

2025 11/10 ~ 11/16
vol.524-1



※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 **10月27日月** までに
お願いします。

めっちゃうまいやんをご家庭に
献立レシピ・お料理キット宅配サービス

メニュー日	11/10 月	11/11 火	11/12 水	11/13 木	11/14 金	11/15 土	11/16 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

**今週の
めっちゃうまいやん**

贅沢しっとり**生**ふりかけ PREMIUM!

お届け日
11/14金



パイヤーおすすめ!

贅沢な
生タイプ

1181

**ゴロッと北海道ホタテの
焦がし醤油ふりかけ**

<55g> 常温
90日

国産ホタテ水煮と干し貝柱を使用し、
じゃわっと焦がし醤油の風味はまるで、
ホタテの炭焼きのようです。お好みで
バターを追いのせて濃厚な食べ方もオススメです。

商品
価格 **680円**
(税込) 734円



国産の紅ズワイガニのかに身・かにみそを使用し
徳島の本頭ゆずで仕上げました。



贅沢な
生タイプ

1182

**フワッと国産紅ズワイの
香ばし焼がに味ふりかけ**

<55g> 常温
90日

商品
価格 **680円**
(税込) 734円



生ふりかけのパイオニアであるサワダが
お届けする「本当にリッチで美味しい」
和牛の王様である神戸牛のプレミアムな
ふりかけです。

神戸牛と淡路玉ねぎを使用し、
ガーリックやスパイスをきかせた
風味豊かに仕上げました。

1183

**ギュウッと神戸ビーフ
旨味ステーキキふりかけ**

<55g> 常温
90日

商品
価格 **680円**
(税込) 734円



神戸ビーフの簡単
ガーリックライスに
アレンジできるよ〜



今回のおすすめ

ミールキット!

Cook バリエ



Cook
ID

ミートボールでシシカバ風ワンプレート
(シシカバ、ガーリックライス)



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	8,400円 (税込 9,070円)	11276	10,080円 (税込 10,884円)	11277	11,760円 (税込 12,698円)
3マンマ	11375	12,600円 (税込 13,605円)	11376	15,120円 (税込 16,326円)	11377	17,640円 (税込 19,047円)
4マンマ	11475	16,800円 (税込 18,125円)	11476	20,160円 (税込 21,768円)	11477	23,520円 (税込 25,396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。



お湯ポチャで美味しいハンバーグができるので簡単便利！

トマトソースハンバーグ

ゆで鶏のカルパッチョ風

25分 422kcal

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
トマトソース DE ハンバーグ	●	●	●				

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	1,760円 (税込 1,900円)
	1139	1239	1339	1439	1539	1639	1739	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1149	1249	1349	1449	1549	1649	1749	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

● トマトソースハンバーグ トマトソース DE ハンバーグ なすび サラダ油 塩・こしょう	2 1 少々	3 2 少々	4個 2本 少々	お好みに切る	① トマトソースDEハンバーグは袋を開けずに冷凍のまま、沸騰したお湯で約17分湯煎します。 ② フライパンに油を熱してなすびを焼き、塩、こしょうで調味し、①に添えます。
● ゆで鶏のカルパッチョ風 鶏ささ身 (国産) サニーレタス きゅうり カルパッチョドレッシング 酒	2 適量 1 2	3 適量 1 3	4本 適量 2本 4P	筋を取ってそぎ切りにし、酒をふる 食べやすい大きさにちぎる お好みに切る	① 鶏ささ身は熱湯でゆでます。 ② レタス、きゅうり、①を器に盛り、カルパッチョ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、酒

11/10 (月)

大阪王将 チキン南蛮

小龍包・わかめの味噌汁

お届け日 11/10 (月)

25 分 366kcal

500W
2個
約1分10秒

今夜はみんな大好きな
チキン南蛮！小龍包も
一緒に中華の日♪

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 1,760円 (税込 1,900円)
1137 3マンマ 2,580円 (税込 2,786円)
1147 4マンマ 3,520円 (税込 3,801円)

500W
1袋 (約6個)
約3分10秒

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 チキン南蛮	●	●	●				
小龍包	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1117 冷凍 60日

大阪王将 若鶏のから揚げ <300g>

商品価格 780円 (税込) 842円

小麦・卵・乳
大豆・鶏肉



商品番号 1118 冷凍 90日

大阪王将 炒めチャーハン <1P>

商品価格 330円 (税込) 356円

小麦・卵・大豆・豚肉

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●大阪王将 チキン南蛮 チキン南蛮セット (チキン南蛮 170g・タルタルソース 2袋 サニーレタス キャベツ	2 適量 100	3 適量 150	4P 適量 200g		① チキン南蛮は袋から出し、耐熱皿に乗せてラップをかけずに電子レンジ、500W約6個(1袋)3分10秒加熱し、サニーレタス、キャベツと共に皿に盛りタルタルソースをかけます。
●小龍包 小龍包	4	6	8個		① 小龍包は耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ500W(2個)約1分10秒加熱します。
●わかめの味噌汁 わかめの味噌汁の素	2	3	4P		① わかめの味噌汁の素1Pをお椀に入れ、熱湯150mlを注いでよくかき混ぜます。

11/11 (火)

お届け日 **11/10**(月)

長芋とオクラのねばスタ炒め

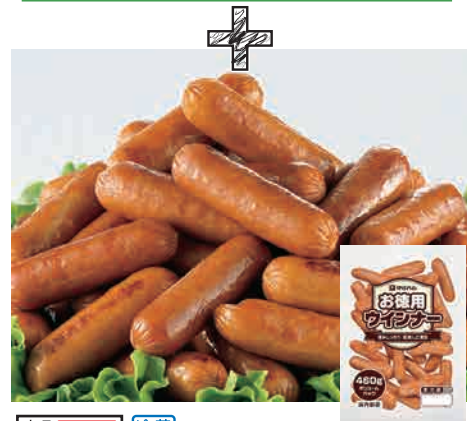
人参のバターコーン和え・わかめの味噌汁

25分 522kcal



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	1,760円 (税込 1,900円)
	1237	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1247	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

スラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 冷蔵 20日
伊藤ハム
お徳用ウインナー
(400g)
卵・乳・小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆

商品価格 **538円**
(税込) 581円



商品番号 **1218** 冷蔵 7日
カネテツ
野菜フライ エビタルタル
(2枚入)
卵・えび・小麦

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
●長芋とオクラのねばスタ炒め 豚バラ肉薄切り (国産) 120 長芋 100 玉ねぎ 大1 オクラ (冷凍) 4 にんにく 1 ごま油 大1½ 砂糖 大¾ しょうゆ・酒 各大1⅓	180 150 大1 6 1 大¾ 大¾ 各大2	240g 200g 特大1個 8本 2片 大1 各大2⅔	お好みに切って塩・こしょうをふる お好みに切る くし型切り 斜め切り みじん切り ①	① フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、長芋、玉ねぎ、オクラ、にんにくを加えて炒め、①で調味します。	
●人参のバターコーン和え 人参 小1 ホールコーン 40 塩・こしょう 少々 バター 小1	小1 40 少々 小1	小1 60 少々 小1½	大1本 80g 少々 小2	① 耐熱容器に人参とコーンを入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、塩、こしょう、バターを加えて和えます。	
●わかめの味噌汁 カットわかめ 2 だし汁 400cc 味噌 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 ごま油、砂糖、しょうゆ、酒、塩、こしょう、バター、だしの素、味噌

11/12 (水) レンジで鯖の梅煮

お届け日 **11/12 (水)**

シャキシャキ野菜炒め

25分 340kcal



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	1,760円 (税込 1,900円)
	1337	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1347	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1317** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(2枚)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **1318** 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

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

●レンジで鯖の梅煮

サバフィーレ
梅干し
水
砂糖
酒・しょうゆ
みりん

2
2
大2
大1
各大1½
大½

3
3
大3
大1½
各大2
大¾

4枚
4個
大4
大2
各大2½
大1

半分に切る
半分にちぎる
①

① 耐熱容器にサバフィーレ、梅干し、①を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wで5分加熱します。

●シャキシャキ野菜炒め

鶏ささ身 (国産)
しめじ
太もやし
人参
ピーマン
塩・こしょう
サラダ油
しょうゆ

4
40
100
小1
1
少々
小2

6
60
150
小1
2
少々
大1

8本
80g
200g
小1本
2個
少々
大1½

そぎ切り
小房に分ける
短冊切り
お好みに切る

① フライパンに油を熱して鶏ささ身を焼き、しめじ、太もやし、人参、ピーマンを加えて炒め、しょうゆを加えて、調味します。

11/13 (木)

お届け日 **11/12 (水)**

牛肉の柳川風

じゃが芋の味噌バター炒め・ブロッコリーのごま和え

30分 516kcal

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 **1417** 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



商品番号 **1418** 冷凍 60日

神戸三田屋
牛すじ煮込みコロッケ
(60g×4個)

商品価格

680円
(税込) 734円



ちっこいおかん

ゴボウの香りが牛肉とよく合います。
ご飯がすすむおかずです。
ご飯にのせて丼にするのも◎

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！

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	1,760円 (税込 1,900円)
	1437	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1447	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	1428	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	1438	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	1448	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●牛肉の柳川風 牛肩ローススライス (豪州産) ごぼう 1/2 人参 1 小ねぎ 2 卵 2 しょうゆ・酒 各小1 だし汁 150cc しょうゆ 大2 みりん 大1 1/2 サラダ油	120 1/2 1 2 2 各小1 150cc 大2 大1 1/2	180 1/2 1 3 3 各小1 1/2 225cc 大3 大2 1/4	240g 1本 大1本 4本 4個 各小2 300cc 大4 大3	お好みに切って⑦につける ささがきにし、水につける 短冊切り (2/3使用) 斜め切り ① ②	① 鍋に油を熱して牛肉を炒め、人参、ごぼうを加えて更に炒め、②を入れて煮、溶き卵をまわし入れて青ネギをちらし、半熟程度になれば火を止めます。
●じゃが芋の味噌バター炒め じゃが芋 2 ピーマン 1 バター 大1 味噌 大3/4 砂糖 大1 1/2 しょうゆ 小1/4	2 1 大1 大3/4 大1 1/2 小1/4	3 1 大1 1/2 大1 大3/4 小1/3	4個 2個 大2 大1 1/2 大1 小1/2	棒状に切って500Wで2分加熱 細切り ① 合わせておく	① フライパンにバターを熱し、じゃが芋、ピーマンを炒めて①で調味します。
●ブロッコリーのごま和え ブロッコリー (冷凍) すりごま 6 砂糖 大1 1/2 しょうゆ 大2/3	6 1 大1 1/2 大2/3	9 1 大1 1/2 大2/3	12個 1P 大1 大1 1/3	② 合わせておく	① ブロッコリーは、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、すりごま、②を加えて混ぜ合わせます。

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

11/14 (金)

お届け日 11/12(水)

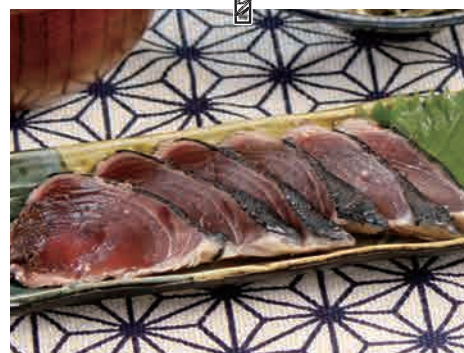
カツオのタタキ

大根とわかめの香味サラダ・小松菜と薄揚げの味噌汁

20分 223kcal



フラスもっとたべたいんや



商品番号 1517 冷凍 10日

静岡県産他
カツオのタタキ
(80g)

商品価格

298円
(税込) 321円まるで本物のタラバガニのような食感！
そのままだもちろん、サラダやバター焼きに
おすすめです。

商品番号 1518 冷蔵 30日

カネテツ
ほぼタラバ(真空)
(6個入)卵・乳・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

●カツオのタタキ

カツオのタタキ
青じそ
ポン酢しょうゆ160
2240
3320g
4枚半凍り状態で食べやすく切る
千切り① お皿にかつおを盛り、青じそを添え、ポン酢しょう
ゆをかけます。

●大根とわかめの香味サラダ

大根
生わかめ
白ネギ
にんにく
しょうゆ
酢・砂糖・ごま油100
20
1/2
1
大2
各大1150
30
1/2
1
大3
各大1/2200
40g
1/2本
2片
大4
各大2千切り
サッと熱湯に通し、ザク切り
みじん切り
みじん切り
①① 白ねぎ、にんにく、①を混ぜ合わせます。
② 器に大根、生わかめを盛り、①をかけます。

●小松菜と薄揚げの味噌汁

小松菜
薄揚げ(冷凍)
だし汁
味噌1/3
1/2
400cc
大21/2
1/2
600cc
大33/4
1枚
800cc
大4ザク切り
熱湯をかけて油抜きし、短冊切り① 鍋にだし汁を入れて煮立て、小松菜と薄揚げを加
えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ ポン酢しょうゆ・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油・だしの素・味噌

11/15 (土)

お届け日 **11/14(金)**

鶏のバターぽん酢ソテー

五目釜めし・大根の味噌汁

30分 638kcal



五目釜めしは洗ったお米と
混ぜて炊くだけの簡単ごはん！

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	1,760円 (税込 1,900円)
	1637	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1647	4マンマ	3,520円 (税込 3,801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
五目釜めしの素	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1617** 冷蔵 10日

みやけ食品
京仕立てだし巻玉子
(280g)
卵

商品価格

498円
(税込) 537円



XO 醤を効かせた餃子の餡に
もちもちとしたのどごしの良い
皮で包みました。

商品番号 **1618** 冷蔵 7日

紀文
スープ餃子
(12個入)

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

●鶏のバターぽん酢ソテー 鶏胸肉 (国産) 200g 小松菜 1/3 玉ねぎ 小1 塩・こしょう 少々 バター 大1 1/2 ポン酢しょうゆ 大1 1/2	300g 1/2 小1 少々 大2 1/4	400g 2/3 大1個 少々 大3	一口大に切り、塩・こしょうをふる ザク切り お好みに切る	① フライパンにバターを熱して鶏胸肉を焼き、小松菜、玉ねぎを加えて炒め、ポン酢しょうゆで調味します。
●五目釜めし 五目釜めしの素 1 米 2合	1 3合	1P 3合		① お米は通常の水加減にします。 ② 五目釜めしの素を入れたら軽にかき混ぜ、すぐに炊飯します。
●大根の味噌汁 大根 100g だし汁 400cc 味噌 大2	150g 600cc 大3	200g 800cc 大4	いちょう切り	① 鍋にだし汁を入れて煮立て、大根を加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、バター、ポン酢しょうゆ、米、だしの素、味噌

11/16 (日)

お届け日 **11/14 (金)**

豚肉のスタミナ炒め

マカロニサラダ・薄揚げの味噌汁

25分 527kcal

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
焼肉のたれ	●						
カニスティック							●
ツイストマカロニ	●						



焼肉のたれで味付けをするので、とっても簡単！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1727	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1737	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	1747	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1717** 冷蔵 15日

新珠食品
お寿司屋造りの海鮮茶碗蒸し
(220g)

卵・えび・小麦・大豆・鶏肉・鮭・いか

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 **1718** 冷蔵 20日

名城食品
まこと屋 牛白湯ラーメン
(2人前)

小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉

商品価格

450円
(税込) 486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

●豚肉のスタミナ炒め

豚肉切り落とし (国産)	120	180	240g	お好みに切って焼肉のたれにつける
焼肉のたれ	2	3	4P	
キャベツ	150	225	300g	ザク切り
人参	小1	小1	大1本	細切り
にら	20	30	40g	ザク切り
サラダ油				

① フライパンに油を熱し、豚肉をたれごと炒め、キャベツ、人参、にらを加えて炒め合わせます。

●マカロニサラダ

カニスティック	2	3	4本	細く裂く
ツイストマカロニ	40	60	80g	熱湯でゆでる
きゅうり	1/2	1	1本	小口切りにし、塩でもんでしぼる
ホールコーン	20	30	40g	サツとゆでる
塩・こしょう	少々	少々	少々	①
マヨネーズ	大2	大3	大4	

① カニスティック、マカロニ、きゅうり、ホールコーンを①で和えます。

●薄揚げの味噌汁

薄揚げ (冷凍)	1/2	1/2	1枚	短冊切り
小ねぎ	2	3	3本	小口切り
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

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、塩、こしょう、マヨネーズ、だしの素、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

秋田名物

きりたんぼ鍋



【アレンジレシピ】 焼きりたんぼ

- ① 耐熱皿にきりたんぼをのせ、ラップをせずに 500W で 2 分加熱します。
- ② ①に竹串または割り箸を差し、しょうゆ、バター、味噌などお好みのたれを塗り、軽く火であぶります。



25 分
471kcal

秋田の郷土料理のきりたんぼ鍋です。
寒い日に鍋を囲んで温まりながら、
ご当地の味をお楽しみ下さい。



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1121	1321	1521	2マンマ	1,790円 (税込 1,933円)
	1131	1331	1531	3マンマ	2,685円 (税込 2,899円)
	1141	1341	1541	4マンマ	3,580円 (税込 3,866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

● きりたんぼ鍋

きりたんぼ (3本入)
鶏もも肉角切り
(国産)
しめじ
白ねぎ
ごぼう
人参
みつば
水
しょうゆ
料理酒
みりん
鶏がらスープの素

1

1

2P

斜め切り

お好みに切る
小房に分ける
斜め切り
さがきにして水に5分程度つける
お好みに切る
ザク切り

①

① 鍋に水、ごぼう、鶏肉を入れて煮立て、①、しめじ、白ねぎ、人参を入れて更に煮ます。
野菜に火が通ったら、きりたんぼを入れ2～3分煮、最後にみつばを加えてサッと煮ます。

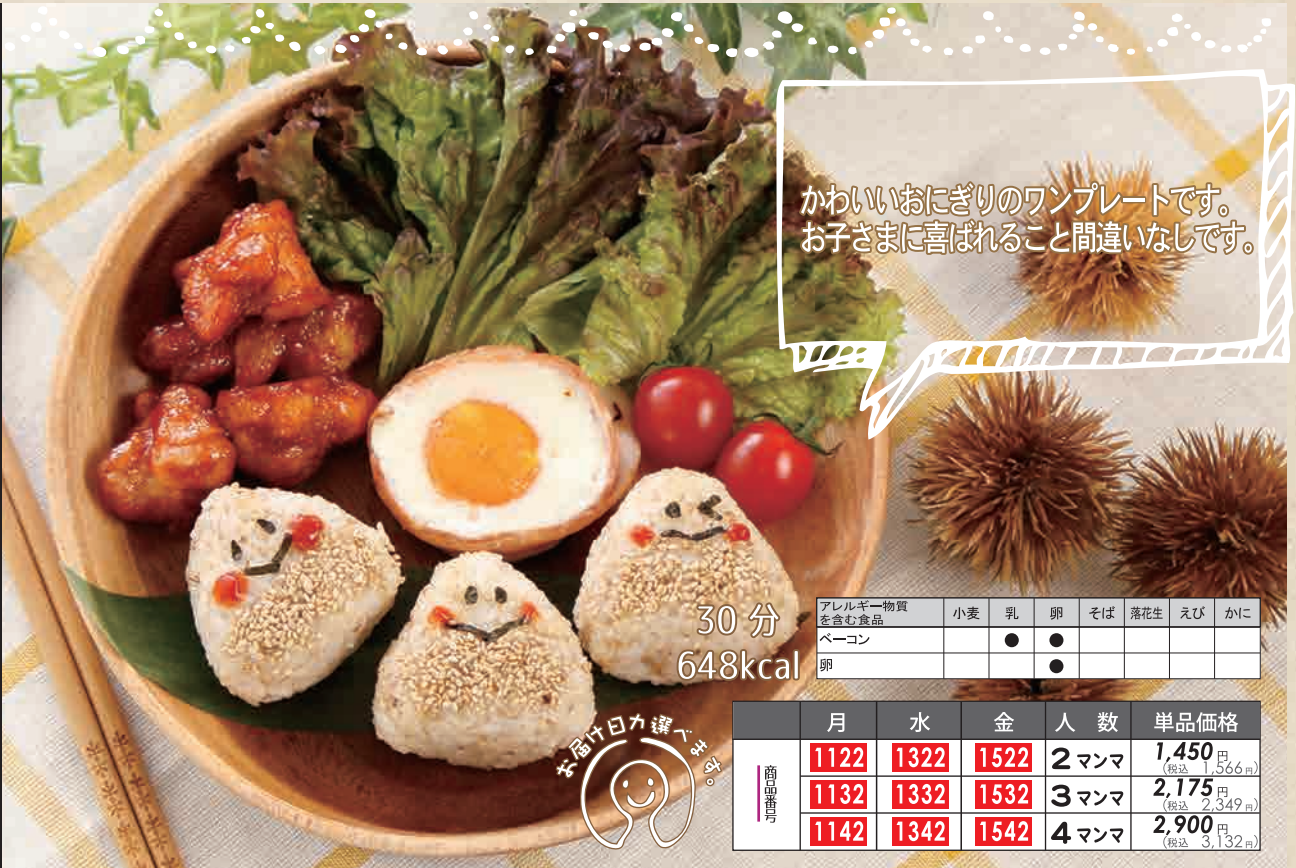


Cook バリエ



Cook
B

（ベーコンエッグカップ、チキンチャップ）
くりさんおにぎりのワンプレート



かわいいおにぎりのワンプレートです。
お子さまに喜ばれること間違いなしです。

30 分
648kcal

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		●	●				
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1122	1322	1522	2マンマ	1,450円 (税込 1,566円)
	1132	1332	1532	3マンマ	2,175円 (税込 2,349円)
	1142	1342	1542	4マンマ	2,900円 (税込 3,132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

● くりさんおにぎり

白ごま	1	2	2P
かつおパック	1	1	1P
味付のり (3枚入)	1	1	1P
しょうゆ	小1	小1½	小2
ご飯	2膳分	3膳分	4膳分

① ご飯、かつお節、しょうゆを混ぜ合わせ、三角ににぎり、下の部分に白ごまをまぶし、味付のりで顔を作ります。

● ベーコンエッグカップ

ベーコン	2	3	4枚
卵	2	3	4個
サニーレタス	適量	適量	適量
プチトマト	4	6	8個
サラダ油			
塩・こしょう	少々	少々	少々

縦半分に切って二重にする
食べやすい大きさにちぎる

① 油を熱したフライパンに、ベーコンで輪を作っのせ、中央に卵を割り入れ、フタをして焼き、塩・こしょうをふり、レタスとプチトマトを添えます。

● チキンチャップ

鶏もも肉角切り (国産)	160	240	320g
塩・こしょう	少々	少々	少々
片栗粉			
サラダ油			
ケチャップ	大2	大3	大4
砂糖	大1	大1½	大2
しょうゆ	小1	小1½	小2

塩、こしょうをふって片栗粉をまぶす

① フライパンに油を熱して鶏肉をこんがり焼き、①を加えてからめます。

① 合わせておく



Cook C
ほくほく南瓜のマカロニグラタン
ホットプレートで！

25 分
733kcal

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
マカロニ	●						
ナチュラルチーズ		●					
クリームシチューの素	●	●					
フランスパン	●	●					

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	1123	1323	1523	2マンマ	1,780円 (税込 1,922円)
	1133	1333	1533	3マンマ	2,670円 (税込 2,883円)
	1143	1343	1543	4マンマ	3,560円 (税込 3,844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
● ほくほく南瓜のマカロニグラタン					
鶏もも肉角切り (国産)	200	300	400g	お好みに切る	① かぼちゃはラップで包み、500Wで3分加熱します。
かぼちゃ (スライス)	6	9	12枚	カット済み	② ホットプレートにバターを熱し、鶏肉、玉ねぎ、しめじを炒め、塩、こしょうをふり、①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。
玉ねぎ	小1	大1	大1個	お好みに切る	③ ②に①とチーズをのせ、フランスパンを添えます。
しめじ	100	200	200g	小房に分ける	
アスパラガス	2	3	4本	お好みに切る	
マカロニ	20	30	40g		
ナチュラルチーズ	40	60	80g		
クリームシチューの素	50	75	100g		
フランスパン	1	2	2本	お好みに切る	
バター					
塩・こしょう	少々	少々	少々		
水	400cc	600cc	800cc	①	
塩	小 $\frac{2}{3}$	小1	小1 $\frac{1}{3}$		

今日のお買い物メモ バター、塩、こしょう



Cook D
ミートボールでシシカバブ風ワンプレート



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
肉団子	●	●	●				

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	1124	1324	1524	2 マンマ	1,650円 (税別) 1,782円
	1134	1334	1534	3 マンマ	2,475円 (税別) 2,673円
	1144	1344	1544	4 マンマ	3,300円 (税別) 3,564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
● ミートボールでシシカバブ風 肉団子 12 玉ねぎ 小1 ピーマン 1 パプリカ（黄色） 1/2 プチトマト 4 サニーレタス 適量 カレー粉 4 しょうゆ・みりん 各小1 カレー粉 4g 塩・こしょう 少々 サラダ油	12 小1 1 1/2 4 適量 4 各小1 4g 少々	18 大1 2 1 6 適量 6 各小1/2 6g 少々	24個 大1個 2個 1個 8個 適量 8g 各小2 8g 少々 ①	お好みに切る（1/2使用） お好みに切る お好みに切る	① フライパンに油を熱し、肉団子をこんがり焼き、①を加えて炒め合わせ、取り出します。 ② 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、①をお好みに串に刺し、フライパン又は鉄板で焼き、塩、こしょうをふっってお皿に盛り、レタスとプチトマトを添えます。
● ガーリックライス にんにく 1 玉ねぎ (主菜より) 刻みパセリ 1 オリーブ油 大2 塩・こしょう 少々 ご飯 2膳分	1 (主菜より) 1 大2 少々 2膳分	2 (主菜より) 1 大3 少々 3膳分	2片 1P 大4 少々 4膳分	薄切り みじん切り（1/2使用）	① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを加えてこんがり焼き、取り出します。 ② ①のフライパンに玉ねぎを加えて炒め、ご飯を加えて炒め合わせ、塩、こしょうで調味し、お皿に盛って刻みパセリと①を散らします。

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、塩、こしょう、サラダ油、オリーブ油、ご飯



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **11/10** (月)

特価!!



商品番号 **5001** 冷凍10日
国産
牛モモスライス
(140g)

商品価格 ~~798円~~ (税込) 861円
698円
(税込) 753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 **1,798円**
(税込) 1,941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 **850円**
(税込) 918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 **898円**
(税込) 969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 **698円**
(税込) 753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 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **5011** 冷蔵20日
伊藤ハム
朝のフレッシュあらびきポークウイナー
(90gx 2P)
卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~450円~~ (税込) 486円
398円
(税込) 429円



商品番号 **5012** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (フleen)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5013** 冷蔵20日
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
厚切りハムカツ
(183g)
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5014** 冷蔵20日
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
メンチカツ
(183g)
卵・乳・小麦
豚肉・大豆
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5015** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(35gx 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
(32gx 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
ロイヤルポークウイナー
(10本入)
卵・乳・小麦・牛肉
豚肉・大豆
商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **5021** 冷凍10日
飛鳥食品
銀鮭西京漬け
(60gx 2切)
小麦・大豆

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



商品番号 **5022** 冷凍10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(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・こんにゃく・練り物

お届け日 **11/12 (水)**



太陽と海の恵をいっぱい浴びたみかん
甘みと酸味の絶妙なバランス。

商品番号 **5031**
和歌山産他
みかん
(S~M) 800g

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 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5035**
北海道産他
メークイン
(800g)

商品価格 **598円**
(税込) 645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!



レンジで簡単! 揚げ出し豆腐が
簡単に出来る!
添付の揚げ出しのたれ付き

商品番号 **5041** 冷蔵 4日
京禅庵
とろける揚げ出し豆腐
(6 個入)
大豆

商品価格 ~~298円~~
(税込) 321円
商品価格 **258円**
(税込) 278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
山大
板こんにゃく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **5047** 冷蔵 30日
山大
糸こんにゃく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



食欲をそそるネギの香り、おつまみや
夕食の一品に

商品番号 **5051** 冷蔵 4日
水野蒲鉾
串天ねぎ
(2 串入)
乳・小麦・大豆

商品価格 ~~400円~~
(税込) 432円
商品価格 **348円**
(税込) 375円



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

商品価格 **138円**
(税込) 149円



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

商品価格 **150円**
(税込) 162円



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

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **5055** 冷蔵 6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(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 **11/10** (月)



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)
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)
スムージー

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
スルガリヤヨーグルト 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 × 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 × 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連コーヒゼリー
(65g × 3)
ゼリー

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)
コーヒー

商品価格 **178円**
(税込) 192円



商品番号 **5082** 冷蔵 7日

大山乳業
白パラ牛乳
(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
白パラカフェオレ
(900ml)
カフェオレ

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)
ゼリー

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 × 10本入)
ドリンク

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
(糖質オフ・低カロリー)
(100g) × 12本
ドリンク

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
スロビオ 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
(450ml) × 1本
プロテイン

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **5095** 常温 60日

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

商品価格 **1,896円**
(税込) 2,047円

尿酸値の上昇を抑える

タンパク質 20g

タンパク質を摂取!



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **11/10** (月)



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



商品番号 **5116** 常温
4日
ボローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)

商品価格 **700円**
(税込) 756円



商品番号 **5117** 常温
4日
ボローニャ
メーフルデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,350円



商品番号 **5118** 常温
4日
ボローニャ
クルミデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円



商品番号 **5119** 常温
4日
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,100円**
(税込) 1,188円



商品番号 **5120** 常温
4日
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(3斤)

商品価格 **1,700円**
(税込) 1,836円

人気
No.1

〈国内産・100%複数原料米〉



商品番号 **02**
マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円

新米



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

新米



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

新米



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

新米



少量の2kg
商品番号 **16**
丹波産
ミルキークリーン
(2kg)

商品価格 **2,980円**
(税込) 3,218円



商品番号 **5131**
三井製糖
スプーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **325円**
(税込) 351円



商品番号 **5132**
塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5133**
ハナマルキ無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5134**
天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780円**
(税込) 842円



商品番号 **5135**
天眞醤油
ぽん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円



商品番号 **5136**
ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500gx 2)
1kg

商品価格 **750円**
(税込) 810円



商品番号 **5137**
ジェフダ
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**
ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **5145**
ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

商品価格 **490円**
(税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **11/10**(月)

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
タラフライのタルタルソース
338kcal 蛋白質 11.5g
脂質 19.2g 炭水化物 29.5g
食塩 2.2g
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 23.5g
食塩 2.6g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5163** 冷凍 60日 レンジ
トマトソースのチーズハンバーグ
283kcal 蛋白質 15.2g
脂質 12.5g 炭水化物 27.1g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5164** 冷凍 60日 レンジ
エビカツ
306kcal 蛋白質 10.5g
脂質 14.1g 炭水化物 33.9g
食塩 1.8g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5165** 冷凍 60日 レンジ
牛肉のスタミナ炒め
329kcal 蛋白質 11.9g
脂質 20.5g 炭水化物 23.5g
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
白身魚のすりおろし野菜ソース
293kcal 蛋白質 15.5g
脂質 13.5g 炭水化物 27.0g
食塩 2.1g
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
(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
(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 **11/12**(水)

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
韓国のにくお徳用
(8切6枚 × 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **11/12**(水)

1本あたり
60円
商品番号 **5501**
サンガリア
ふわっとメロンクリームソーダ
(190gx 30本入)
商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
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
ワンダ金の微糖
(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 **2,280円**
(税込) 2,462円

商品番号 **5505**
伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2Lx 6本)
商品価格 **1,068円**
(税込) 1,153円

商品番号 **5506**
伊藤園
茶の間緑茶
(2Lx 6本)
商品価格 **1,068円**
(税込) 1,153円

商品番号 **5507**
尾鷹路
熊野古道の水(鉱水)
(2Lx 6本)
商品価格 **598円**
(税込) 645円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **11/10** (月)

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 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **5405**

花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(820ml)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **5406**

リケンファスロ
リケンラップ
(30cm x 100m)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5407**

HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **5408**

丸富製紙
花束 吸水名人
使いやすい箱入キッチンペーパー
(100組 x 3P)

商品価格 **458円**
(税込) 503円

商品番号 **5409**

ハウスホールドジャパン
ポリ袋スタイルボックス
(KB-02)190 x 350 x マチ 190mm
(100枚入)

商品価格 **172円**
(税込) 189円

商品番号 **5410**

ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-50)650 x 800mm
(50枚入)

商品価格 **361円**
(税込) 397円

商品番号 **5411**

nepia
Genki! パンツ
(Lサイズ (44枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円

商品番号 **5412**

nepia
Genki! パンツ
(Bigサイズ (38枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円

商品番号 **5413**

ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80枚入 x 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5414**

P&G
レノア
リフレッシュグリーンの香り
(840ml)

商品価格 **798円**
(税込) 877円

商品番号 **5415**

花王
トイレマジックリン (詰替え)
消臭洗浄スプレー
(400ml) x 2

商品価格 **396円**
(税込) 435円

商品番号 **5416**

大王製紙
ボックスティッシュ
エリエールイーナ
(150W5P)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **5417**

大王製紙
シングルトイレットペーパー
エルフォーレトイレットティッシュ
(54mx 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **5418**

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 **5419**

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 **5420**

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 **11/12** (水)

博多乗祥一風堂監修の、豚骨スープで
煮た特製おでんです。
麺を入れて食べるとラーメンの
出来上がり！



商品番号 **5451**

紀文 一風堂どんこつおでん
(7種7品)

卵・小麦・ごま・
大豆・鶏肉・ゼラチン

冷蔵
90日

商品価格 **598円**
(税込) 645円

名古屋名物「赤から鍋」の味を再現した
特製おでんです。
辛さひかえめおでんですので、ごはんとの
相性も抜群！ごはんがすすむこと間違いなし！



商品番号 **5452**

紀文 赤からおでん
(6種7品)

卵・小麦・ごま・大豆
鶏肉・豚肉・ゼラチン

冷蔵
90日

商品価格 **598円**
(税込) 645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
11/14 金

スイーツポテトを仕込んだ上にチーズケーキです。
お芋の自然な甘さと香り、爽やかで上品な
チーズのクリーミーな食感をお楽しみ頂けます。

鳴門のいも屋

商品番号 **1191** 鳴門のいも屋

鳴門金時チーズケーキ
(1個箱)

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,350円

アレルギー物質	小麦	乳	卵	えび	大豆	かに	豚肉	ゼラチン
冷凍30日	●	●	●		●			●

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～

金沢カレー発祥の店
(創業昭和36年)

年間370万食突破！

商品番号 **1192** チャンピオン

チャンピオンカレー
(180g) × 2P

商品価格 **760円**
(税込) 820円

アレルギー物質	小麦	卵	乳	さば	大豆	鶏肉	豚肉
冷蔵30日	●				●	●	●

築地銀だこで定番の焼そばを冷凍で再現！
モチモチ生麺の中太麺を、築地銀だこの
オリジナルソースを2種類ブレンドしてからめました。

商品番号 **1193**

築地銀だこ 焼そば
(250g) × 2P

商品価格 **998円**
(税込) 1,077円

アレルギー物質	小麦	乳	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ゼラチン
冷凍90日	●	●	●	●	●	●	●	●

オリジナルケチャップ付き
電子レンジ対応で簡単！

ポムの樹

商品番号 **1194**

ポムの樹のオムライスポムオム
(230g 袋)

商品価格 **480円**
(税込) 518円

アレルギー物質	小麦	卵	乳	さば	大豆	鶏肉	豚肉
冷凍30日	●	●	●	●	●	●	●

賞味期限が長～い、コモ毎日クロワッサンは
ふんわり、やわらか！何もつけずそのままでも
美味しく召し上がれますがハムや野菜などを
サンドしても Good!

商品番号 **1195** COMO

毎日クロワッサン
(8個)

商品価格 **880円**
(税込) 950円

アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
常温45日	●	●	●	●	●	●	●

魚だし 海鮮ちゃんぽん

商品番号 **1196** 柳川食品

鯛だし海鮮ちゃんぽん
(242g)

商品価格 **680円**
(税込) 734円

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

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

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。

商品価格 **1,200円**