ねぎ 1 しょうゆ 大3 酒・みりん 各大2 水 400cc	150 120 300 小1 1½ 大4½ 各大3 600cc	200g 250g 400g 大1本 2本 大6 各大4 800cc	お好みに切って下ゆで 一口大にちぎる 乱切り 乱切り ¾は炊飯器に入れ、残りは小口切り ①	① 牛すじ、こんにゃく、大根、人参、白ねぎの¾、①を炊飯器に入れて炊飯し、小口切りの白ネギを散らします。	
●長芋とわかめのポン酢和え 長芋 100 カットわかめ 2 練りわさび 1 ポン酢しょうゆ	150 3 2	200g 3g 2P	お好みに切る 水で戻す	① 長芋とカットわかめをポン酢しょうゆで和え、わさびを添えます。	
●お吸い物 お吸い物の素 2	3	4P		① お吸い物の素1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。	

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、ポン酢しょうゆ



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **10/6** (月)

特価!!



商品番号 **8001** 冷凍10日
国産
豚ローススライス
(60g) × 5P

商品価格 ~~880円~~ (税込) 950円
商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **8002** 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 **8003** 冷凍10日
国産
鶏ささみ
(5本入)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8004** 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 **8005** 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 **8006** 冷凍10日
国産
豚ローステキカツ味噌漬
(80g × 4枚)

商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **8007** 冷凍10日
国産
鶏もも肉角切り (真空)
(300g)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

フランクフルトの醍醐味そのままに
食べやすいサイズで、豪快な食感!

旨さパキッと!



商品番号 **8011** 冷蔵20日
伊藤ハム
まるごと美味しいフランクフルト
(285g)
小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格 ~~500円~~ (税込) 540円
商品価格 **428円**
(税込) 462円



商品番号 **8012** 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 **8013** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (ハーフ)
(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 **8014** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (瀬戸内レモン)
(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 **8015** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37g × 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **8016** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34g × 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **8017** 冷蔵20日
伊藤ハム
チーズイン
チーミン
(71g × 2P)
乳・豚肉・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8021** 冷凍10日
宮城県産他
カジキ西京漬
(80g × 3切)
小麦・大豆

商品価格 ~~650円~~ (税込) 702円
商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **8022** 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 **8023** 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 **8024** 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 **8025** 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 **8026** 冷蔵3日
宮城県産他
しらす干し
(40g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8027** 冷凍10日
やまや
辛子明太子
(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・こんにやく・練り物

お届け日 **10/8** (水)

柿に含まれてるビタミンCの量は、
果物の中でトッスクラス。
風邪予防や美肌効果に期待できます。



「β-クリプトキサンチン」が多く
含まれており発がん抑制作用が
あるとされています。

商品
番号 **8031**
和歌山県産他
刀根柿
(2個)

商品
価格 ~~880円~~
(税込) 950円
商品
価格 **798円**
(税込) 861円



商品
番号 **8032**
大阪府産他
小松菜
(約 150g)

商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **8033**
兵庫県産他
玉ねぎ
M (500g)

商品
価格 **298円**
(税込) 321円



商品
番号 **8034**
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 **8035**
徳島県産他
なすび
(5本入)

商品
価格 **358円**
(税込) 386円



商品
番号 **8036**
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 **8037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品
価格 **248円**
(税込) 267円

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 **8041** 冷蔵
10日
みやげ食品
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
商品
価格 **168円**
(税込) 181円



商品
番号 **8042** 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 **8043** 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 **8044** 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 **8045** 冷蔵
10日
高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品
価格 **170円**
(税込) 183円



商品
番号 **8046** 冷蔵
30日
山大
板こんにやく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **8047** 冷蔵
30日
山大
糸こんにやく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

美味しい練り天をセットにしました。
そのままおつまみや夕食の一品に



商品
番号 **8051** 冷蔵
30日
村田蒲鉾
じゃこ天・めんたい天のセット
(各 75g) 合計 2P
卵

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



商品
番号 **8052** 冷蔵
5日
カネテツデリカフーズ
たくみの技 匠ちくわ
(5本入)

商品
価格 **138円**
(税込) 149円



商品
番号 **8053** 冷蔵
5日
カネテツデリカフーズ
蒲鉾 (赤)
(80g)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **8054** 冷蔵
10日
カネテツ
サラダスティック
(8本入)

商品
価格 **120円**
(税込) 129円



商品
番号 **8055** 冷蔵
6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx 3段)

商品
価格 **128円**
(税込) 138円



商品
番号 **8056** 冷蔵
6日
たまごかけご飯の
ような味わい!
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx 3段)

商品
価格 **128円**
(税込) 138円

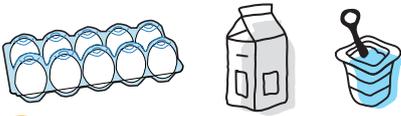


商品
番号 **8057** 冷蔵
5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx 3段)

商品
価格 **128円**
(税込) 138円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **10/6** (月)



商品番号 **8061** 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 **8062** 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 **8063** 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 **8064** 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 **8065** 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 **8071** 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 **8072** 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 **8073** 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 **8074** 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 **8075** 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 **8076** 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 **8077** 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 **8078** 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 **8079** 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 **8080** 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 **8081** 冷蔵 6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 **8082** 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 **8083** 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 **8084** 冷蔵 14日

1個からバラ買いでできる♪
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 **8085** 冷蔵 10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 **8086** 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 **8087** 冷蔵 12日

ブルーベリーミックス
明治
ス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 **8088** 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 **8089** 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 **8090** 冷蔵 14日

骨密度へなら MBP♪
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 **8091** 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 **8092** 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 **8093** 冷蔵 7日

尿酸値の上昇を抑える
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 **8094** 冷蔵 12日

タンパク質 20g
明治 Zavas 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 **8095** 常温 60日

タンパク質を摂取!
明治 Zavas 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 **10/6 (月)**



商品番号 **8111** 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 **8112** 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 **8113** 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 **8114** 常温 4日
神戸屋
あげぱん番長連合
(4個入)
商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **8115** 常温 4日
神戸屋
スチハムマヨ
(6個入)
商品価格 **220円**
(税込) 237円



商品番号 **8116** 常温 4日
ボローニャ
ジュニアメースル
(0.75斤)
商品価格 **700円**
(税込) 756円



商品番号 **8117** 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 **8118** 常温 4日
ボローニャ
くるみデニッシュ
(1.5斤)
商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円



商品番号 **8119** 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 **8120** 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**
マンマダイニシグ
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 **07**
新潟県
朱鷺と暮らす郷
(2kg)
商品価格 **3,250円**
(税込) 3,510円

新潟県産 魚沼産こしひかり



商品番号 **08**
新潟県産
魚沼産こしひかり
(2kg)
商品価格 **3,580円**
(税込) 3,866円

無洗米



商品番号 **11**
無洗米こしひかり
(5kg)
商品価格 **4,780円**
(税込) 5,162円

少量の2kg



商品番号 **16**
丹波産
ミルクキーン
(2kg)
商品価格 **2,980円**
(税込) 3,218円



商品番号 **8131**
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 **8132**
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 **8133**
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 **8134**
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 **8135**
天眞醤油
ぼん酢
(1800ml)
商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円



商品番号 **8136**
ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500g x 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 **8137**
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 **8138**
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 **8139**
キッコーマン
デルモンテケチャップ
(1kg)
商品価格 **480円**
(税込) 518円



商品番号 **8140**
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 **8141**
ジェフダ
サラダ油
(1500g)
商品価格 **758円**
(税込) 818円



商品番号 **8142**
日清オйл
香りひき立つごま油
(250g)
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **8143**
ミツカン
カンタン酢
(1000ml)
商品価格 **558円**
(税込) 602円



商品番号 **8144**
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 **8145**
ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)
商品価格 **490円**
(税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。 **17**



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **10/6** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **8161** 冷凍60日 レンジ
クリームコロッケオーロソース
325kcal 蛋白質 11.0g
脂質 19.0g 炭水化物 27.8g
食塩 2.4g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8162** 冷凍60日 レンジ
あんかけちゃんぽん風
288kcal 脂質 13.3g
食塩 13.1g 炭水化物 21.0g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8163** 冷凍60日 レンジ
鶏肉のスイートチリソース
318kcal 脂質 15.6g
食塩 15.8g 炭水化物 25.6g
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8164** 冷凍60日 レンジ
みそカツ
297kcal 脂質 12.6g
食塩 15.5g 炭水化物 24.3g
食塩 2.0g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8165** 冷凍60日 レンジ
チキン南蛮宮崎風
519kcal 脂質 12.0g
食塩 30.0g 炭水化物 46.1g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8166** 冷凍60日 レンジ
チキンカツの梅マヨソース
310kcal 脂質 12.6g
食塩 15.5g 炭水化物 23.3g
食塩 2.4g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8167** 冷凍60日 レンジ
鶏つくねのやみつき味噌だれ
317kcal 脂質 9.7g
食塩 14.6g 炭水化物 32.7g
食塩 2.5g
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
約2分！
商品番号 **8171** 常温180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 **8172** 常温5ヶ月
アマノフーズ
にゆうめん
(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 **8173** 常温5ヶ月
アマノフーズ
海鮮雑炊
(かに・さけ
たちこ・貝柱)
(4種 × 各1袋)
1箱
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **8174** 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 **8175** 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 **10/8** (水)



商品番号 **8176** 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 **8177** 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 **8178** 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 **8179** 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



韓国産の海苔を国内で味付け加工して
丁寧に焼き上げました。
パリパリとした食感と香ばしい風味が
評判の海からの贈り物！
商品番号 **8180** 常温120日
大丸商事
韓国のり〈お徳用〉
(8切6枚 × 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **10/8** (水)



商品番号 **8501**
伊藤園
お〜いお茶
(600ml × 24本)

商品価格 **3,480円**
(税込) 3,758円
商品価格 **2,352円**
(税込) 2,540円



商品番号 **8502**
サンガリア
つぶみオレンジ
(190gx 30本)
商品価格 **2,400円**
(税込) 2,592円



商品番号 **8503**
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 **8504**
コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350ml × 24本)
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **8505**
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 **8506**
伊藤園
茶の間緑茶
(2L × 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



世界遺産・尾鷹路・熊野古道水は天然水で
精密フィルターで非加熱濾過した
ナチュラルミネラルウォーターです。
商品番号 **8507**
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 **10/6** (月)

商品番号 **8401**



花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **8402**



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 **8403**



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 **8404**



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 **8405**



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 **8406**



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 **8407**



HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **8408**



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 **8409**



ハウスホールドジャパン
ポリ袋スタイルボックス
(KB-02)190x350xマチ190mm
(100枚入)

商品価格 **172円**
(税込) 189円

商品番号 **8410**



ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-54)650x800mm
(50枚入)

商品価格 **361円**
(税込) 397円

商品番号 **8411**



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 **8412**



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 **8413**



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 **8414**



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 **8415**



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 **8416**



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 **8417**



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
(54mx12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **8418**



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
(27mx12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **8419**



大王製紙
エリエールイーナシングル
(100mx12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

商品番号 **8420**



大王製紙
エリエールイーナダブル
(50mx12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **10/8** (水)

商品番号 **8451**

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

商品価格 ~~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
10/10金



250
7冠達成

ピザの美味しさは生地が決まる「生地を喰らう！」シリーズです。クリーミーなホワイトソースに、モッツァレラなど4種のチーズをバランスよくトッピング♪

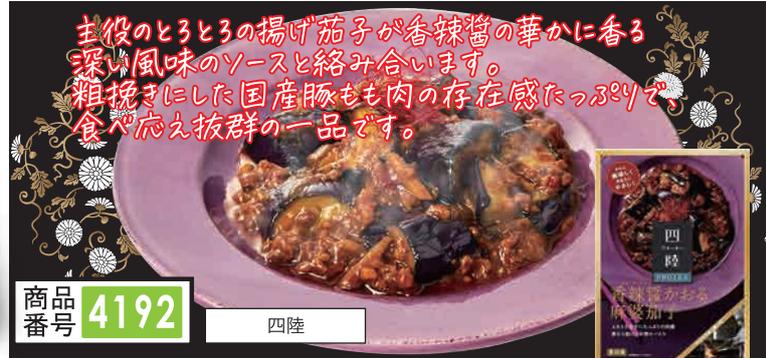
商品番号 **4191** ピザレボ



生地を喰らう！クワトロフォルマッジ
(1P・直径21cm)

冷凍90日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	えび	大豆	鶏肉	かこ
		●		●				

商品価格 **780円**
(税込) 842円



商品番号 **4192** 四陸

香辣醬かおる麻婆茄子
(220g)

冷凍60日	アレルギー物質	小麦	ごま	大豆	鶏肉	豚肉	山芋	りんご
		●	●	●	●	●		

商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **4193**

みつせ鶏山賊焼き
(225g)

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

商品価格 **720円**
(税込) 777円



商品番号 **4194**

お風呂あがりアソートセット
(180ml × 各2本) 計6本

冷蔵7日	コーヒー	乳	フルーツ	乳	りんご	いちご	アレルギー物質	乳
	アレルギー物質	●	アレルギー物質	●	●	アレルギー物質	●	

商品価格 **780円**
(税込) 842円



商品番号 **4195**

富士宮焼そば
(200g × 5P入)

冷凍30日	アレルギー物質	小麦	そば	えび	牛肉	大豆	鶏肉	かこ
		●	●	●			●	

商品価格 **1,350円**
(税込) 1,458円



商品番号 **4196**

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

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **4197** 伊藤園

リラックスジャスミンティ
(2L × 6本)

37% off

商品価格 ~~1,800円~~
(税込) 1,944円

商品価格 **1,128円**
(税込) 1,218円

6本
1ケース販売

