

2025 11/24 ~ 11/30
vol.525-1



※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 **11月10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	11/24 月	11/25 火	11/26 水	11/27 木	11/28 金	11/29 土	11/30 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

今週の
めっちゃうまいやん



NARUTO NO IMOYA
Naruto Kinfoki Sweets Collection

お芋の本場徳島県から
昔ながらのいものお餅を
作りました。

お届け日
11/27木

餅 いも

鳴門のいも屋



今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



スティック肉巻おにぎり
香味だれの豆腐サラダ・たまご焼き

鳴門金時風味たっぷりのお餅で
北海道産の小豆を使用した餡を
贅沢に包み上品に仕上げました。

3181

鳴門金時いも餅
〈3個箱〉× 2

冷凍
90日

商品
価格

980 円

乳・大豆

(税込) 1,058 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



OSAKA



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	31275	8,400円 (税込 9,070円)	31276	10,080円 (税込 10,884円)	31277	11,760円 (税込 12,698円)
3マンマ	31375	12,600円 (税込 13,605円)	31376	15,120円 (税込 16,326円)	31377	17,640円 (税込 19,047円)
4マンマ	31475	16,800円 (税込 18,140円)	31476	20,160円 (税込 21,768円)	31477	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。

※スラスもっとたべたいんやは、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。



具付麺なので簡単に
おいしいちゃんぽんが完成！

ちゃんぽん

ヘルシー餃子・小松菜のピリ辛和え

25分 575kcal

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
チャンポンセット	●	●	●				
ヘルシー餃子	●	●					

11月21日
(金)
お届け

※11月24日(月)は祝日のため、
11月21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	3129	3229	3329	3429	3529	3629	3729	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3139	3239	3339	3439	3539	3639	3739	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	3149	3249	3349	3449	3549	3649	3749	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

●ちゃんぽん チャンポンセット (具付麺・スープ)	2	3	4P		① 鍋に水(一人当たり270cc)と添付のスープを入れ、沸騰したら冷凍麺の具材を上に入れて入れます。 ② 麺をほぐしながら、沸騰するまで2～3分加熱します。
●ヘルシー餃子 ヘルシー餃子 餃子のタレ サラダ油	6 2	9 3	12個 4P		① フライパンに油を熱し、一度火を消して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分焼きながら蒸します。 ③ フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。
●小松菜のピリ辛和え 小松菜 白ねぎ 赤唐辛子 酢 しょうゆ・ごま油 砂糖 赤唐辛子	1/3 1/3 1 大1 各大1/2 小1/2 1	1/2 1/2 1 大1 1/2 各大3/4 小3/4 1	3/4 1/2本 1本 大2 各大1 小1 1本	ザク切り 斜め切り 水につけて種を取り、小口切り ① 合わせておく	① 耐熱容器に小松菜と白ねぎを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、①で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖

11/24 (月)

※祝日のため、前週にお届けします。

お届け日 **11/21 (金)**

牛肉のチャプチェ

つるんとワンタン・わかめスープ

30分 601kcal

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	●						
ワンタン	●						
わかめスープ	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3117** 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

好きな具材をトッピングしてお召し上がり下さい。



商品番号 **3118** 冷蔵 30日

ナルト
和歌山中華そば
(2食入)

商品価格

398円
(税込) 429円

小麦・ごま・大豆
・鶏肉・豚肉

作り方

材料を炒めてサッとたれをからめるだけで完成♪

ちっこいおかん

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	3127	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3137	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	3147	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	3128	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	3138	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	3148	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

●牛肉のチャプチェ

牛肩ローススライス
(豪州産)
緑豆春雨 (30g)
太もやし
人参
にら
焼肉のたれ
塩・こしょう
ごま油

100
1
100
小1
20
2
少々

150
2
150
小1
30
3
少々

200g
2P
200g
大1本
40g
4P
少々

お好みに切って、塩、こしょうをふる
熱湯でゆでて水気を切る
細切り
ザク切り

① フライパンにごま油を熱して牛肉を焼き、春雨、もやし、人参、ニラを加えて炒め、焼肉のたれを加えて炒め合わせます。

●つるんとワンタン

ワンタン
レタス又はサニーレタス
酢
しょうゆ
ごま油

6
適量
小2
大1/2
小3/4

9
適量
大1
大2/3
小1

12個
適量
大1 1/3
大1
小1 1/3

熱湯でゆでて水気を切る
食べやすい大きさにちぎる
① 合わせておく

① レタスとワンタンを器に盛り、①をかけます。

●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 塩、こしょう、ごま油、酢、しょうゆ

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。)

11/25 (火)

お届け日 **11/25 (火)**

和風きのこの生パスタ

レタスの塩昆布サラダ・コンソメスープ

30分 507kcal



コシが強いもちもち食感の生パスタです。ゆで時間はたったの3分!きのこの旨味がしみ込んで美味しい!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3227	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3237	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	3247	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
生パスタ (130g)	●						
ベーコン		●	●				
塩昆布	●						
ビーフコンソメスープ	●	●					

スラスもっとたべたいんや



商品番号 **3217** 冷蔵 10日

カネハツ
明太ポテトサラダ
(65g) × 2P

小麦・卵・乳・大豆・りんご

商品価格

300円
(税込) 324円



商品番号 **3218** 冷凍 60日

神戸三田屋
グラタン (自家製ベーコン入り)
(180g)

小麦・乳・卵・牛肉
大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格

680円
(税込) 734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

●和風きのこの生パスタ

生パスタ (130g)	2	3	4P
カットベーコン	40	60	80g
にんにく	1	2	2片
しめじ	40	60	80g
えのき茸	20	30	40g
小ねぎ	1	2	2本
塩			
バター			
塩・こしょう	少々	少々	少々
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
和風だしの素	小1/2	小3/4	小1

①

塩を加えた熱湯で3分ゆでる
お好みに切る
薄切り
小房に分ける
根元を落とす
小口切り

① フライパンにバターを熱してにんにくを炒め、ベーコン、しめじ、えのきを加えて更に炒め、①を加えます。

② ①に生パスタを加えてサッと和え、お皿に盛って小ねぎを散らします。

●レタスの塩昆布サラダ

レタス (小)	1/2	1/2	1玉
塩昆布	4	6	8g
白ごま	適量	適量	適量
酢	大1	大1 1/2	大2
ごま油	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1	小1 1/2	小2

②

食べやすい大きさにちぎる

① レタスを塩昆布と②で和え、器に盛って白ごまを散らします。

●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 塩、バター、こしょう、しょうゆ、和風だしの素、酢、ごま油、砂糖

11/26 (水)

お届け日 11/25 (火)

さばのおろしポン酢

豆腐のごまみそ汁

15分 366cal



プラスもっとたべたいんや



商品番号 **3317** 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

徳島県産阿波尾鶏のむね肉使用。
5種の国産野菜を使用。
ふんわり食感のつみれです。



商品番号 **3318** 冷蔵 7日

カネテツ
ふんわりつみれ鶏
(6個入)

商品価格

298円
(税込) 321円

卵・鶏肉・魚のすり身

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

●さばのおろしポン酢

サバフィーレ
水菜
大根
塩・こしょう
サラダ油
ポン酢しょうゆ

2

3

4枚

お好みに切って、塩、こしょうをふって、水気をふく
ザク切り
すりおろす

① フライパンに油を熱し、さばを焼いてお皿に盛り、
水菜、大根おろしを添え、ポン酢しょうゆをかけます。

●豆腐のごまみそ汁

絹ごし豆腐 (150g)
薄揚げ (冷凍)
白菜
人参
すりごま
だし汁
味噌

1

1

2P

お好みに切る
短冊切り
ザク切り
お好みに切る

① 鍋にだし汁を入れて煮立て、豆腐、薄揚げ、白菜、人
参を加えて煮、柔らかくなったら味噌を溶き入れ、すり
ごまをかけます。

1/2

1/2

1枚

1/4

1/4

1/4玉

小1

小1

大1本

1/2

1

1P

400cc

600cc

800cc

大2

大3

大4

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ポン酢しょうゆ、だしの素、味噌

11/27 (木)

お届け日 11/27 (木)

豚肉の生姜焼き

ひじきの煮物・じゃがバター

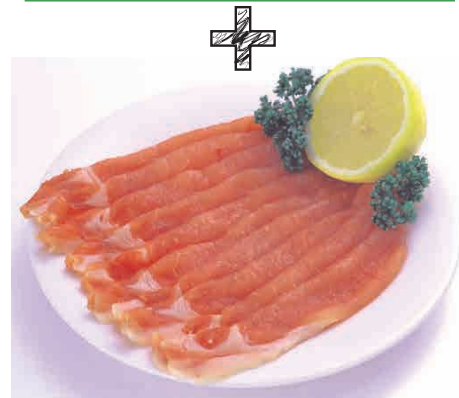
30分 601kcal



甘辛いたれの生姜焼きで、
白いご飯がすすむこと
間違いなし!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3427	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3437	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	3447	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 3417 冷蔵 10日

国産
豚ローススライス
(150g)

商品価格

428円
(税込) 462円

リンガーハット監修!
お店で使用している中太麺を再現!
好きな野菜、具材を入れて
下さい。



商品番号 3418 冷蔵 20日

名城食品
リンガーハットの長崎ちゃんぽん
(2食入)

商品価格

498円
(税込) 537円小麦・乳・ごま
大豆・鶏肉・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

●豚肉の生姜焼き

豚ローススライス
(国産)
生姜
玉ねぎ
キャベツ
しょうゆ・酒・みりん
サラダ油

180
適量
小1
100
各大1

270
適量
小1
150
各大1½

360g
適量
大1個
200g
各大2

お好みに切り、生姜汁と①に漬ける
すりおろす
お好みに切る
千切り
①

① フライパンに油を熱して豚肉と玉ねぎを炒め、火が通れば漬け汁をからめて焼き、お皿に盛ってキャベツを添えます。

●ひじきの煮物

ひじき
薄揚げ (冷凍)
グリーンピース
だし汁
砂糖・みりん
しょうゆ
サラダ油

5
½
適量
100cc
各大1
大1½

10
½
適量
150cc
各大1½
大2¼

10g
½枚
適量
200cc
各大2
大3

サッと洗い、水で戻す
熱湯をかけて油抜きし、お好みに切る
◎

① 鍋に油を熱し、ひじき、薄揚げを炒め、◎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。

●じゃがバター

じゃが芋 (L)
塩・こしょう
バター

2
少々

3
少々

4個
少々

① じゃが芋を濡らしたキッチンペーパーで包み、ラップでくるんで500Wで7分加熱します。

② 竹串等がスッと入れば、十字に切りこみを入れ、塩、こしょうをふり、バターをのせます。

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

11/28 (金)

お届け日 11/27 (木)

牛肉と卵の中華炒め

焼き春巻・胡瓜ともやしのあえもの

25分 532cal



ちっこいおかん



ご飯がすすむ、
がっつりメニュー！
野菜もたくさん採れて
嬉しい！！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3527	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3537	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	3547	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
ミニ春巻	●	●					
中華オイスターソース	●						

フラスもっとたべたいんや



牛すじとこんにゃくの食感がクセになる
そのままで、サッと焼いても！



商品番号 3517 冷蔵 6日

カネテツ
甘辛牛すじ
〈3枚〉

卵・小麦・牛肉・大豆・魚肉すり身

商品価格

218円
(税込) 235円



商品番号 3518 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

●牛肉と卵の中華炒め

牛肉切り落とし
(国産) 卵
キャベツ
玉ねぎ
人参
中華オイスターソース
塩・こしょう
サラダ油

120	180	240g
2	3	4個
100	150	200g
小1	小1	大1個
小1	小1	小1本
1	1	2P
少々	少々	少々

塩、こしょうする
溶きほぐして、塩、こしょうする
ザク切り
くし形切り
半月切り

① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、ふんわりと炒り卵を作り、取り出しておきます。

② ①のフライパンに油をたし、牛肉、キャベツ、玉ねぎ、人参を炒め、卵を戻し入れて、塩、こしょうして、中華オイスターソースで調味します。

●焼き春巻

ミニ春巻

4	6	8個
---	---	----

① フライパンに油を熱し、弱火～中火で揚げ焼きにします。

●胡瓜ともやしのあえ物

太もやし
きゅうり
塩
ごま油

100	150	200g
1/2	1	1本
小1/4	小1/3	小1/2
小1	大1/2	大2/3

ラップで包み、電子レンジで加熱して、水気をきる
細切りにして、塩でもみ、しぼる
① 合わせておく

① 太もやし、きゅうりを①であえます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ごま油

11/29 (土)

お届け日 **11/27 (木)**

ささみのオイル包み焼き

あさりとキャベツの生姜煮・人参の味噌汁

30分 402kcal



ちっこいおかん

オイルで包むことで
蒸し焼きになり、
柔らかくしっとりとした
仕上がりに。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3627	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3637	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	3647	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 **3617** 冷凍 10日

国産
鶏ささ身
(5本入)

商品価格 **398円**
(税込) 429円

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
お楽しみいただけます。



商品番号 **3618** 常温 60日

三輪山本
にゅうめん
(1袋)

小麦・えび・卵

商品価格 **598円**
(税込) 645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

●ささみのオイル包み焼き 鶏ささ身 (国産) 玉ねぎ 人参 ピーマン 酒 バター 塩・こしょう	4 小1 小1 1	6 小1 小1 1	8本 大1個 大1本 2個	筋を取り、そぎ切りにして酒をふる 細切り 細切り (2/3使用) 細切り	① アルミホイルにバターを塗り、鶏ささ身、玉ねぎ、人参、ピーマンをのせ、塩、こしょうをふって包み、トースターで10～15分焼きます。
●あさりとキャベツの生姜煮 キャベツ ムキアサリ 生姜 酒 だし汁 砂糖・みりん しょうゆ	100 20 適量 大1/2 150cc 各小2 大1 1/3	150 30 適量 大3/4 225cc 各大1 大2	200g 40g 適量 大1 各1 1/3 大2 2/3	ザク切り 千切り ①	① 鍋にムキアサリ、酒を入れ、中火にかけて煮、キャベツ、生姜、①を加えて更に煮ます。
●人参の味噌汁 人参 だし汁 味噌	(主菜より) 400cc 大2	600cc 大3	800cc 大4	短冊切り (1/3使用)	① 鍋にだし汁を入れて煮立て、人参を加えて煮、味噌を溶き入れます。

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

11/30 (日)

デミソースハンバーグ

半熟卵とキャベツのサラダ

お届け日 11/27 (木)

25 分 533kcal



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
デミソースハンバーグ	●	●	●				
卵			●				
ロースハム		●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 3717 冷蔵 60日

デミグラスソースハンバーグ
(1P) 商品価格 298円 (税込) 321円
小麦・乳・卵



商品番号 3718 冷蔵 6日

水野蒲鉾
いかたこ坊主
(6個) 商品価格 348円 (税込) 375円
乳・卵・いか・大豆

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3727	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3737	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	3747	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
●デミソースハンバーグ デミソースハンバーグ ブロッコリー (冷凍) プチトマト	2 4 4	3 6 6	4個 8個 8個	サッとゆでる	① ハンバーグは凍ったまま、袋を開けずに沸騰したお湯で約16～17分間湯煎し、お皿に盛って、ブロッコリーとプチトマトを添えます。
●半熟卵とキャベツのサラダ キャベツ 卵 ロースハム 塩・こしょう マヨネーズ	100 2 1 少々 大2	150 3 2 少々 大3	200g 4個 2枚 少々 大4	ザク切り お好みに切る 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 鍋に湯を沸かし、卵をそっと入れ、6分半ゆでて殻をむき、お好みに切ります。 ③ ①、②、ロースハムを①であえます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、マヨネーズ

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。

いかとキャベツのアーリオオーリオ
フライパンでスペイン風オムレツ



TASTY
Good AND Good

オムレツは直径18cmの
フライパンで作るのが
おススメです。

30分
353kcal

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
商業部	3121	3321	3521	2 マンマ	1,760 円 (300 名)
	3131	3331	3531	3 マンマ	2,580 円 (278 名)
	3141	3341	3541	4 マンマ	3,520 円 (381 名)

今日のお買い物メモ オリーブ油、塩、こしょう、ケチャップ



Cook バリエ



Cook
B

マカロニサラダ・コンソメスープ 雪だるまカレー

いつものカレーを
可愛くアレンジ♪



30 分
794kcal

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
カレーフレーク	●	●	●				
味付のり	●						
カニスティック							●
ツイストマカロニ	●						
ビーフコンソメスープ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3122	3322	3522	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3132	3332	3532	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	3142	3342	3542	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

●雪だるまカレー

合挽肉（国産）	80	120	160g
玉ねぎ	小1	大1	大1個
人参	小1	小1	大1本
じゃが芋	3	5	6個
グリーンピース	適量	適量	適量
カレーフレーク	50	75	100g
味付のり（3枚入）	1	1	1P
サラダ油	少々	少々	少々
塩・こしょう	少々	少々	少々
水	600cc	900cc	1200cc
ご飯			

お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る

目や口の形に切る

① 鍋に油を熱し、挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、塩、こしょうをふり、水を入れて煮立て、柔らかくなるまで煮、カレーフレークを溶き入れ、グリーンピースを加えてひと煮します。

② お皿に雪だるまの形にご飯を盛り、のりで顔を作り、①を周りにかけます。

●マカロニサラダ

カニスティック	2	3	4本
マカロニ（ストレート）	40	60	80g
きゅうり	1	1	2本
ホールコーン	20	30	40g
塩	少々	少々	少々
塩・こしょう	少々	少々	少々
マヨネーズ	大2	大3	大4

細く裂く
熱湯でゆでる
小口切りにし、塩でもんでしぼる
サツとゆでる

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。

●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 サラダ油、塩、こしょう、ご飯、マヨネーズ



Cook C

香味だれの豆腐サラダ・たまご焼き

スティック肉巻おにぎり

みんな大スシ、肉巻おにぎり！
今回は食べやすいように、
スティック状にしました！
お弁当や、パーティーに出しても
喜ばれるお料理です。

30分
719kcal

アレルギー物質を含む食品
卵 ●

	月	水	金	人数	単品価格
2マンマ	3123	3323	3523	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
3マンマ	3133	3333	3533	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
4マンマ	3143	3343	3543	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
● スティック肉巻おにぎり 豚ローススライス (薄切り) (国産) 140 白ごま 1 片栗粉 1 ごま油 1 酒・しょうゆ・みりん 各 大2 砂糖 大1 ご飯 大1				①	① ラップの上にご飯を置き、串を乗せてラップで包みながら形を整え、豚肉をくるくると巻き付け、片栗粉をまぶします。 ② フライパンにごま油を熱して①をこんがり焼き、①を加えて絡め、白ごまをかけます。
● 香味だれの豆腐サラダ 絹ごし豆腐 (150g) 1 サニーレタス 適量 プチトマト 6 小ねぎ 3 にんにく 1 酢 大1 しょうゆ・ごま油 各 大1½				②	① 小ねぎ、にんにく、②を混ぜ合わせます。 ② 豆腐、レタス、プチトマトをお皿に盛り、①をかけます。
● たまご焼き 卵 2 だし汁 小2 しょうゆ 小½ サラダ油 小½				③	① 卵と③を混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。

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



Cook D
バター醤油焼きおにぎり
鶏肉とキャベツのモツ煮風うどん



煮るだけでめっちゃめっちゃ簡単！
にんにくと味噌が隠し味の
コクのあるスープが絶品。
モツの代わりに鶏肉を
使用しているのでヘルシー☆

25 分
759kcal

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
冷凍うどん	●						
個食バター		●					



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3124	3324	3524	2 マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3134	3334	3534	3 マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	3144	3344	3544	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
● 鶏肉とキャベツのモツ煮風うどん 鶏もも肉角切り (国産) 80 120 160g 冷凍うどん 2 3 4玉 キャベツ 100 150 200g にんにく 1 1 2片 白ごま 1 1 2P 赤唐辛子 1 1 1本 水 600cc 900cc 1200cc 鶏がらスープの素 各大1 各大1½ 各大2 しょうゆ・みりん 小1 小1½ 小2 味噌 少々 少々 少々 塩・こしょう				一口大に切る ザク切り 薄切り 水につけて種を取り、小口切り	① 鍋に①を煮立て、鶏肉、キャベツ、にんにく、赤唐辛子を入れて煮、鶏肉に火が通ったらうどんを加えてひと煮し、白ごまを散らします。
● バター醤油焼きおにぎり ホールコーン 20 30 40g 個食バター 1 1 1個 個食バター ½個分 ¾個分 1個分 だしの素 小1 小1½ 小2 しょうゆ・みりん 各大1 各大1½ 各大2 ご飯 2膳分 3膳分 4膳分				サッとゆでる	① ご飯とホールコーン、バター、②を混ぜ合わせ、おにぎりを作ります。 ② フライパンを熱し、①に③を塗りながらこんがり焼きます。

今日のお買い物メモ 鶏がらスープの素、しょうゆ、みりん、味噌、塩、こしょう、だしの素、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 **11/25 (火)**

特価!!



商品番号 **7001** 冷蔵 10日
国産
鶏ささみ
(5本入)

商品価格 ~~398円~~
(税込) 429円
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **7002** 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 **7003** 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 **7004** 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 **7005** 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 **7006** 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 **7007** 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



大容量!
朝食、お弁当に
商品番号 **7011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
国産チキンナゲット大袋
(400g)
卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 ~~780円~~
(税込) 842円
商品価格 **580円**
(税込) 626円



商品番号 **7012** 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・セラチン
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **7013** 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・豚肉・大豆
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7014** 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 **7015** 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 **7016** 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 **7017** 冷蔵 20日
伊藤ハム
ロイヤルポールウイナー
(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 **7021** 冷凍 10日
飛鳥食品 (原料: 韓国産他)
さわら西京漬
70gx 2切
ごま

商品価格 ~~598円~~
(税込) 645円
商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **7022** 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 **7023** 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 **7024** 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 **7025** 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 **7026** 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 **7027** 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 **11/27 (木)**

柿に含まれてるビタミンCの量は、
果物の中でトップクラス。
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 **7031**
和歌山県産他
柿
(2個)

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



商品
番号 **7032**
大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品
価格 **198円**
(税込) 213円



商品
番号 **7033**
北海道産他
大根
(1/2本)

商品
価格 **150円**
(税込) 162円



商品
番号 **7034**
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 **7035**
宮崎県産他
ピーマン
(4~5個入)

商品
価格 **158円**
(税込) 170円



商品
番号 **7036**
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 **7037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品
価格 **248円**
(税込) 267円

京ゆばを濃厚な豆腐にとじ込みました。
そのままでも美味しく召し上がれます。



商品
番号 **7041** 冷蔵
4日
京都タンパクたんぱく質のとれる
湯葉おぼろ (鍋用)
(170gx2)
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 **7042** 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 **7043** 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 **7044** 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 **7045** 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 **7046** 冷蔵
30日
山太
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **7047** 冷蔵
30日
山太
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

しっとりした食べごたえある便利な
使いきりのかに風味蒲鉾です。
おつまみ、おやつに最適。



商品
番号 **7051** 冷蔵
6日
紀文したらば3種セット
・かにかまにしたらば 卵・えび・かに・大豆
・からしマヨ in したらば 卵・乳・小豆・えび・かに・大豆・りんご
・明太マヨ in したらば 卵・えび・かに・大豆
(各70g)

商品
価格 ~~598円~~
(税込) 645円
商品
価格 **498円**
(税込) 537円



商品
番号 **7052** 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 **7053** 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 **7054** 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 **7055** 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



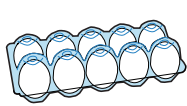
商品
番号 **7056** 冷蔵
6日
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

商品
価格 **128円**
(税込) 138円



商品
番号 **7057** 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 **11/25 (火)**



商品番号 **7061** 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 **7062** 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 **7063** 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 **7064** 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 **7065** 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 **7071** 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 **7072** 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 **7073** 冷蔵 60日

カゴメ
グリーンスムージー
<1000ml>
乳

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **7074** 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 **7075** 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 **7076** 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 **7077** 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 **7078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
<70g × 3>
乳

商品価格 **158円**
(税込) 170円



商品番号 **7079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
<65g × 3>
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **7080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒーゼリー
<65g × 3>
フレッシュ・乳・大豆

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **7081** 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 **7082** 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 **7083** 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 **7084** 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 **7085** 冷蔵 10日

らくれん
スタミンお徳用
<65ml × 10本入>
乳

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **7086** 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 **7087** 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 **7088** 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 **7089** 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 **7090** 冷蔵 12日

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

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **7091** 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 **7092** 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 **7093** 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 **7094** 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 **7095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン脂肪0 パナナ
<200ml> × 12本
乳

商品価格 **1,896円**
(税込) 2,047円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **11/25 (火)**

商品番号 7111 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 7112 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 7113 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 7114 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 7115 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 7116 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 7117 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 7118 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 7119 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 7120 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 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 7131 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 7132 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 7133 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 7134 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 7135 天眞醤油 ぽん酢 (1800ml) 商品価格 1,720円 (税込) 1,857円
商品番号 7136 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 7137 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 7138 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 7139 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 7140 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 7141 ジェフダ サラダ油 (1500g) 商品価格 758円 (税込) 818円	商品番号 7142 日清オイリオ 香りひき立つごま油 (250g) 商品価格 498円 (税込) 537円	商品番号 7143 ミツカン カンタン酢 (1000ml) 商品価格 558円 (税込) 602円	商品番号 7144 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 7145 ジェフダスラス 料理酒 (1800ml) 商品価格 490円 (税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **11/25 (火)**

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **7161** 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 **7162** 冷凍 60日 レンジ
和風カツの卵とじ
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 **7163** 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 **7164** 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 **7165** 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 **7166** 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 33.8g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **7167** 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 27.7g
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！
電子レンジで
おにぎり！
商品番号 **7171** 常温 90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 **7172** 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 **7173** 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 **7174** 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 **7175** 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 **11/27 (木)**



商品番号 **7176** 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 **7177** 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 **7178** 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 **7179** 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 **7180** 常温 120日
大丸商事
韓国産の海苔
(8切6枚 × 12袋装)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **11/27 (木)**



商品番号 **7501**
伊藤園
お〜いお茶
(600ml × 24本)

商品価格 **4,800円**
(税込) 5,184円
商品価格 **3,024円**
(税込) 3,265円



商品番号 **7502**
サンガリア
ポストニックウォーター
(500ml × 24本)
商品価格 **2,280円**
(税込) 2,462円



商品番号 **7503**
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 **7504**
アサヒ
カルピスウォーター
(350ml × 24本)
商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円



商品番号 **7505**
伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L × 6本)
商品価格 **1,068円**
(税込) 1,153円



商品番号 **7506**
伊藤園
茶の間緑茶
(2L × 6本)
商品価格 **1,068円**
(税込) 1,153円



商品番号 **7507**
尾鹿路
熊野古道の水 (鉱水)
(2L × 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 **11/25 (火)**

商品番号 **7401**

花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **7402**

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 **7403**

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 **7404**

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 **7405**

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 **7406**

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 **7407**

HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **7408**

クレシア
スコッティキッチンタオル
(75組 x 3箱)

商品価格 **398円**
(税込) 429円

商品番号 **7409**

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 **7410**

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 **7411**

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 **7412**

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 **7413**

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 **7414**

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 **7415**

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 **7416**

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 **7417**

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
(54cm x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **7418**

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
(27cm x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **7419**

大王製紙
エリエールイーナシングル
(100cm x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

商品番号 **7420**

大王製紙
エリエールイーナダブル
(50cm x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **11/27 (木)**



北海道産の卵、牛乳、小麦、砂糖を
使用した生地の中になっ3%のクリームを
詰め込んだ小さいと贅沢なシュークリームです。



商品番号 **7451**

アルブレヴ
贅沢ミニシュー (北海道産生クリーム)
(15粒カップ)

小麦・乳・卵・大豆

商品価格 **680円**
(税込) 734円



生クリームと富良野メロシクリームを使用した
オリジナルクリームを詰め込んだ小さいと
贅沢なシュークリームです。



商品番号 **7452**

アルブレヴ
贅沢ミニシュー (富良野メロシクリーム)
(15粒カップ)

小麦・乳・卵・大豆

商品価格 **680円**
(税込) 734円



北海道産の卵、牛乳、小麦、砂糖を使用した
ココア生地の中に北海道産の生クリームを使用した
オリジナルチョコクリームを注しています。
小さいけれどちょっと贅沢なシュークリームです。



商品番号 **7453**

アルブレヴ
贅沢ミニシュー (チョコ)
(15粒カップ)

小麦・乳・卵・大豆

商品価格 **680円**
(税込) 734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
11/27木



商品
番号 **3191**

サンラヴィアン

本格濃厚チーズスフレ
<1P>

アレルギー物質	小麦	乳	卵	りんご	大豆	えび	かに
冷蔵3日	●	●	●	●	●		

商品
価格 **550円**
(税込) 594円



商品
番号 **3192**

宝塚いろは

オムそばめし
<1P>

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

商品
価格 **750円**
(税込) 810円



商品
番号 **3193**

ピザレボ

濃厚ボロネーゼグラタン
<211g>

アレルギー物質	小麦	乳	大豆	豚肉	牛肉
冷凍30日	●	●	●	●	●

商品
価格 **698円**
(税込) 885円



商品
番号 **3194**

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
冷凍30日		●	●	●	●	●	●

商品
価格 **680円**
(税込) 734円



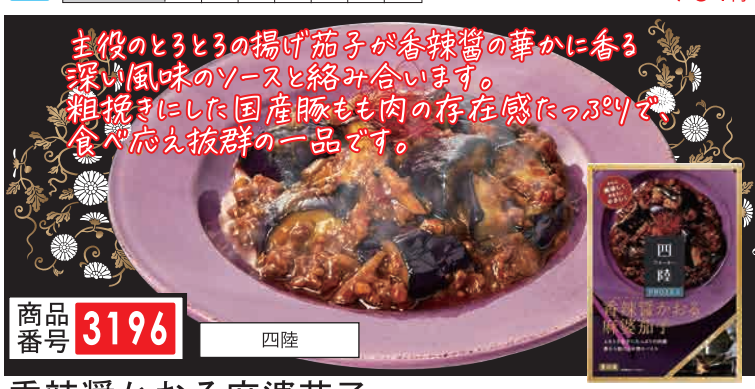
商品
番号 **3195**

叙々苑

焼肉ライスバーガー（特製）
<120g> × 2

アレルギー物質	小麦	乳	卵	アーモンド	大豆	えび	かに
冷凍30日	●	●	●		●		

商品
価格 **880円**
(税込) 950円



商品
番号 **3196**

四陸

香辣醬かおる麻婆茄子
<220g>

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

商品
価格 **680円**
(税込) 734円

今週のまんま一押し SELECT!

尾鷹名水
熊野古道水
(500ml) × 24本

40%
off

商品
価格

1,440円
(税込) 1,555円

1本
60円

商品
価格 **2,400円**
(税込) 2,592円