

2025
vol.523-2

11/3 ~ 11/9



※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20日月

までに
お願いします。

メニュー日	11/3 月	11/4 火	11/5 水	11/6 木	11/7 金	11/8 土	11/9 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

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

くれおーる

大阪 道頓堀で大人気！
超行列たこ焼き店

お届け日
11/6 木

電子レンジ
500W
約4分

簡単！
レンジ調理

手焼き

くれおーるは大阪では馴染みのある街の
「たこ焼き屋」として1999年、
大阪東淀川区の1坪の店舗から誕生しました。



大阪名物 たこ焼・お好み焼

※写真はイメージです。

冷めても美味し〜

食い倒れの街

大阪・道頓堀

日本の食文化に欠かせない「だし」こだわりのたこ焼き粉に鰹だしを
たっぷり入れ生地にしっかり味がつけてつくことで冷めても美味しいたこ焼きです。

専門店の味

外はカリッ！中はトロッ！
他ではまね出来ない食感

今回のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ
P.10~P.13

P.12



Cook
C

簡単カレードリア
グリーンサラダ

4181

くれおーる たこ焼き

大粒〈6個入〉
オリジナルソース付

小麦・卵・さば・大豆・りんご

冷凍
60日

商品
価格

650 円

(税込) 702 円



ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ＊ダイニング

URL <http://www.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

- 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一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。



といだお米に混ぜて炊飯器で炊くだけ
ご家庭で手軽に釜めしが楽しめます。

松茸釜めし

ししゃもの唐揚げ・具たくさん味噌汁

30分 620kcal

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
松茸釜めしの素	●						

10月31日
(金)
お届け

※11月3日(月)は祝日のため、
10月31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	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

●松茸釜めし

松茸釜めしの素
米

1
2合

1
3合

1P
3合

- ① お米は通常の水加減にします。
- ② 釜めしの素を入れたら軽にかき混ぜ、すぐに炊飯します。

●ししゃもの唐揚げ

ししゃも
しょうゆ・みりん・酒
片栗粉
サラダ油

4
各大1

6
各大1½

8尾
各大2

①につける
①

- ① ししゃもの水分をふき、片栗粉をまぶします。
- ② フライパンに多めの油を熱し、①をこんがり揚げ焼きします。

●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
½
100
小1
400cc
大2

90
½
150
小1
600cc
大3

120g
½本
200g
小1本
800cc
大4

小さめに切る
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。

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

11/3 (月)

※祝日のため、前週にお届けします。

お届け日 **10/31 (金)**

八宝菜

大阪王将焼き餃子・大根ナムル

30分 513kcal



ちっこいおかん

ひと皿で肉も野菜もとれる、
具だくさんの定番中華。
マンマオリジナルの
八宝菜の素付き！

商品名	商品番号	人数	単価
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
ムキエビ						●	
中華白湯たれ	●						
大阪王将餃子	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4117** 冷凍 90日

大阪王将
餃子

6個(タレ付)×5P セット

小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **990円**
(税込 1,069円)
商品価格 **500円**
(税込 540円)



商品番号 **4118** 冷凍 60日

大阪王将
若鶏のから揚げ
(300g)

小麦・卵・乳
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

●八宝菜

豚肉切り落とし (国産)	80	120	160g	お好みに切る
ムキエビ (大)	40	60	80g	背ワタを取る
白菜	1/2	1/2	1/2玉	ザク切り
玉ねぎ	小1	小1	大1個	乱切り
人参	小1	小1	大1本	短冊切り
ピーマン	1	2	2個	乱切り
太もやし	100	150	200g	
キクラゲ	適量	適量	適量	
中華白湯たれ (70g)	1	1	2P	ぬるま湯で戻す
サラダ油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	

- ① 人参はラップで包み、500Wで1分半加熱します。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉、ムキエビ、白菜、玉ねぎ、ピーマンを炒め、①、太もやし、キクラゲを加えて更に炒め、塩、こしょうで調味し、中華白湯たれを加えてからめます。

●大阪王将焼き餃子

大阪王将餃子	6	9	12個	
餃子のタレ	2	3	4P	
サラダ油				

- ① フライパンに油を熱し、凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけます。
- ② カップ1/2弱(80cc)の水を①に入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸し、フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。

●大根ナムル

大根	100	150	200g	薄いいちょう切り
塩				
ごま油	小1	小1 1/2	小2	
こしょう	少々	少々	少々	①

- ① 大根に塩をふって揉んで軽く絞り、②を加えて混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、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。)

11/4 (火)

お届け日 **11/4 (火)**

ガリバタ牛丼

コールスローサラダ・インゲンと豆腐のスープ

30分 744kcal





ちっこいおかん

食欲をそそるカーリックの
香りとバター風味がマッチ☆
ご飯がモリモリ食べられる
ひと品。

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)
金のおかん	4228	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	4238	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	4248	4マンマ	3,476円 (税込 3,754円)

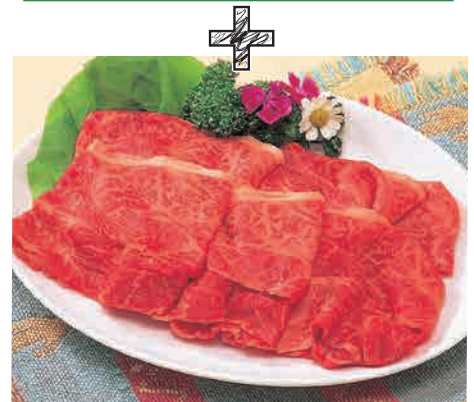
グレードアップ
GRADE UP
金のおかん



国産
牛肩ローススライス

ちっこいおかんのお肉を
国産牛に
変更出来るよ!

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 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

九条ねぎ、もみじ麩、かすみ麩、かまぼこ、つくね、乾燥ゆば、椎茸、人参が入ってます。



レンジで簡単調理!

商品番号 **4218** 冷凍 20日

薬師庵
京のつくねうどん
(1P)

商品価格

698円
(税込) 753円

小麦・卵・大豆
さば・鶏肉・ゼラチン

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
●ガリバタ牛丼 牛肩ローススライス (豪州産) ニラ にんにく 玉ねぎ 塩・こしょう サラダ油 酒・しょうゆ・みりん バター ご飯	120 20 1 小1 少々 各大1 適量	180 30 2 小1 少々 各大1½ 適量	240g 40g 2片 大1個 少々 各大2 適量	お好みに切り、塩、こしょうをふる ザク切り 薄切り 細切り	① フライパンに油を熱して牛肉とにんにくを炒め、玉ねぎ、ニラの順に加えて更に炒め、④で調味します。 ② 丼にご飯を盛って①をかけ、お好みの量のバターをのせます。
●コールスローサラダ キャベツ ホールコーン 塩 塩・こしょう マヨネーズ	100 20 少々 大2	150 30 少々 大3	200g 40g 少々 大4	お好みに切り、塩で軽くもむ サッと熱湯に通す	① キャベツとコーンを㊦で和えます。
●インゲンと豆腐のスープ インゲン 絹ごし豆腐 (150g) 水 鶏がらスープの素 しょうゆ	適量 1 400cc 小2 小½	適量 1 600cc 大1 小¾	適量 1P 800cc 大1½ 小1	お好みに切る 角切り	① 鍋に㊦を煮立て、インゲン、豆腐を加えて煮ます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、酒、しょうゆ、みりん、バター、ご飯、マヨネーズ、鶏がらスープの素

11/5 (水)

お届け日 11/4 (火)

カレイの姿焼き

がんもとひじきの煮物・薄揚げの味噌汁

25分 400kcal



プラスもっとたべたいんや



商品番号 4317 冷蔵 10日

橋本水産
一夜干しカレイ
〈1枚入〉

商品価格

250円
(税込) 270円糖質 0g 麺のヘルシー麺！
だしのきいたカレーつゆで
お召し上がり下さい。

商品番号 4318 冷蔵 15日

紀文
糖質 0g 麺 カレー南蛮風
〈1P〉 (麺・添付つゆ・
小麦・大豆 添付かやく付)

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

●カレイの姿焼き

一夜干しカレイ

2

3

4枚

① 魚を焼きます。

●がんもとひじきの煮物

一口がんも

4

6

8個

ひじき

5

10

10g

しめじ

40

60

80g

ムキ枝豆

20

30

40g

だし汁

200cc

300cc

400cc

しょうゆ

大1½

大2¼

大3

砂糖・みりん

各小2

各大1

各大1½

①

食べやすく切る
水で戻す
小房に分ける

① 鍋に①を煮立て、一口がんも、ひじき、しめじを加えて煮、おろし際にむき枝豆を加えてひと煮します。

●薄揚げの味噌汁

薄揚げ (冷凍)

½

½

1枚

小ねぎ

2

3

3本

だし汁

400cc

600cc

800cc

味噌

大2

大3

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散らします。

今日のお買い物メモ だしの素、しょうゆ、砂糖、みりん、味噌

11/6 (木)

鶏手羽元と根菜の煮物

なすの生姜味・春雨とわかめの酢の物

30分 537kcal

お届け日 11/6 (木)



プラスもっとたべたいんや



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

●鶏手羽元と根菜の煮物

鶏手羽元 (国産)

大根

人参

ごぼう

インゲン

サラダ油

水

しょうゆ

みりん・酒・砂糖

6

150

小1

1/2

適量

300cc

大2 1/2

各大1

9

225

小1

1/2

適量

450cc

大3 3/4

各大1 1/2

12本

300g

大1本

1本

適量

600cc

大5

各大2

お好みに切り、500Wで3分加熱
お好みに切る
お好みに切って水につける
2〜3つに切る

①

① フライパンに油を熱し、鶏手羽元を炒め、大根、人参、ごぼうを加えて更に炒め、水を注ぎ入れ、煮立ったら①を加えて更に煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●なすの生姜味

なすび

おろし生姜

しょうゆ

ごま油

2

2

2

2

3

3

3

3

4本

4P

4P

4P

お好みに切って水につける

① フライパンにごま油を熱してなすびを焼き、器に盛って生姜をのせ、しょうゆをかけます。

●春雨とわかめの酢の物

緑豆春雨 (30g)

カットわかめ

酢

砂糖

塩

1

2

大1

大1 1/2

少々

1

3

大1 1/2

大3/4

少々

2P

3g

大2

大1

少々

熱湯でゆでて食べやすい長さに切る
水で戻し、サッとゆでる

②

① 緑豆春雨、カットわかめを②で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、ごま油、酢、塩

11/7 (金)

お届け日 **11/6 (木)**

いか焼きそば

豆腐のさっぱりポン酢サラダ・わかめの味噌汁

30分 577kcal



天かすとの風味が
アクセントの焼きそば。
フライパンはもちろん、
ホットプレートで調理しても◎

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)

フラスもっとたべたいんや



国産豚肉・鶏肉使用
夕食の一品に！つるりとなめらか

商品番号 **4517** 冷蔵 15日

ふじや食品
肉ワンタン (特製しょうゆスープ)
<12粒入>

小麦・乳・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格

228円
(税込) 246円



まるで本物のホタテのような食感と
風味を再現した一口サイズの
ホタテ風味かまぼこです。

商品番号 **4518** 冷蔵 30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

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

●いか焼きそば

焼きそば麺 2 3 4玉
豚肉切り落とし (国産) 40 60 80g
ムキイカ <カット> 40 60 80g
キャベツ 100 150 200g
天かす 6 9 12g
サラダ油
塩・こしょう
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

お好みに切る
お好みに切る
ザク切り

①

① フライパンに油を熱し、豚肉、ムキイカ、キャベツ、焼きそば麺を炒め、塩、こしょうをふり、天かす、①を加えて炒め合わせます。

●豆腐のさっぱりポン酢サラダ

絹こし豆腐 (150g) 2 3 4P
レタス (小) 適量 適量 適量
かつおパック 1 1 2P
ポン酢しょうゆ

水気を切って手でほぐす
食べやすい大きさにちぎる

① 絹こし豆腐とレタスを器に盛り、かつお節をのせ、ポン酢しょうゆをかけます。

●わかめの味噌汁

カットわかめ 2 3 3g
だし汁 400cc 600cc 800cc
味噌 大2 大3 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、こしょう、ウスターソース、トンカツソース、ポン酢しょうゆ、だしの素、味噌

11/8 (土)

お届け日 11/6 (木)

豚肉のねぎ塩焼き

五目けんちん煮・小松菜のお浸し

30分 445kcal



旨味のある塩味がクセになる！
ごはんにもよく合います。
がっつり食べられる肉レシピです。
炒めるだけで簡単に作れます。

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 (税込 1,725円)
	4637	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4647	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
竹輪	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4617 冷凍 10日

国産
豚肉切り落とし
(150g)

商品価格

398円
(税込) 429円

商品番号 4618 冷凍 60日

吉野家
牛丼の具
(120g) × 2P

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

●豚肉のねぎ塩焼き

豚肉切り落とし
(国産)
白ねぎ
キャベツ
ごま油
塩・こしょう
鶏がらスープの素

160
1/2
100240
1/2
150320g
1本
200gお好みに切る
斜め切り
ザク切り

①

① キャベツは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、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、白ねぎを加えてサッと炒め、①で調味し、お皿に盛って①を添えます。

●五目けんちん煮

木綿豆腐 (150g)
竹輪
竹の子 (乱切り) 冷凍
人参
グリーンピース
サラダ油
だし汁
しょうゆ・砂糖
みりん

1
1
60
小1
適量
80cc
各大1
大1/22
1
90
小1
適量
120cc
各大1 1/2
大2/32P
2本
120g
大1本
適量
160cc
各大2
大1水気を切ってお好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る

②

① 鍋に油を熱し、豆腐を加えて崩しながら炒め、竹輪、竹の子、人参を加えて更に炒め、②を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。

●小松菜のお浸し

小松菜
かつおパック
しょうゆ

1/3
1
大11/2
1
大1 1/23/4
2P
大2

熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り

① 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。

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

11/9 (日)

お届け日 **11/6 (木)**

コリコリなん骨つくね丼

豆苗の油揚げのシャキシャキサラダ・もち麴の味噌汁

25分 506kcal

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
なん骨つくね	●		●				



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！(卵の大きさに時間前後します。)

サッと電子レンジでなんこつつくね丼が出来ちゃう
こりこりしたなんこつの食感がたまらない！

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



ほんのり甘い片手で食べれる
玉子バー！お弁当にも！



商品番号 **4717** 冷蔵 20日

紀文 厚焼き玉子バー
〈1P〉

卵・大豆・りんご

商品価格

228円
(税込) 246円

電子レンジ1分！
朝食や夕食にフラス1品！



商品番号 **4718** 冷蔵 10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×3〉

商品価格

398円
(税込) 429円

小麦・乳・卵・そば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

作り方

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

●コリコリなん骨つくね丼

なん骨つくね 4
卵 2
刻みのり 2
しょうゆ 大1
酒 大1
みりん 大1
砂糖 大1

6
3
3
大1½
大1½
大1½
大1½

8個
4個
4P
大2
大2
大2
大2

電子レンジ500W約2分(2個)縦半分に分ける
温泉卵を作る

① 混ぜ合わせる

- 1 フライパンに油を熱して、なん骨つくねを焼き、①を加えて絡め、少し汁気がなくなるまで煮つめます。
- 2 丼にご飯を入れ、なん骨つくね、温泉卵をのせ刻みのりをかけます。

●豆苗の油揚げのシャキシャキサラダ

豆苗 ½
薄揚げ(冷凍) ½
サラダ油又はオリーブオイル 大1
しょうゆ 小1
酢 大1
塩、こしょう 適量

1
1
大1
小1½
大1½
適量

1P
1枚
大1
小2
大2
適量

長さを3等分に切る

② 混ぜ合わせる

- 1 薄揚げをトースターで焼き、短冊きりにする
- 2 ①、豆苗を、②をであえる

●もち麴の味噌汁

もち麴 4
だし汁 200cc
味噌 大2

6
300cc
大2

8個
400cc
大2

水につけて、しぼる

- 1 鍋にだし汁を煮立て、もち麴を加えて煮、味噌を溶き入れます。



Cook バリエ



Cook
B

レンジ五目煮豆・あさりの味噌汁 甘辛豚肉のライスロール



ライスロールの巻き方



30分
739kcal

お好みでマヨネーズやごま油を入れても美味しいですよ!



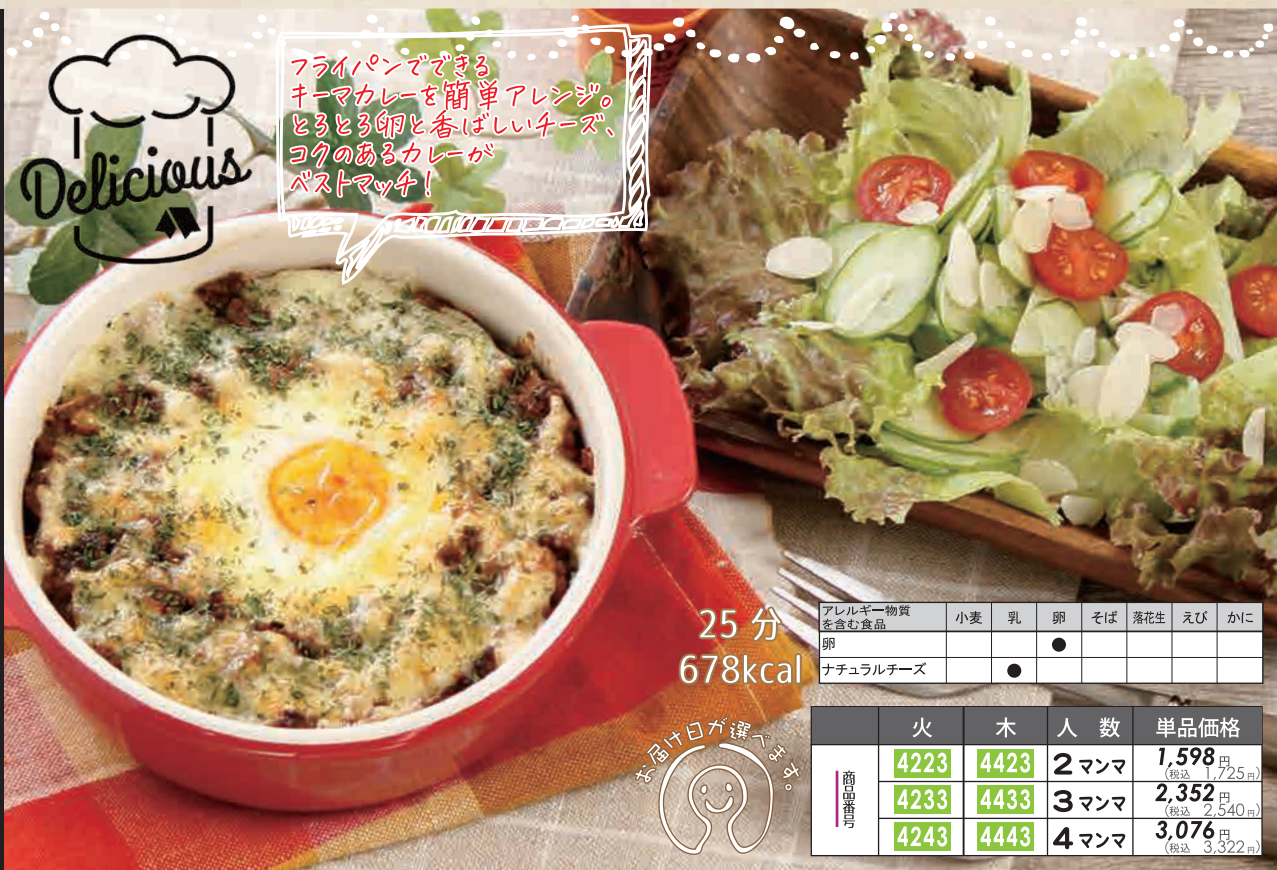
	火	木	人数	単品価格
商品番号	4222	4422	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4232	4432	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4242	4442	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

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
●甘辛豚肉のライスロール 豚肉切り落とし (国産) サニーレタス 白ごま 焼のり (全形) しょうゆ・酒・みりん ごま油 ご飯	140 適量 適量 2 各大1	210 適量 適量 3 各大1½	280g 適量 適量 4枚 各大2	お好みに切って④に漬ける 食べやすい大きさにちぎる ④	① フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めます。 ② まな板の上にラップを敷いてのり→ご飯→白ごまの順にのせ、ラップをのせて、のりが上になるように裏返し、ラップをはずします。 ③ ②の上にサニーレタス→①の順にのせ、ラップごと巻いて形を整え、食べやすい大きさに切ります。
●レンジ五目煮豆 ゆで大豆 刻み昆布 人参 椎茸 れんこん厚切り だし汁 しょうゆ 砂糖	1 4 小1 2 6 80cc 大1½ 大1	2 6 小1 3 9 120cc 大2¼ 大1½	2P 8g 大1本 4枚 12枚 160cc 大3 大2	小さく切る 小さく切る 小さく切る ④	① 耐熱ボウルにすべての材料を入れ、ふんわりとラップをして500Wで8分加熱し、底から返すように混ぜ、全体をなじませます。
●あさりの味噌汁 ムキアサリ 小ねぎ 酒 だし汁 味噌	20 1 400cc 大2	30 1 600cc 大3	40g 2本 800cc 大4	酒をふる 小口切り	① 鍋にだし汁を入れて煮立て、あさりを加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。

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



Cook C
グリーンサラダ
簡単カレードリア



25分
678kcal

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			●				
ナチュラルチーズ		●					



	火	木	人数	単品価格
商品番号	4223	4423	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	4233	4433	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	4243	4443	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
●簡単カレードリア 合挽肉（国産） 玉ねぎ ピーマン にんにく カレー粉 卵 刻みパセリ ナチュラルチーズ サラダ油 塩・こしょう 味噌 ケチャップ 水 ご飯	140 小1 1 1 6 2 適量 40 少々 大1 大4 50cc	210 小1 2 1 9 3 適量 60 少々 大1½ 大6 75cc	280g 大1個 2個 2片 12g 4個 適量 80g 少々 大2 大8 100cc	みじん切り みじん切り みじん切り ①	① フライパンに油を熱し、挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんにくを炒め、カレー粉と①を加えて煮ます。 ② 耐熱皿にご飯を入れて①をかけ、真ん中にくぼみを作って卵を割り入れ、チーズを散らし、オーブントースターで5〜6分焼き、パセリを散らします。
●グリーンサラダ きゅうり プチトマト サニーレタス スライスアーモンド ドレッシング こしょう ご飯	1 4 適量 4	1 6 適量 6	2本 8個 適量 8g	お好みに切る お好みに切る	① 器に野菜を盛り、スライスアーモンドを散らして、お好みのドレッシングをかけます。

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



Cook D
フライパンで簡単パエリア



20 分
622kcal



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
パエリアの素						●	
個食バター		●					

	火	木	人数	単品価格
商品番号	4224	4424	2 マンマ	1,598 円 (税込 1,725 円)
	4234	4434	3 マンマ	2,352 円 (税込 2,540 円)
	4244	4444	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
● 簡単パエリア					
ムキエビ (大)	60	90	120g	解凍する	① フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、米を入れ、米が透き通るくらいまで炒めた後、 ① を加えてよく混ぜます。 ② 全体を平らにならし、魚介類、野菜をのせ、ふたをして弱火で12~13分加熱し、火を止めて5分ほど蒸らします。
ムキアサリ	40	60	80g	解凍する	
ツボ抜きイカ〈カット〉	80	120	160g	お好みに切る	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る	
ピーマン	1	1	2個	お好みに切る	
プチトマト	2	3	4個	お好みに切る	
パエリアの素	1	1	1P	半分に切る	
個食バター	1	1	2個		
お米	2合	3合	3合	洗って水気を切る	
パエリアの素	⅔P分	1P分	1P分	①	
水	400cc	600cc	800cc		



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **11/4 (火)**

特価!!



商品番号 **8001** 冷凍 10日

国産
鶏手羽元
(6本入)

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円

商品価格 **398円**
(税込) 429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



商品番号 **8011** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のグルメファミリー
ポロニアソーセージ
(310g)

卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~420円~~ (税込) 453円

商品価格 **378円**
(税込) 408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
(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

橋本水産
一夜干しカレイ
(2枚入)

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円

商品価格 **450円**
(税込) 486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
サバフィール
(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

宮崎県産他
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 **11/6** (木)

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
あると言われています。

商品
番号 **8031**
和歌山県産他
柿
(2個)

商品
価格 ~~880円~~
(税込) 950円
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 **398円**
(税込) 429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 **198円**
(税込) 213円

特売!

つぶあん仕立てと黒ごまソースがけ
あずきの食感が他にはない味わい。



商品
番号 **8041** 冷蔵
10日
紀文
豆乳で作ったデザート風豆腐
(1P)
大豆

商品
価格 ~~198円~~
(税込) 213円
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

シャキシャキれんこん入り
サツと焼いて、更に美味しい。



商品
番号 **8051** 冷蔵
7日
一正蒲鉾
蓮根揚
(4枚)
卵・小麦・大豆

商品
価格 ~~298円~~
(税込) 321円
258円
(税込) 278円



商品
番号 **8052** 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 **8053** 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 **8054** 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 **8055** 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 **8056** 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



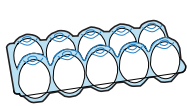
商品
番号 **8057** 冷蔵
5日

タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3段)

商品
価格 **128円**
(税込) 138円

※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

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **11/4 (火)**



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 15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 **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

コップ1杯
200mlで
1日の1/3分
野菜を摂取



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 x 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 x 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 x 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

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 x 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

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 **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

雪印メグミルク
MBP ドリンク (糖質オフ)
<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

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

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 **8095** 常温 60日

明治ザバスプロテイン脂肪0バナナ
<200ml> × 12本
乳

商品価格 **1,896円**
(税込) 2,047円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **11/4 (火)**

 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) 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) 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) 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) 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) 220円 (税込) 237円
お届け日 11/6 (木) 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) 700円 (税込) 756円	お届け日 11/6 (木) 商品番号 8117 常温 4日 ボローニャ ジュニアチョコ (0.75斤) 700円 (税込) 756円	お届け日 11/6 (木) 商品番号 8118 常温 4日 ボローニャ くみデニッシュ (1.5斤) 1,400円 (税込) 1,512円	お届け日 11/6 (木) 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) 1,100円 (税込) 1,188円	お届け日 11/6 (木) 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) 1,700円 (税込) 1,836円

人気 No.1 特選米 商品番号 02 マンマダイニング マンマ特選米 (5kg) 3,980円 (税込) 4,298円	新米 商品番号 07 新潟県 朱鷺と暮らす郷 (2kg) 3,250円 (税込) 3,510円	新米 商品番号 08 新潟県産 魚沼産こしひかり (2kg) 3,580円 (税込) 3,866円	新米 商品番号 11 無洗米 こしひかり (5kg) 4,780円 (税込) 5,162円	新米 商品番号 16 丹波産 ミルキークイーン (2kg) 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) 325円 (税込) 351円	 商品番号 8132 塩事業センター 精製塩 (1kg) 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) 458円 (税込) 494円	 商品番号 8134 天眞醤油 こいくち醤油 (1800ml) 780円 (税込) 842円	 商品番号 8135 天眞醤油 ぽん酢 (1800ml) 1,720円 (税込) 1,857円
 商品番号 8136 ジェフダスラ 徳用和風だし (かつお風味) (顆粒 500gx 2) 1kg 750円 (税込) 810円	 商品番号 8137 オタフク 万能だし (1800ml) 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) 780円 (税込) 842円	 商品番号 8139 キッコーマン デルモンテチャップ (1kg) 480円 (税込) 518円	 商品番号 8140 エバラ 焼肉のたれ (醤油味) (1600g) 1,400円 (税込) 1,512円
 商品番号 8141 ジェフダ サラダ油 (1500g) 758円 (税込) 818円	 商品番号 8142 日清オイル 香りひき立つごま油 (250g) 498円 (税込) 537円	 商品番号 8143 ミツカン カンタン酢 (1000ml) 558円 (税込) 602円	 商品番号 8144 ジェフダスラ みりん風調味料 (1800ml) 550円 (税込) 594円	 商品番号 8145 ジェフダスラ 料理酒 (1800ml) 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 **11/4 (火)**

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ラソース
325kcal 蛋白質 11.0g
脂質 19.0g 炭水化物 27.8g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8162** 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
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 蛋白質 15.6g
脂質 15.8g 炭水化物 25.6g
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 蛋白質 12.6g
脂質 15.5g 炭水化物 24.3g
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 蛋白質 15.0g
脂質 30.0g 炭水化物 46.1g
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 蛋白質 12.6g
脂質 15.5g 炭水化物 23.3g
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 蛋白質 9.7g
脂質 14.6g 炭水化物 32.7g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



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
にゅうめん
(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
(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 **11/6 (木)**



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



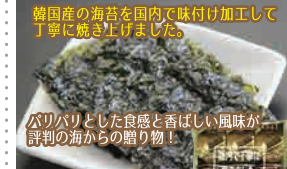
商品番号 **8177** 常温 120日
日清食品
カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



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



商品番号 **8180** 常温 120日
大丸商事
韓国産の海苔 (8切6枚 × 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **11/6 (木)**



商品番号 **8501**
サンガリア
スキットとレモンC
(190gx 30本)
商品価格 **1,800円**
(税込) 1,944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nda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



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 **11/4 (火)**

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)190 x 350 x 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)650 x 800mm
(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
(54mx 12R)

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
(27mx 12R)

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
(100mx 12R)

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
(50mx 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **11/6 (木)**

お鍋にポンと入れるだけ! 水なし簡単・便利!



うす家
さぬき小豆島の

手延うどん



商品番号 **8451**

うす家 牛肉うどん
(510g x 2食入)
小麦・大豆・牛肉・ごま・ゼラチン

冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **8452**

うす家 天ぷらうどん
(565g x 2食入)
えび・小麦・乳・大豆・ゼラチン

冷凍 商品価格 **850円**
(税込) 918円



商品番号 **8453**

うす家 子きつねうどん
(520g x 2食入)
小麦・大豆・卵・ごま・ゼラチン

冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **8454**

うす家 カレーうどん
(510g x 2食入)
小麦・大豆・牛肉・ごま・ゼラチン

冷凍 商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **8455**

うす家 天ぷらそば
(500g x 2食入)
そば・小麦・大豆・卵・えび・ごま・ゼラチン

冷凍 商品価格 **850円**
(税込) 918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
11/6木

秋川牧園自慢の素材な〈黒豚、若鶏、卵〉を使用した、生ハンバーグです。
黒豚の旨みと炒め玉ねぎの甘みが詰まった
ジューシーなハンバーグです。

商品
番号 4191

秋川牧園

黒豚と鶏肉の生ハンバーグ
〈2個入・1P〉

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

商品
価格 780 円
(税込) 842 円

秋川牧園自慢のこだわりの牛乳と鶏肉、
国内産のじゃがいもなど良質な素材を贅沢に
使用したグラタンです。

商品
番号 4192

秋川牧園

秋川牛乳グラタン（鶏肉とポテト）
〈2個入・1P〉

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

商品
価格 780 円
(税込) 842 円

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なお菓子と贅沢な
シュウクリームです。

ARBREVE

商品
番号 4193

アルブレーヴ

贅沢ミニシュュー（北海道産生クリーム）
〈15粒カップ〉

アレルギー物質	小麦	卵	乳	さば	大豆	鶏肉	豚肉
	●	●	●		●		

商品
価格 680 円
(税込) 734 円

お風呂あがりの1本
たまんないかも...



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

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

商品
価格 780 円
(税込) 842 円



商品
番号 4195

昭和ミート

富士宮焼そば
〈200g × 5P 入〉

アレルギー物質	小麦	そば	えび	牛肉	大豆	鶏肉	かに
	●						

商品
価格 1,350 円
(税込) 1,458 円



商品
番号 4196

四陸

具だくさん八宝菜
〈170g〉

アレルギー物質	えび	小麦	卵	いか	ごま	大豆	鶏肉
	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 680 円
(税込) 734 円

今週のまんま一押 SELECT!



商品
番号 4197

大阪王将
天津飯の具
〈10P〉

小麦・乳・卵・大豆・えび
かに・鶏肉・りんご

冷凍
60日

な、なんと半額!
商品
価格 2,400 円
(税込) 2,592 円
1,200 円
(税込) 1,296 円