

2025 10/20 ~ 10/26
vol.522-2



※今回、早目の締切になっております。ご協力の程よろしくお願い致します。

この号の
ご注文は

10月6日月までに
お願いします。

メニュー日

10/20 10/21 10/22 10/23 10/24 10/25 10/26
月 火 水 木 金 土 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

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

そうめんを造り続けて
三〇〇年。
そうめん発祥の地、
三輪から伝統と革新に
満ちたそうめんを
お届け致します。



独自の製法で造った、
三輪山本のにゅうめん
一杯の幸せと満足感。

そのまま閉じ込めることに成功。
のど・し・こし・風味を

お届け日
10/24金

お湯を注いで
レンジに
かけるだけ！

ホッと、うれしい
優しいお出汁の美味しさ
至福の一杯を。

お湯を注いで電子レンジにかけるだけで
簡単に本格にゅうめんが楽しめます。
具材 (えび・ねぎ・玉子)、つゆ、七味付です。

お湯を注いで電子レンジにかけるだけで
簡単に本格梅にゅうめんが楽しめます。
具材 (南高梅梅干し・とろろ昆布・ねぎ)、つゆ、七味付です。

2181

三輪山本 にゅうめん
<1袋> 常温 180日

商品
価格

598 円

(税込) 645 円

2182

三輪山本 梅にゅうめん
<1袋> 常温 180日

商品
価格

598 円

(税込) 645 円

2183

三輪山本 食べ比べ
にゅうめんセット！
<計2袋>

商品
価格

1,100 円

(税込) 1,188 円

今回のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ
P.10~P.13

P.11

Cook B

秋の味覚を楽しもう！きのこと明太子の混ぜごはん
さつま芋と豚肉の塩きんぴら・なすの味噌汁



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	21275	6,990円 (税込 7,545円)	21276	8,388円 (税込 9,054円)	21277	9,786円 (税込 10,563円)
3マンマ	21375	10,260円 (税込 11,080円)	21376	12,312円 (税込 13,296円)	21377	14,364円 (税込 15,512円)
4マンマ	21475	13,380円 (税込 14,450円)	21476	16,056円 (税込 17,340円)	21477	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。



肉じゃが

焼き厚揚げ・素麺の味噌汁

30分 514kcal

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
素麺	●						

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	2129	2229	2329	2429	2529	2629	2729	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2139	2239	2339	2439	2539	2639	2739	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2149	2249	2349	2449	2549	2649	2749	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

●肉じゃが 牛肩ローススライス(豪州産) じゃが芋 玉ねぎ インゲン 糸こんにゃく サラダ油 しょうゆ・酒 だし汁 砂糖 しょうゆ みりん	120 3 小1 適量 100 各大1/2 200cc 大1 1/2 大2 大1/2	180 5 大1 適量 100 各大3/4 300cc 大2 1/4 大3 大3/4	240g 6個 大1個 適量 200g 各大1 400cc 大3 大4 大1	お好みに切って①に漬ける 食べやすい大きさに切る くし型切り 2～3つに切る 食べやすい長さに切る	① 鍋に油を熱し、牛肉と糸こんにゃくを炒め、㊟とじゃが芋、玉ねぎを加えて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。
●焼き厚揚げ 厚揚げ三角<冷凍> 小ねぎ しょうゆ	4 1	6 1	8個 2本	熱湯をかけて油抜きする 小口切り	① 厚揚げをオーブントースターで5～6分焼き、器に盛って小ねぎを散らし、しょうゆをかけます。
●素麺の味噌汁 素麺 カットわかめ だし汁 味噌	1/2 2 400cc 大2	1 3 600cc 大3	1束 3g 800cc 大4	熱湯でゆで、流水で洗う 水で戻す	① 鍋にだし汁を入れて煮立て、素麺とカットわかめを加えてひと煮し、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、酒、だしの素、砂糖、みりん、味噌

10/20 (月)

お届け日 10/20 (月)

豚肉のステーキソースがけ

がんもの煮物・人参のきんぴら

30分 643kcal



ちっこいおかん

豚肉をささっと焼くだけの
簡単料理。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2127	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2137	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2147	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
ステーキソース	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2117 冷蔵 10日

国産
豚ローススライス
(150g)

商品価格

398円
(税込) 429円北海道産昆布だし
枕崎産本枯節だし使用。

※写真はイメージです。

商品番号 2118 冷蔵 20日

福山コープ
十種具材の京風割烹茶碗蒸し 海老
(1P)

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

●豚肉のステーキソースがけ 豚ローススライス (国産) ステーキソース ミックスベジタブル サラダ油 バター 塩・こしょう	160 2 60 少々	240 3 90 少々	320g 4P 120g 少々	お好みに切り、塩、こしょうをふる	① フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうをふって取り出します。 ② ①のフライパンに油を熱して豚肉を焼き、器に盛ってステーキソースをかけ、①を添えます。
●がんもの煮物 一口がんも 玉ねぎ 里芋 キヌサヤ だし汁 砂糖 しょうゆ 酒	4 小1 6 適量 140cc 大 ³ / ₄ 大1 大 ¹ / ₂	6 小1 9 適量 210cc 大1 大 ¹ / ₂ 大 ³ / ₄	8個 大1個 12個 適量 280cc 大1 ¹ / ₂ 大2 大1	くし型切り ①	① 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、一口がんも、里芋を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。
●人参のきんぴら 人参 白ごま 砂糖・しょうゆ・みりん ごま油	小1 適量 各大1 小 ¹ / ₄	小1 適量 各大 ¹ / ₂ 小 ¹ / ₃	大1本 適量 各大2 小 ¹ / ₂	細切り ②	① 耐熱容器に人参と②を加えて混ぜ、ラップをして500Wで2分加熱し、白ごまとごま油を加えて混ぜ合わせます。

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

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。)

10/21 (火)

お届け日 10/20 (月)

いかと卵の煮物

ちりめん炒め・竹輪のおかか和え

35分 330kcal



いかのうまみと甘辛い味が
卵にしみで美味。
しっかり味で、
ご飯もすすみます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2227	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2237	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2247	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			●				
竹輪	●						

プラスもっとたべたいんや



すり身で作ったジャンボカツ！
アレンジメニューでいろいろ
使えて便利！



商品番号 2217 冷蔵 5日

カネテツ
ジャンボうまかつ
(2枚)

卵・小麦・いか
大豆・魚肉すり身

商品価格

340円
(税込) 367円

小腹が空いた時、夕食の一品に



商品番号 2218 冷凍 60日

吉野家
牛丼の具

(120g) × 2P
小麦・牛肉・大豆・りんご

商品価格

799円
(税込) 862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

●いかと卵の煮物

ツボ抜きイカ (カット済み)	100	150	200g
大根	200	300	400g
インゲン	適量	適量	適量
人参	小1	小1	大1本
卵	2	3	4個
サラダ油	大1½	大2¼	大3
砂糖	大3	大4½	大6
しょうゆ	各大1	各大1½	各大3
酒・みりん	200cc	300cc	400cc
水			

①

① 鍋に油を熱してツボ抜きイカをサッと炒め、人参、大根、ゆで卵、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。

●ちりめん炒め

ちりめん	10	15	20g
玉ねぎ	小1	小1	大1個
人参	(主菜より)		
キャベツ	100	150	200g
ごま油	少々	少々	少々
塩・こしょう	小1	小1½	小2
しょうゆ	大1½	大¾	大1
酒			

②

① フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、人参、キャベツ、ちりめんを炒め、②で調味します。

●竹輪のおかか和え

小松菜	⅓	½	⅔
かつおパック	1	1	1P
竹輪	½	1	1本
塩			
しょうゆ	大1½	大¾	大1

お好みに切る

① 小松菜と竹輪をかつおとしょうゆで和えます。

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

10/22 (水)

お届け日 10/22 (水)

タラのムニエル

カレースープ・フチトマトサラダ

25分 354kcal

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
スパゲティ	●						
粗挽きソーセージ	●	●	●				
ブイヨン	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 2317 冷凍 10日

北海道産他
タラ切身
(80g) × 1 切入商品価格 298円
(税込) 321円アレンジメニューいろいろ
サラダにプラスするだけで
手軽にタンパク質が摂れる！本物のホタテのようなた
食感と風味を再現した風味
一口サイズのホタテ風味
かまぼこです。

商品番号 2318 冷蔵 3日

カネテツ
ほぼホタテ
(1P)

卵・えび・かに・小麦・大豆

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	2327	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2337	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2347	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

シンプルな味付けですぐに
作れます☆バターの風味が
おいしいタラのムニエル♪

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

●タラのムニエル

タラ切身 (80g) 2
スパゲティ 60
グリーンピース 90
塩・こしょう 適量
小麦粉 適量
バター 適量
塩 少々
塩・こしょう 少々
ケチャップ 大1

3
90
適量
少々
少々
大1½

4切
120g
適量
少々
少々
大2

塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす
塩を加えた熱湯でゆでる
サッとゆでる

①

① フライパンにバターを熱し、魚をこんがり焼きます。
② スパゲティとグリーンピースを①で和え、①に添えます。

●カレースープ

粗挽きソーセージ 1
じゃが芋 1
ミックスベジタブル 20
カレー粉 4
ブイヨン 1
水 400cc
ブイヨン 1個分

2
2
30
6
2
600cc
1½個分

2本
2個
40g
8g
2個
800cc
2個分

お好みに切る
小さく角切り

②

① 鍋に②を煮立て、粗挽きソーセージ、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて煮、カレー粉を加えてひと煮します。

●プチトマトサラダ

プチトマト 4
キャベツ 100
ドレッシング

6
150

8個
200g

お好みに切る
千切り

① キャベツとプチトマトを器に盛り、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、小麦粉、バター、ケチャップ、ドレッシング

10/23 (木)

お届け日 10/22 (水)

広島県産カキフライ

竹輪の炒め物・もやしのしそ和え

25分 520kcal



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	2427	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2437	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2447	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

旨みが凝縮された、
さっくりジューシーな
カキフライです。

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
カキフライ	●	●					
竹輪	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2417 冷凍 30日

広島県産カキフライ
(20粒入)
商品価格 1,200円
(税込) 1,296円
小麦・乳



商品番号 2418 冷蔵 4日

マルシンフーズ
大判焼
(4個入)
商品価格 398円
(税込) 429円
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
●広島県産カキフライ カキフライ (広島県産) サラダ油	10	15	20個		① カキフライは凍ったまま、170℃～180℃の油で約4分揚げます。
●竹輪の炒め物 キャベツ 竹輪 玉ねぎ サラダ油 塩・こしょう しょうゆ	100 1/2 小1 少々 小1	150 1 小1 少々 小1 1/2	200g 1本 大1個 少々 小2	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①	① フライパンに油を熱し、キャベツ、竹輪、玉ねぎを炒め、①で調味します。
●もやしのしそ和え 太もやし 青じそ しょうゆ	100 1 大1	150 2 大1 1/2	200g 2枚 大2	千切り	① 耐熱容器にもやしを入れ、ふんわりとラップをして2分加熱し、水気を切ります。 ② ①をしょうゆであえて器に入れ、青じそをのせます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ

10/24 (金)

牛肉と竹の子の豆板醤炒め

白菜の山椒風味・卵スープ

お届け日 10/22 (水)

25分 410kcal

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
豆板醤	●						
卵			●				
フィヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



牛肉をコクのある懐かしい味付けに仕上げたコロッケです。冷めても美味しい！



レンチンで簡単・便利！！

商品番号 2517

冷凍 30日

ちめや
むかしのコロッケ 牛肉入り
(5個入)

商品価格

450円

小麦・乳・大豆・鶏肉

(税込) 486円

みんなの大人気餃子！
家族みんなで餃子の日！

商品番号 2518

冷蔵 4日

珉珉
赤箱餃子
(30個入)

商品価格

580円

大豆・小麦

(税込) 626円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2527	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2537	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2547	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

ピリッと辛くておいしい、
中華風の炒め物。
ごはんもすすむひと品。

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

●牛肉と竹の子の豆板醤炒め

牛肩ローススライス

(豪州産)

竹の子

玉ねぎ

ニンニクの芽

豆板醤

しょうゆ・酒

片栗粉

砂糖・酒

しょうゆ

豆板醤

サラダ油

ごま油

120

60

小1

60

1

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

各小1½

180

90

大1

90

1

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

各小2

240g

120g

大1個

120g

2P

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

各小2½

④で下味をつけて片栗粉をまぶす
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る

①

②

●白菜の山椒風味

白菜

粉山椒

塩

しょうゆ

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

⅓

ザク切りにし、塩をふって揉み、絞る

●卵スープ

卵

カットわかめ

フィヨン

水

フィヨン

塩

しょうゆ

酒

1

2

1

400cc

1個分

少々

少々

少々

少々

少々

2

3

2

600cc

1½個分

少々

少々

少々

少々

少々

2個

3g

2個

800cc

2個分

少々

少々

少々

少々

少々

①

① フライパンに油を熱して牛肉を焼き、竹の子、玉ねぎ、ニンニクの芽を加えて炒め、④で調味し、最後にごま油を加えて炒め合わせます。

① 白菜に粉山椒をふり、お好みでしょうゆをかけます。

① 鍋に①を煮立て、わかめを加えて煮、溶き卵をまわし入れます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、砂糖、塩、サラダ油、ごま油

10/25 (土)

お届け日 **10/24(金)**

ソース焼うどん

枝豆・ゆかりおにぎり

30分 515kcal



昔懐かしい素朴な味わい。
ビールのつまみにも☆

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2627	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2647	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

プラスもっとたべたいんや

いつでも
おトク!



商品番号 **2617** 常温 90日

アマノフーズ
いつものお味噌汁
減塩5種セット
〈5種各2個〉計10食
(なす・とうふ・なめこ・赤だし・根菜)

商品価格 **1,100円**
(税込) 1,188円
商品価格 **950円**
(税込) 1,026円

焼いても揚げても美味しい
お弁当にも最適!



商品番号 **2618** 冷蔵 4日

ドリームフーズ
あっさり仕立ての焼売
〈20g×12個〉
小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま

商品価格 **228円**
(税込) 246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

●ソース焼うどん

うどん	2	3	4玉	サッと熱湯でほぐし、水気を切る
豚肉切り落とし (国産)	60	90	120g	お好みに切る
キャベツ	80	120	160g	ザク切り
青のり	1	1	1P	
サラダ油				
ウスターソース	大2	大3	大4	
トンカツソース	大3	大4½	大6	①
塩・こしょう	少々	少々	少々	

① フライパンに油を熱し、豚肉、キャベツを炒め、うどんを加えて炒め合わせ、①で調味し、青のりを散らします。

●枝豆

枝豆さや付 (冷凍) (70g) 塩	2	3	4P	塩を加えた熱湯でゆでる
--------------------------	---	---	----	-------------

① 枝豆はお好みに塩を少々ふります。

●ゆかりおにぎり

ゆかり粉	2	3	4P	
刻みたくあん ご飯	20	30	40g	

① ご飯にゆかり粉を混ぜ、おにぎりを作り、刻みたくあんを添えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、ウスターソース、トンカツソース、塩、こしょう、ご飯

10/26 (日)

お届け日 **10/24(金)**

回鍋肉 (ホイコーロー)

大根の中華サラダ・わかめスープ

25 分 369kcal



豚バラ肉から出る脂が
みそ味のたれにからんで、
香ばしさと甘みを引き立てます。

商品名	商品番号	人 数	単品価格
ちっこいおかん	2727	2 マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2737	3 マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2747	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
わかめスープ	●	●					
回鍋肉の素	●						

フラスもっとたべたいんや



おでんや煮物に美味しい
じゃがいも天はお子様にも人気!



商品
番号 2717 冷蔵
2日

紀文
じゃがいも天
<5 個入>

卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉

商品
価格 **258円**
(税込) 278円

電子レンジ 1 分!
朝食や小腹が空いた時にもぴったり!



商品
番号 2718 冷蔵
12日

ふじや食品
北海道ミルクの濃厚グラタン
ベーコンとチーズ
<100g x 2 個>

小麦・卵・乳・さば・大豆鶏肉・豚肉・ゼラチン

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

●回鍋肉 (ホイコーロー)

豚バラスライス
(国産)
キャベツ
白ネギ
ピーマン
にんにく
生姜
回鍋肉の素
片栗粉
サラダ油

120
100
1/2
2
1
適量
1

180
150
1/2
3
1
適量
2

240g
200g
1本
4個
2片
適量
2P

お好みに切って片栗粉をまぶす
ザク切り
斜め切り
お好みに切る
みじん切り
みじん切り

① フライパンに油を熱して豚肉を焼き、キャベツ、ピーマン、にんにく、生姜、白ネギを炒め、回鍋肉の素を加えて全体に絡めます。

●大根の中華サラダ

大根
青じそ
すりごま
酢
砂糖・ごま油
しょうゆ

150
2
適量
大1
各小1/2
大1/2

225
3
適量
大1 1/2
各小3/4
大3/4

300g
4枚
適量
大2
各小1
大1

千切り
千切り
①

① 大根、青じそを、①と適量のすりごまで混ぜ合わせます。

●わかめスープ

わかめスープ

2

3

4P

① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。

今日のお買い物メモ 片栗粉、サラダ油、酢、砂糖、ごま油、しょうゆ

／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

しらたきのバター醤油パスタ風
フライパンでアクアパッツァ



アクアパッツァは白ワインで
本格的な味わいに、
なければ料理酒で代用 OK です。

30 分
255kcal

糸こんにゃくを使ったパスタは、
秋に美味しいきのこバターの香りで
満足感ある一品に。



	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	2121	2321	2521	2 マンマ	1,798 円 (税込 1,941 円)
	2131	2331	2531	3 マンマ	2,652 円 (税込 2,864 円)
	2141	2341	2541	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
● フライパンでアクアパッツァ 骨なし赤魚切身 (80g) ムキアサリ アスパラガス プチトマト にんにく 刻みパセリ 塩・こしょう オリーブ油 白ワイン又は酒	2 40 2 6 1 適量 少々 少々 100cc	3 60 3 9 2 適量 少々 少々 150cc	4切 80g 4本 12個 2片 適量 少々 少々 200cc	水気を切って塩・こしょうをふる 水洗いする お好みに切る 半分に切る 粗いみじん切り	① オリーブ油を熱したフライパンでにんにくを炒め、 香りが立ったら赤魚を入れ、両面焼き色が付くまで焼 きます。 ② ①にアスパラ、ムキアサリ、プチトマト、白ワイン又 は酒を入れフタをして強火にかけ、10分程度加熱し ます。 ③ ②をお皿に盛り付け、刻みパセリを散らします。
● しらたきのバター醤油パスタ風 糸こんにゃく しめじ えのき茸 青じそ バター 塩・こしょう しょうゆ 和風だしの素	200 40 40 1 少々 少々 大1 小1/2	300 60 60 2 少々 少々 大1 1/2 小3/4	400g 80g 80g 2枚 少々 大2 小1	食べやすい長さに切って水気をきる 小房に分ける 根元を落とす 千切り ①	① フライパンにバターを熱し、糸こんにゃくを炒め、 しめじ、えのきを加えて更に炒め①で調味し、お皿に 盛って青じそを散らします。

今日のお買い物メモ 塩・こしょう、オリーブ油、白ワイン又は酒、バター、しょうゆ、和風だしの素



Cook バリエ



Cook B

さつま芋と豚肉の塩きんぴら・なすの味噌汁
秋の味覚を楽しもう！きのこ明太子の混ぜごはん



秋の食材を使った、
季節感たっぷりの献立です。

30 分
619kcal



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2122	2322	2522	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	2132	2332	2532	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	2142	2342	2542	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

●きのこ明太子の混ぜごはん

辛子明太子	1	1	2P
しめじ	40	60	80g
小ねぎ	2	3	4本
刻みのり	1	2	2P
白ごま	適量	適量	適量
サラダ油	各小2	各大1	各大1½
酒・しょうゆ	各小2	各大1	各大1½
ご飯	2膳分	3膳分	4膳分

ぶつ切り
小房に分ける
小口切り
(½使用)

①

① フライパンに油を熱して辛子明太子、しめじを炒め、①で調味します。

② ご飯と①を混ぜ合わせ、器に盛って小ねぎ、刻みのり、白ごまを散らします。

●さつま芋と豚肉の塩きんぴら

豚口スライス (国産)	120	180	240g
さつま芋	1	1	2本
インゲン	20	30	40g
赤唐辛子	1	1	1本
白ごま		(主菜より)	
ごま油	各大1	各大1½	各大2
酒・みりん	小1	小1½	小2
しょうゆ			

お好みに切る
7mm幅の半月切り
お好みに切る
水につけて種を取り、小口切り
(½使用)

②

① さつまいもはラップで包んで500Wで2分加熱します。

② フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、①とインゲンを加えて炒め、赤唐辛子、白ごま、②を加えて更に炒めます。

●なすの味噌汁

なすび	½	1	1本
だし汁	400cc	600cc	800cc
味噌	大2	大3	大4

お好みに切る

① 鍋にだし汁を入れて煮立て、なすびを加えて煮、味噌を溶き入れます。



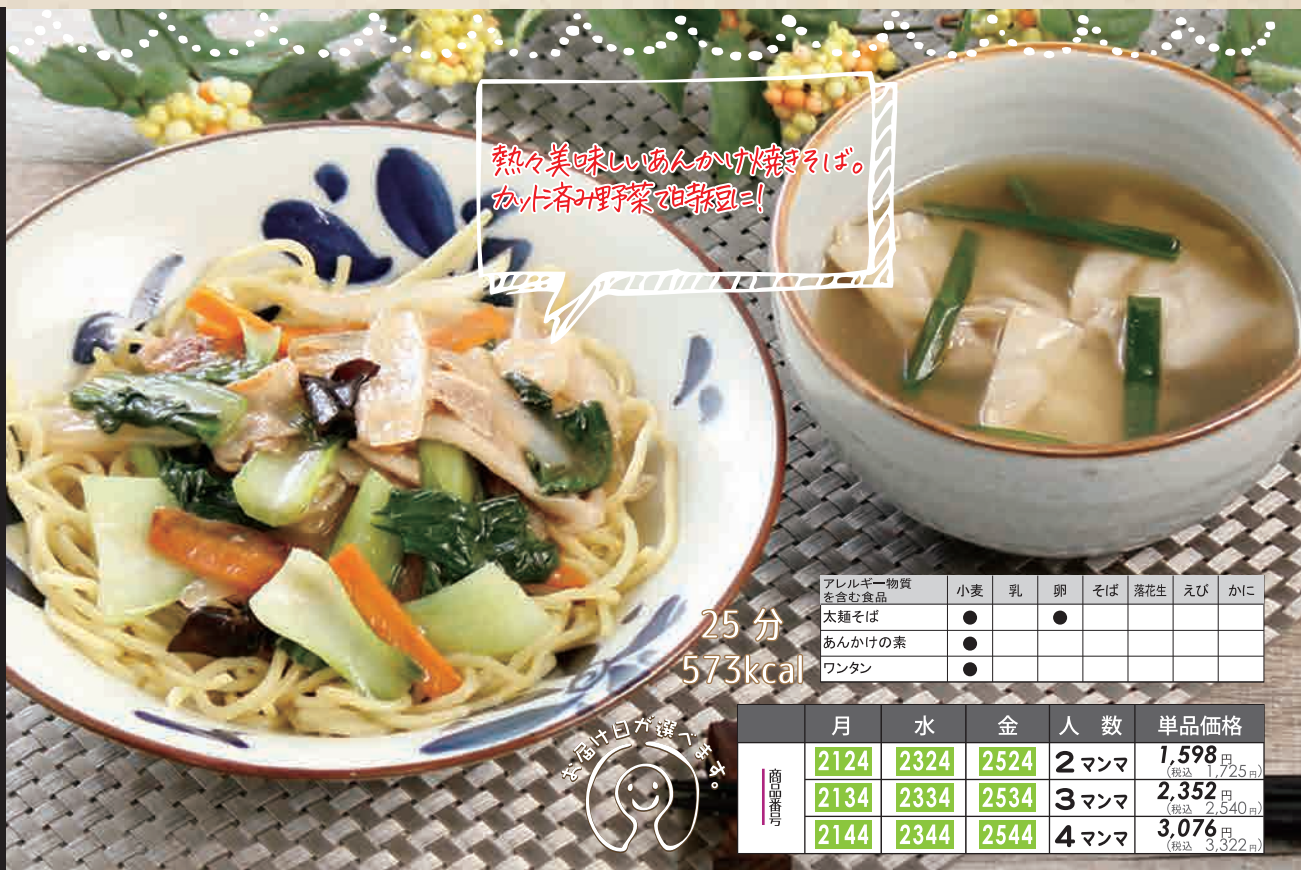
Cook C
ホットプレートで鮭のちゃんちゃん焼き



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
●鮭のちゃんちゃん焼き 骨なし銀鮭切身 (60g) じゃが芋 キャベツ 人参 しめじ ホールコーン 塩・こしょう サラダ油 味噌 酒・砂糖 みりん バター	2 2 100 小1 100 40 少々 大2 各大1 小2	3 3 150 小1 200 60 少々 大3 各大1½ 大1	4切 4個 200g 大1本 200g 80g 少々 大4 各大2 大1½	塩・こしょうをふる 薄切りにして水にさらす ザク切り 細切り 小房に分ける サッとゆでる ① 合わせておく	① ホットプレートに油を熱し、銀鮭とじゃが芋を焼き、取り出します。 ② ①のホットプレートに油を足し、キャベツ、人参、しめじをのせ、上に①をのせて蓋をし、蒸し焼きにします。(蓋が無い場合はアルミホイルでも可。) ③ 野菜に火が通ったら、④をかけ、コーンとお好み量のバターをのせます。



Cook D
ワンタンスープ
カット野菜で！熱々あんかけ焼きそば



25 分
573kcal

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
太麺そば	●		●				
あんかけの素	●						
ワンタン	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2124	2324	2524	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2134	2334	2534	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2144	2344	2544	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
● 熱々あんかけ焼きそば 豚バラ肉薄切り (国産) 100 チンゲン菜 1 玉ねぎ (くし型切り) 60 人参 (短冊切り) 40 キクラゲ 適量 太麺そば (冷凍) 2 中華白湯のたれ 1 サラダ油	150 1 90 60 適量 3 1	200g 2株 120g 80g 適量 4玉 2P	お好みに切る ザク切り カット済み カット済み めるま湯で戻す	① 油を熱したフライパンで焼きそば麺をサッと炒め、軽く押さえてカリッとさせ、器に取ります。 ② ①のフライパンに油を足し、豚肉、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、キクラゲを炒め、中華白湯のたれを加えて炒め合わせ、①にかけます。	
● ワンタンスープ ワンタン 6 ニラ (ザク切り) 20 おろし生姜 1 水 400cc 鶏がらスープの素・しょうゆ 各小1 ごま油 小1/2	9 30 1 600cc 各小1 1/2 小3/4	12個 40g 2P 800cc 各小2 小1	カット済み ①	① 鍋に①を煮立て、ワンタン、ニラ、おろし生姜を加えて煮、ごま油を加えます。	

今日のお買い物メモ サラダ油、鶏がらスープの素、しょうゆ、ごま油



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **10/20** (月)

特価!!



商品番号 **6001** 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
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **6002** 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 **6003** 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 **6004** 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 **6005** 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 **6006** 冷凍 10日
国産
豚ローステキカツ味噌漬
(80gx 4枚)

商品価格 **760円**
(税込) 820円



商品番号 **6007** 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



商品番号 **6011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
マジ旨ウインナー
(216g) 標準 24本入
卵・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆

商品価格 ~~398円~~ (税込) 429円
商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **6012** 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 **6013** 冷蔵 20日
伊藤ハム
サラダチキン (ハース)
(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 **6014** 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 **6015** 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) 378円



商品番号 **6016** 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) 378円



商品番号 **6017** 冷蔵 20日
伊藤ハム
チーズイン
ソーセージ
(71gx 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 **6021** 冷凍 10日
久保水産
しまあじみりん干
(8尾)

商品価格 ~~324円~~ (税込) 349円
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6022** 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 **6023** 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 **6024** 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 **6025** 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 **6026** 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 **6027** 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 **10/22 (水)**

甘みが強く、果汁も豊富、果肉が硬くなく
それでいて柔らかすぎず程よい食感！
種なしで食べやすいのも特徴です。



商品番号 **6031**
和歌山県産他
平核無柿 (ひらたねなしかき)
(2個)

商品価格 ~~898円~~
(税込) 969円
商品価格 **798円**
(税込) 842円



商品番号 **6032**
大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **6033**
兵庫県産他
玉ねぎ
M (500g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6034**
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 **6035**
鹿児島県産他
じゃが芋 (男しゃく)
M (600g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6036**
長崎県産他
レタス
(S~Mサイズ)

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **6037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品価格 **248円**
(税込) 267円

伏見の名水でとしらえた
京のまるやか仕上げのお豆腐です。



商品番号 **6041** 冷蔵4日
京たんばく
京都伏見の名水湯とうふ
(400g)
大豆

商品価格 ~~258円~~
(税込) 278円
商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **6042** 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 **6043** 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 **6044** 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 **6045** 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 **6046** 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 **6047** 冷蔵30日
山太
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円

スティック状のイカを刻み
タコを練り込んだすり身で巻いた
2段階食感が楽しめる練り物！



おでんや、煮もの
サッと焼いて、
七味マヨもおすすめ！

商品番号 **6051** 冷蔵4日
カネテツ
海鮮巻
(3個)
卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・魚すり身

商品価格 ~~358円~~
(税込) 386円
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6052** 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 **6053** 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 **6054** 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 **6055** 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 **6056** 冷蔵6日
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 **6057** 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 **10/20** (月)



商品番号 **6061** 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 **6062** 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 **6063** 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 **6064** 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 **6065** 冷蔵 7日

紀文
半熟 煮たまご
<2個>
卵

商品価格 **240円**
(税込) 259円



商品番号 **6071** 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 **6072** 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 **6073** 冷蔵 60日

カゴメ
グリーンスムージー
<1000ml>
スムージー

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **6074** 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 **6075** 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 **6076** 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 **6077** 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 **6078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧场の朝ヨーグルト
<70g × 3>
ヨーグルト

商品価格 **158円**
(税込) 170円



商品番号 **6079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
<65g × 3>
ヨーグルト

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **6080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒゼリー
<65g × 3>
ヨーグルト

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **6081** 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
<1000ml>
コーヒー

商品価格 **178円**
(税込) 192円



商品番号 **6082** 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 **6083** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラカフェオレ
<900ml>
牛乳

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **6084** 冷蔵 14日

メグミルク
まろやかクリームコーヒゼリー
<110g>
ゼリー

商品価格 **145円**
(税込) 156円



商品番号 **6085** 冷蔵 60日

らくれん
スタミンお徳用
<65ml × 10本入>
ドリンク

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **6086** 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 **6087** 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 **6088** 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 **6089** 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 **6090** 冷蔵 14日

雪印メグミルク
MBP ドリンク (糖類オフ)
<100g> × 12本
ドリンク

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **6091** 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 **6092** 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 **6093** 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 **6094** 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
プロテイン

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **6095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン脂肪0 パナナ
<200ml> × 12本
プロテイン

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 **10/20** (月)

 商品番号 6111 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 6112 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 6113 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 6114 常温 4日 神戸屋 あべぱん番長連合 (4個入) 商品価格 220円 (税込) 237円	 商品番号 6115 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 6116 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 6117 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 6118 常温 4日 ボローニャ クルメデニッシュ (1.5斤) 商品価格 1,400円 (税込) 1,512円	 商品番号 6119 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 6120 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	 新米 新潟県産 朱鷺と暮らす郷 (2kg) 商品番号 12 商品価格 3,250円 (税込) 3,510円	 新米 新潟県産 魚沼産こしひかり (2kg) 商品番号 18 商品価格 3,580円 (税込) 3,866円	 新米 無洗米 こしひかり (5kg) 商品番号 11 商品価格 4,780円 (税込) 5,162円	 新米 少量の2kg 丹波産 ミルキークリーン (2kg) 商品番号 16 商品価格 2,980円 (税込) 3,218円
--	---	--	--	---

 商品番号 6131 三井製糖 上白糖 (1kg) 商品価格 325円 (税込) 351円	 商品番号 6132 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 6133 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 6134 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 6135 天眞醤油 ぽん酢 (1800ml) 商品価格 1,720円 (税込) 1,857円
 商品番号 6136 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 6137 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 6138 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 6139 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 6140 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 6141 ジェフダ サラダ油 (1500g) 商品価格 758円 (税込) 818円	 商品番号 6142 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 6143 ミツカン カンタン酢 (1000ml) 商品価格 558円 (税込) 602円	 商品番号 6144 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 6145 ジェフダスラ 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 **10/20** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **6161** 冷凍 60日 レンジ
チキンカツの梅マヨソース
310kcal 蛋白質 12.6g
脂質 15.5g 炭水化物 29.3g
食塩 2.4g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6162** 冷凍 60日 レンジ
鮭のゆずおろしあん
302kcal 蛋白質 12.6g
脂質 15.7g 炭水化物 26.0g
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6163** 冷凍 60日 レンジ
鶏肉のスイートチリソース
318kcal 蛋白質 5.6g
脂質 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 **6164** 冷凍 60日 レンジ
みそカツ
297kcal 蛋白質 12.6g
脂質 15.5g 炭水化物 26.7g
食塩 2.0g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6165** 冷凍 60日 レンジ
チキン南蛮宮崎風
519kcal 蛋白質 11.0g
脂質 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 **6166** 冷凍 60日 レンジ
クリームコロッケオーロラソース
325kcal 蛋白質 11.0g
脂質 19.0g 炭水化物 27.6g
食塩 2.4g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **6167** 冷凍 60日 レンジ
鶏つくねのやみつき味噌だれ
517kcal 蛋白質 9.7g
脂質 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！
新登場！
電子レンジで
約2分！
商品番号 **6171** 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 **6172** 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 **6173** 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 × 各1袋)
1箱
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円

商品番号 **6174** 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 **6175** 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 **10/22** (水)

商品番号 **6176** 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 **6177** 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 **6178** 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 **6179** 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 **6180** 常温 120日
大丸商事
韓国のりくお徳用
(8切6枚 × 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **10/22** (水)

商品番号 **6501**
サンガリア
ミラクルボディV
(190gx 30本)
1本あたり
60円
商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
1,800円
(税込) 1,944円

商品番号 **6502**
コカコーラボトラーズ
ファンタグレース
(500mlx 24本)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

商品番号 **6505**
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 **6503**
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 **6506**
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 **6504**
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
世界遺産・尾鷹路・熊野古道の水は天然水を
精密フィルタで非加熱濾過した
ナチュラルミネラルウォーターです。
商品番号 **6507**
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 **10/20** (月)



商品
番号 **6401**

花王
キュキュット
(240ml)

商品
価格 **150円**
(税込) 165円



商品
番号 **6402**

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 **6403**

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 **6404**

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 **6405**

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 **6406**

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 **6407**

HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品
価格 **398円**
(税込) 437円



商品
番号 **6408**

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 **6409**

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 **6410**

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 **6411**

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 **6412**

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 **6413**

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 **6414**

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 **6415**

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 **6416**

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 **6417**

大王製紙
シングルイレットペーパー
エルフォーレ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 **6418**

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 **6419**

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 **6420**

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 **10/22** (水)

鳴門金時 100%使用



商品
番号 **6451**

鳴門のいも屋

芋棒 (400g)

冷凍
60日

商品
価格 **798円**
(税込) 861円

自然の恵みで育てられたなると金時を皮ついで
スティック状にカットし食べやすしました。
餡を絡ませ胡麻をまぶして、素材の味を香ばしい風味を
お楽しみ頂けます。

※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
10/24金

一口食べれば、口の中に広がる甘い香りと栗の味わい
サイズが大きいので、冷凍保存するのもおすすめです。

商品
番号 **2191**

フジナチュラル

モンブラン
(1個)

常温 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 **598円**
(税込) 645円

商品
番号 **2192**

宝塚いろは

オムそば
(1P)

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	りんご
		●	●	●	●	●	●

商品
価格 **750円**
(税込) 810円

千房
CHIBO
OKONOMIYAKI

千房特製ソースが美味しさの決め手
レンジでチンでお手軽に本場の味！



商品
番号 **2193**

千房

焼きそば
(2P)

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	卵	大豆	りんご	豚肉	乳	ごま
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **980円**
(税込) 1,058円

千房
CHIBO
OKONOMIYAKI

千房特製のお好み焼ミックス粉を使用して
ふっくらと焼き上げた、豚肉入りの
定番お好み焼です。



商品
番号 **2194**

千房

お好み焼き豚玉
(2枚)

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 **980円**
(税込) 1,058円

Oliveto

商品
番号 **2195**

Oliveto

海老トマトクリームグラタン
(220g)

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

商品
価格 **398円**
(税込) 429円

PIZZAREVO
ハイクオリティな本格ピザ！

商品
番号 **2196**

ピザレボ

生地を喰らう！マルゲリータ
(1P・直径約21cm)

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉
		●	●	●				

商品
価格 **780円**
(税込) 842円

今週のまんま一押し SELECT!

商品
番号 **2197**

尾鷹名水
熊野古道水
(500ml) × 24本

1本
60円

商品
価格 **2,400円**
(税込) 2,592円

商品
価格 **1,440円**
(税込) 1,555円

40%
off