

2025 10/13 ~ 10/19
vol.522-1



※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29日 月** までに
お願いします。

メニュー日	10/13 月	10/14 火	10/15 水	10/16 木	10/17 金	10/18 土	10/19 日
お届け日	休業日	火・水 2日分 お届け	休業日	木・金・土・日 4日分 お届け	休業日	休業日	休業日

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

**今週の
めっちゃうまいやん**

一度食べたら
やみつきになること
間違いなし!!
実店舗と同じ
味わいを再現!

年間370万食突破!

金沢カレー発祥の店
(創業昭和36年)



お届け日
10/16 木

金沢カレーの特徴である
濃厚、濃い色のカレー!
ドロッと濃厚この機会に
一度、食べてみて~



チャンピオンカレー

トンカツ
商品番号 5451
で注文できるよ~



このまま電子レンジ調理可能!

キャベツやトンカツをのせて食べるのが
金沢カレー流~ トッピングするのがおすすめ!

1181

チャンピオンカレー

〈180g〉 × 2P

冷蔵 90 日 (中辛)

商品
価格 **700 円**
(税込) 756 円



今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ

P.12

Cook C

レンジで豚肉の青椒肉絲風
あったか中華風湯豆腐



ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ＊ダイニング

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



献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます

コースでのご注文ならめっちゃお得！

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

ご利用方法

1日分からご利用頂けます。

人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



フリーチェンジメニュー

- フリーチェンジメニューはコースでご利用の場合各曜日のメニューと変更出来ます。
- または単品でも追加が出来ます。



金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの食材の一部がグレードアップします。

プラスもっとたべたいんや、単品だけでもご注文ご利用頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯 165g=約270kcal)

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

※ご用意いただく調味料は、(今日のお買い物メモ)にてご確認することが出来ます。

※天候不順、天災等で予告無く料理内容、材料が代替商品に変更となる場合がございます。

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



豚肉のすき焼き風煮物

キャベツのごまマヨ和え

25分 650kcal



※10月13日(月)は祝日のため、10月10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

●豚肉のすき焼き風煮物

豚バラスライス

(国産)

焼豆腐

糸こんにゃく

白菜

玉ねぎ

サラダ油

だし汁

酒・砂糖・しょうゆ

七味唐辛子

140

210

280g

一口大に切る
お好みに切る
食べやすい長さに切る
ザク切り
くし型切り

1/2

1

1丁

100

200

200g

1/8

1/8

1/8玉

小1

小1

大1個

100cc

150cc

200cc

各大3

各大4

各大6

①

●キャベツのごまマヨ和え

キャベツ

黒ごま

マヨネーズ

オリーブ油

酢

砂糖

100

150

200g

ザク切り
すりつぶす

1

2

2P

大2

大3

大4

大1/2

大3/4

大1

小1

小1 1/2

小2

少々

少々

少々

②

① 鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃくを炒め、①を加えて煮、白菜、焼豆腐を加えて更に煮、器に盛ってお好みで七味唐辛子をかけます。

① キャベツを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、水気を切って②で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、酒、砂糖、しょうゆ、七味唐辛子、マヨネーズ、オリーブ油、酢

10/13 (月)

※祝日のため、前週にお届けします。

お届け日 **10/10 (金)**

チーズ i n ハンバーグ

ブロッコリーのペペロンチーノ炒め・薄揚げの味噌汁

25 分 519kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
チーズハンバーグ 120g	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1117** 冷蔵 30 日

チーズハンバーグ
<120g> 1 個

小麦・乳

商品価格

250 円
(税込) 270 円



商品番号 **1118** 冷蔵 4 日

ドリームフーズ
黒豚しゅうまい
<25 個入>

小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま

商品価格

398 円
(税込) 429 円



3 種類のチーズを
ふっくらとした食感の生地で
包んだ 2 層タイプのハンバーグです。

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)

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
●チーズ i n ハンバーグ チーズハンバーグ (120g) 2 ハンバーグソース 2 キャベツ 100 人参カット (冷凍) 4 サラダ油	2 2 100 4	3 3 150 6	4個 4P 200g 8個	千切り サッとゆでる	① フライパンに油を熱し、ハンバーグを中火で両面に焼き色が付くまで焼き、フタをして5～6分蒸し焼きにします。 ② ① を器に盛り、キャベツ、人参、ソースを添えます。
●ブロッコリーのペペロンチーノ炒め ブロッコリー (冷凍) 6 じゃが芋 1 にんにく 1 赤唐辛子 1 オリーブ油 大2 塩・こしょう 少々	6 1 1 1 大2 少々	9 1 1 1 大3 少々	12個 2個 2片 1本 大4 少々	サッとゆでる 角切り 薄切り 水につけて種を取り、小口切り ①	① 耐熱容器にじゃが芋、にんにく、赤唐辛子、①を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、ブロッコリーを加えて混ぜ合わせます。
●薄揚げの味噌汁 薄揚げ (冷凍) 1/2 小ねぎ 2 だし汁 400cc 味噌 大2	1/2 2 400cc 大2	1/2 2 600cc 大3	1/2枚 3本 800cc 大4	短冊切り 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げを入れて煮、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 サラダ油、オリーブ油、塩、こしょう、だしの素、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。 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。)

10/14 (火)

お届け日 **10/14(火)**

鶏肉のグリルシーズニング

白菜とアサリの煮物

25分 442kcal



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)

食欲をそとるグリルシーズニングの
香りがアクセント。
シンプルに炒めるだけで完成。

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
グリルシーズニング	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 冷蔵 30日

国産
鶏トロジューシー焼き
こだわり味噌
(200g)

商品価格

528円
(税込) 570円



商品番号 **1218** 冷蔵 12日

ふじや食品 Cup Style
北海道ミルクの濃厚グラタン
海老とチーズ (100g×2)

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

●鶏肉のグリルシーズニング 鶏もも肉角切り (国産) グリルシーズニング アスパラガス しめじ サラダ油 塩・こしょう	240 1 4 100 少々	360 2 6 150 少々	480g 2P 8本 200g 少々	お好みに切る 小房に分ける	① 鶏もも肉にグリルシーズニングをまぶし、油を熱したフライパンで焼き、アスパラ、しめじを加えて更に炒め合わせ、塩、こしょうをふります。
●白菜とアサリの煮物 ムキアサリ 白菜 青ネギ 酒 だし汁 砂糖・みりん しょうゆ	20 1/10 1 150cc 各大2/3 大1 1/3	30 1/10 2 225cc 各大1 大2	40g 1/8玉 2本 300cc 各大1 1/3 大2 2/3	① 水洗いし、酒をふる ザク切り 斜め切り	① 鍋に①を入れて煮立て、ムキアサリ、白菜を加えて煮、青ネギを加えてひと煮します。

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

10/15 (水)

お届け日 **10/14(火)**

アジの開き焼き

じゃが芋の煮物・小松菜のお浸し

30分 445kcal

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	●		●				



プラスもっとたべたいんや



簡単で美味しい! 味付き肉入り



IH どちらでも OK! **ガスコンロ**

商品番号 **1317**

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

食べやすいように皮をむいています
温めるとより一層美味しい!



商品番号 **1318** 常温 180日

笑顔
むき甘栗
<60g> × 2P

商品価格

298円
(税込) 321円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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)

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

●アジの開き焼き

アジの開き

2

3

4枚

① 魚を焼きます。

●じゃが芋の煮物

じゃが芋

2

3

4個

平天

1

2

2枚

人参

小1

小1

大1本

インゲン

適量

適量

適量

だし汁

200cc

300cc

400cc

砂糖

大1

大1½

大2

しょうゆ

大1½

大2¼

大3

酒

大½

大¾

大1

①

① 鍋にじゃが芋、平天、人参、①を入れて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●小松菜のお浸し

小松菜

⅓

½

¾

かつおパック

1

1

2P

しょうゆ

大1

大1½

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 だしの素、砂糖、しょうゆ、酒

10/16 (木)

お届け日 **10/16(木)**

牛肉と玉ねぎのごまだれ炒め

大根の含め煮・温泉卵のオーロラソース

30分 635kcal

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			●				



ちっこいおかん

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! (卵の大きさと時間前後します。)

和風のタレが牛肉に絡まるでご飯に良く合います。炒めて調味料を混ぜるだけの簡単な一品です。

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	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	2,352円 (税込 2,540円)
金のおかん	1428	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1438	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1448	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1417** 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

おでんや煮物に最適ながんもセット!
お魚を使った4種の詰め合わせ。



商品番号 **1418** 冷蔵 5日

堀川
おでんがんも
(11個)

商品価格

358円
(税込) 386円

大豆・ごま

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
●牛肉と玉ねぎのごまだれ炒め 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ きゅうり 白ごま しょうゆ みりん・酒 サラダ油	140 小1 1/2 適量 大1 各大1/2	210 大1 1 適量 大1 1/2 各大3/4	280g 大1個 1本 適量 大2 各大1	①につける くし型切り お好みに切る ①	① フライパンに油を熱して牛肉を焼き、玉ねぎ、白ごまを加えて炒め合わせ、きゅうりとともに器に盛ります。
●大根の含め煮 大根 平天 キヌサヤ だし汁 砂糖・みりん しょうゆ	200 1 適量 200cc 各大1/2 大1	300 2 適量 300cc 各大3/4 大1 1/2	400g 2枚 適量 400cc 各大1 大2	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ②	① 大根をラップで包み、500Wで2分加熱します。 ② 鍋に①、平天、②を入れて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。
●温泉卵のオーロラソース 卵 ホールコーン マヨネーズ・ケチャップ	2 40 各大1	3 60 各大1 1/2	4個 80g 各大2	温泉卵を作る サッとゆでる ①	① 器に温泉卵を割り、コーンを添え、①のソースをかけます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、酒、サラダ油、だしの素、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ

10/17 (金)

お届け日 10/16 (木)

コーンのバターソース焼きめし

豚肉の紅生姜炒めのせ冷奴

25分 671kcal



ちっこいおかん

冷奴もいつもと違うアレンジで。
紅生姜と天かすがアクセント。香ばしくて甘味のある
コーンの焼きめし。
バターとソースの風味も
やみつぎに。

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
ベーコン		●	●				
天かす	●		●				
ごまドレッシング	●	●	●				

プラスもっとたべたいんや

袋のままレンジで約1分。
練りごまと三温糖の風味豊かな
中華あんとうとふんわり大きな
あんまんです。袋のまま
電子レンジ
500W
1個1分

商品番号 1517

冷蔵
7日紀文
あんまん
<1個>

卵・小麦・大豆・ごま

商品
価格278円
(税込) 300円煮ものやおでんはもちろん、
サッと焼いても美味しい！

商品番号 1518

冷蔵
7日紀文
魚河岸あげ
<4個>

大豆

商品
価格278円
(税込) 300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

●コーンのバターソース焼きめし

カットベーコン

40

60

80g

お好みに切る
小さく切る

ピーマン

1

1

2個

ホールコーン

1/2

1

1個

バター

塩・こしょう

少々

少々

少々

ウスターソース

大2

大3

大4

ご飯

2膳分

3膳分

4膳分

①

●豚肉の紅生姜炒めのせ冷奴

豚肉切り落とし

100

150

200g

お好みに切る
一口大に切る

(国産)

絹ごし豆腐 (150g)

2

3

4丁

紅生姜

1

2

2P

天かす

10

15

20g

水菜

1

1

1~2丁

ザク切り

ごま油

しょうゆ、みりん

各大1

各大1/2

各大2

㊥

① フライパンにバターを熱し、ベーコン、ピーマン、ホールコーンを炒め、ご飯、①を加えて炒め合わせます。

① フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、㊥と紅生姜を加え、汁気が少なくなるまで炒めます。

② お皿に水菜を盛り、豆腐をのせ、①を上のにのせ、天かすを散らします。

10/18 (土)

お届け日 **10/16 (木)**

五目ちらし寿司

具たくさん味噌汁

30分 614kcal



ご飯と混ぜるだけで簡単にちらし寿司が完成します。

【ちょっとひと手間】お花のゆで卵の作り方
用意するもの：ラップ 輪ゴム 2本 竹串 5本
①ゆで卵の殻をむきます。
②熱いうちにラップにのせて、竹串を巻き込みながら、輪ゴムで固定します。(やけどに注意！)
③卵が冷めたら卵を取り出し、包丁でスライスします。

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
五目ちらし寿司の素 140g	●						
卵			●				

プラスもっとたべたいんや



そのまま食べても、
いろいろな料理にトッピング！



商品番号 **1617** 冷蔵 4日

カネテツ
ほぼカニ
1P

卵・えび・かに・小麦・大豆

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 **1618** 冷凍 90日

大阪王将
若鶏のから揚げ
<300g>

卵・乳・小麦・大豆・鶏肉

商品価格

780円
(税込) 842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

●五目ちらし寿司

五目ちらし寿司の素
140g (2人用)
キヌサヤ
甘酢生姜
卵
ご飯

(人参・かんぴょう・う・れんこん・たけのこ・椎茸)
1 2
適量 適量 適量
2 3 4P
2 3 4個
500g 750g 1000g

サツとゆでてお好みに切る
ゆでて殻をむき、スライスする

① ご飯に五目ちらし寿司の素を混ぜて器に盛り、キヌサヤ、甘酢生姜、ゆで卵をのせます。

●具たくさん味噌汁

鶏胸肉 (国産)
ごぼう
キャベツ
人参
だし汁
味噌

60 90 120g
1/3 1/2 1/2本
少々 1/8 1/8玉
小1 小1 小1本
400cc 600cc 800cc
大2 大3 大4

小さめに切る
ささがきにし、水につける
ザク切り
短冊切り

① 鍋にだし汁、鶏胸肉、ごぼう、キャベツ、人参を入れて煮、味噌を加えて調味します。

10/19 (日)

お届け日 10/16 (木)

サツと煮豚丼

目玉焼きの甘酢あんかけ・わかめの味噌汁

25分 628kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっさいおかん	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)

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 **1717** 冷蔵 20日
マルシンフーズ
ミニハンバーグ
(180g)

乳・小麦・牛肉・大豆
鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **1718** 冷蔵 7日

紀文
肉餃子
(12個入)

卵・小麦・ごま・大豆
鶏肉・豚肉

商品価格 **368円**
(税込) 397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

●サツと煮豚丼

豚ローススライス
(国産)
玉ねぎ
小ねぎ
だし汁
しょうゆ・酒・みりん
砂糖・ごま油
ご飯

140
小1
2
50cc
各大1½
各小1

210
小1
2
75cc
各大2¼
各小1½

280g
大1個
3本
100cc
各大3
各小2

くし型切り
小口切り
①

- 鍋に①を煮立てて豚肉と玉ねぎを加え、フタをして3～4分煮ます。
- 丼にご飯を盛り、①をのせ、小ねぎを散らします。

●目玉焼きの甘酢あんかけ

卵
みつ葉
サラダ油
水
酢・しょうゆ・砂糖
片栗粉

2
2
80cc
各大2
小½

3
3
120cc
各大3
小¾

4個
4本
160cc
各大4
小1

ザク切り
◎合わせておく

- 油を熱したフライパンに卵を割り入れ、白身が固まり始めたらフライ返しですっと二つ折りにしてたたみ、火を弱火にします。
- ①に◎を加え、とろみが付いたら火からおろし、器に盛ってみつ葉を散らします。

●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

- 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 だしの素、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ごま油、ご飯、サラダ油、酢、片栗粉、味噌

＼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

フチトマトとしめじのリゾット
びっくり簡単！冷凍餃子でラザニア

驚くほど簡単！冷凍餃子を使って
ラザニアが作れちゃいます！
茹でること餃子の皮はもっちり！
中から肉汁が溢れだします！
ケチャップソースで簡単なのも
嬉しい！ぜひ一度お試しください♪

20分
676kcal

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
大阪王将餃子	●	●					
ナチュラルチーズ		●					
ブイヨン	●						

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1221	1421	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1231	1431	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1241	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

● 冷凍餃子でラザニア

大阪王将餃子 10
なすび 2
刻みパセリ 1
ナチュラルチーズ 40
ケチャップ 大4
トンカツソース 大1
塩・こしょう 少々
オリーブ油 小2

15
2
1
60
大6
大1½
少々
大1

20個
3本
1P
80g
大8
大2
少々
大1½

熱湯で1分間ゆでる
輪切りにして水にさらす
(½使用)

①

① なすびはフライパンで焼き色が付くまで焼きます。

② 耐熱皿に餃子と①を並べ、④をかけてナチュラルチーズをのせ、オーブントースターで約5～6分こんがり焼き、刻みパセリを散らします。

● フチトマトとしめじのリゾット

フチトマト 4
しめじ 40
ブイヨン 1
刻みパセリ
オリーブ油
塩・こしょう 少々
酒・しょうゆ・みりん 各大1
水 200cc
ブイヨン ½個分
ご飯 2膳分

6
60
1
(主菜より)
少々
各大1½
300cc
¾個分
3膳分

8個
80g
1個
(½使用)
少々
各大2
400cc
1個分
4膳分

お好みに切る
小房に分ける
(½使用)

④

① 鍋にオリーブ油を熱し、フチトマトとしめじを炒め、塩・こしょうをふります。

② ①に④を加えて煮立て、ご飯を加えて弱火で4～5分煮、器に盛ってパセリを散らします。



Cook バリエ



普段不足しがちな魚が主役のワンプレート。お子様でも食べやすい味付けになっています。ちょっとおしゃれなランチタイムにいかがですか？

Cook B

タラのパン粉焼き・おにぎり・ゆで卵・かまぼこカルパッチョ・サラダ
おいしい魚のワンプレート



25 分
492kcal



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
パン粉	●						
塩昆布	●						
卵			●				
かまぼこスライス	●		●				

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1222	1422	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1232	1432	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1242	1442	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

● タラのパン粉焼き

骨なしタラ切身 (60g)
パン粉 10
刻みパセリ 1
塩・こしょう 少々
マヨネーズ 少々

2
10
1
少々

3
15
1
少々

4切
20g
1P
少々

水気を切る
① 合わせておく

① タラに塩・こしょうをふってマヨネーズを塗り、①をまぶしてオーブントースターで10分程度焼きます。

● 梅こんぶおにぎり

梅肉のタレ 1
塩昆布 4
ご飯 2膳分

1
6
3膳分

2P
8g
4膳分

2P
8g
4膳分

① ご飯、梅肉のタレ、塩昆布を混ぜ合わせ、おにぎりにします。

● ゆで卵

卵

2

3

4個

① 卵はゆでて殻をむき、お好みに切ります。

● かまぼこカルパッチョ

かまぼこスライス 10
大根 100
カルパッチョドレッシング 2

15
150
3

20枚
200g
4P

薄切り

① かまぼこ、大根をお皿に並べ、カルパッチョドレッシングをかけます。

● サラダ

サニーレタス 適量
プチトマト 4

適量
6

適量
8個

食べやすい大きさにちぎる
お好みに切る

① 野菜をお皿に盛ります。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、マヨネーズ、ご飯



Cook C
あったか中華風湯豆腐
レンジで豚肉の青椒肉絲風



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
● レンジで豚肉の青椒肉絲風 豚肉切り落とし (国産) ピーマン 人参 竹の子細切り 焼肉のたれ 中華オイスターソース 塩・こしょう 焼肉のたれ 中華オイスターソース サラダ油	140 2 小1 60 2 1 少々 2P分 1/2~1P	210 3 小1 90 3 1 少々 3P分 1	280g 3個 大1本 120g 4P 2P 少々 4P分 1 1/2~2P	①を揉みこんでおく 細切り 細切り ①	① 耐熱ボウルにピーマン、人参、竹の子を入れ、サラダ油をからめて混ぜ、その上に豚肉を広げてのせます。 ② ①にふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで約4分30秒加熱します。(肉に火が通ってない場合は加熱を延長してください。) ③ ②のラップをはずし、底から返すように全体をよくあえます。
● あったか中華風湯豆腐 絹ごし豆腐 (150g) しめじ 白ネギ 生姜 水 鶏がらスープの素 しょうゆ・ごま油	2 40 1/2 適量 600cc 小2 各小1	3 60 1/2 適量 900cc 大1 各小1 1/2	4P 80g 1本 適量 1200cc 大1 1/2 各小2	お好みに切る 小房に分ける 斜め切り すりおろす ②	① 鍋に②を煮立て、豆腐、しめじ、白ねぎ、生姜を入れて煮ます。

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



Cook D
ナンちゃってジャーマンポテトピザ・コンソメスープ
フライパンで！クリスマススティックチキン



※写真は2人前です。

30分
633kcal
お届け日が選べます。

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ナン	●						
ベーコン		●	●				
ナチュラルチーズ		●					
ビーフコンソメスープ	●	●					

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1224	1424	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1234	1434	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1244	1444	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● クリスピースティックチキン 鶏ささ身 (国産) 4 6 8本 にんにく 1 1 2片 キャベツ 100 150 200g 酒 大2 大3 大4 しょうゆ 大1 大1½ 大2 小麦粉・片栗粉 各大3 各大4½ 各大6 サラダ油 ケチャップ マヨネーズ				縦半分に切り、①とにんにくに漬ける すりおろす (½使用) 千切り ① ② 合わせておく	① 鶏ささ身の水気を軽くふき、②をまぶしておきます。 ② フライパンに1cm程度の油を熱し、①をカリッと揚げ焼きし、キャベツとともに皿に盛り、ケチャップ、マヨネーズを添えます。
● ジャーマンポテトピザ ナン 2 3 4枚 じゃが芋 2 3 4個 ピーマン 1 1 2個 カットベーコン 40 60 80g にんにく (主菜より) ナチュラルチーズ 40 60 80g 刻みパセリ 1 1 1P オリーブ油 塩・こしょう 少々 少々 少々				角切りにし、500Wで2分半加熱 お好みに切る お好みに切る みじん切り (½使用)	① フライパンにオリーブ油を熱し、じゃが芋、ピーマン、ベーコン、にんにくを炒め、塩、こしょうをふります。 ② ナンの上に①のをせ、ナチュラルチーズ、パセリを散らし、トースターで5〜6分焼きます。
● コンソメスープ ビーフコンソメスープ 2 3 4P					① ビーフコンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、マヨネーズ、オリーブ油、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 **10/14 (火)**

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・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・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
ノルウエー産他
サバフィーレ
(90gx 2枚)
商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **5024** 冷凍 10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70gx 3切)
商品価格 **798円** (税込) 861円



商品番号 **5025** 冷凍 10日
ノルウエー産他
ししゃも
(150g)
子持ち / 有無混合
商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **5026** 冷蔵 3日
宮崎県産他
しらす干し
(40g)
商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **5027** 冷凍 10日
やまや
たらこ
(50g)
商品価格 **298円** (税込) 321円



「単品マーケット」

SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **10/16 (木)**

ビタミンC補給に！
あっさりとした甘味と酸味をお楽しみ下さい。



商品番号 **5031**

熊本県産他
早生みかん
(S~Mサイズ) 600g

商品価格 ~~898円~~ (税込) 969円

商品価格 **798円**
(税込) 861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!

便利さ、おいしさが口コミで広まり大人気商品に。
特許製法により、大豆の旨みだけを凝縮。
濃厚なコクを味わえます。



賞味期限がなが〜い。
うま〜い。
ストックお豆腐

商品番号 **5041**

常温
6ヶ月

森永
絹こしとうふ
(250g x 12個)
大豆

商品価格 **1,950円**
(税込) 2,106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
国産絹こし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円

商品番号 **5046**

冷蔵
30日

山太
板こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円

商品番号 **5047**

冷蔵
30日

山太
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円

かつの風味香る。3種の合わせだし付
今夜のおでんの具に



商品番号 **5051**

冷蔵
4日

堀川
らくらくおでん袋
(14個)
卵・小麦・大豆・魚のすり身

商品価格 ~~458円~~ (税込) 494円

商品価格 **398円**
(税込) 429円

商品番号 **5052**

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 **5053**

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 **5054**

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 **5055**

冷蔵
6日

ミツカン
なっとういち超小粒
(45g x 3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円

商品番号 **5056**

冷蔵
6日

ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40g x 3段)

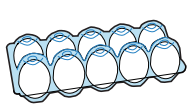
商品価格 **128円**
(税込) 138円

商品番号 **5057**

冷蔵
5日

タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40g x 3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 **10/14 (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 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 **5065** 冷蔵 15日

紀文
半熟 煮たまご
<2個入>
卵

商品価格 **240円**
(税込) 259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>
ジュース

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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 x 3>
ヨーグルト

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 x 3>
ヨーグルト

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 x 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>
ジュース

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>
牛乳

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>
ジュース

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>
ヨーグルト

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 x 10本入>
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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 **10/14 (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 **10/16 (木)**



商品
番号 **5116**

常温
4日

ポローニャ
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

ポローニャ
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

ポローニャ
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

ポローニャ
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

ポローニャ
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



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



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
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
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 **780円**
(税込) 842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**

日清オイル
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
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
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 **10/14(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！
新登場！
電子レンジで
お弁当！
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
(くろみ醤油・すまし醤油・
まろやか鶏だし・五種の野菜)
(4種 × 各1袋) 1箱
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
(かに・さけ・たらこ・貝柱)
(4種 × 各1袋) 1箱
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 **10/16(木)**



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



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



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



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



商品番号 **5180** 常温 120日
大丸商事
韓国産のり〈お徳用〉
(8切6枚×12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **10/16(木)**

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
ワンド金の微糖
(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 **10/14 (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 シングルトレットペーパー エルフォーレティッシュ (54m x 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円	商品番号 5418 大王製紙 ダブルトレットペーパー エルフォーレティッシュ (27m x 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円	商品番号 5419 大王製紙 エリエ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 エリエールイーナダブル (50m x 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円

お届け日 **10/16 (木)**

さくさくジューシー美味しい
まんまオリジナル豚カツ!

**表紙のチャンピオンカレーの
トッピングに是非!**

商品番号 **5451**
マンマオリジナル
ローズ豚カツ
(120g x 3枚)
小麦・乳・卵

商品価格 **698円**
(税込) 753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。

「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
10/16 木



商品
番号 **1191**

新宿中村屋

エビのペンネグラタン
〈220g〉

冷凍
30日

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

商品
価格

680円
(税込) 734円



商品
番号 **1192**

フジナチュラル

ジャージー牛乳パン
〈1個〉

常温
25日

アレルギー物質	小麦	卵	乳	そば	大豆	鶏肉	豚肉
	●	●	●				

商品
価格

598円
(税込) 645円



商品
番号 **1193**

新宿中村屋

4種のチーズと海老のライスグラタン
230g 袋

冷凍
30日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	えび	大豆	かに	豚肉	ゼラチン
	●	●	●	●	●	●		

商品
価格

680円
(税込) 734円



商品
番号 **1194**

ちぬや

かれまる カレー揚げいももち
〈6個入〉×2P

冷凍
30日

アレルギー物質	小麦	乳	牛肉	ごま	大豆	豚肉	りんご
	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格

800円
(税込) 864円



商品
番号 **1195**

鳴門のいも屋

鳴門金時チーズケーキ
〈1個箱〉

冷凍
30日

アレルギー物質	小麦	乳	卵	えび	大豆	かに	豚肉	ゼラチン
	●	●	●		●			●

商品
価格

1,250円
(税込) 1,350円



商品
番号 **1196**

神戸三田屋

ハンバーグ（デミグラス）
〈ハンバーグ150g〉×2袋

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
価格

1,200円
(税込) 1,296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。