

2026
vol.529-1

1/19 ~ 1/25



※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

1月6日 火

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

1/19
月

1/20
火

1/21
水

1/22
木

1/23
金

1/24
土

1/25
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

豆好きの方も納得の
贅沢に詰まった、
たっぷり豆の大福です。

ずっしり大きめ！
ごろごろ豆大福

お届け日

1/23 金



亀じるし

一度食べたら納得の味〜♪

お餅の中には、
ふっくら炊き上げた
粒あんをぎゅっと
詰め込みました。

北海道産の小豆をじっくり炊き上げた
自慢の粒あんと餡を引き立てる塩味のきいた
豆がごろごろ入った味わい深い大福です。

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

もちろん美味しい☆トッポ半風甘辛肉巻もち
にらと厚揚げの具だくさん汁

3181

亀印製菓

ごろごろ豆大福

〈6個箱〉

冷凍
90日

商品
価格

1,200 円

(税込) 1,296 円

おいしいお召し上がり方

冷蔵庫で
解凍

約6~8時間

大豆



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	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

- 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。



つるりとしたワンタンの皮がスープに絡んでやみつきになりそうなごちそう鍋です。鍋スープが付なので、旨みたっぷりの塩スープが簡単に完成。

旨塩ワンタン鍋

20 分 342kcal

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
ワンタン	●						
旨塩鍋のたれ	●	●					

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	2,640 円 (税込 2,851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

●旨塩ワンタン鍋

ワンタン	10	15	20個	
絹ごし豆腐 (150g)	2	3	4P	お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る
チンゲン菜	1	2	2株	お好みに切る
しめじ	40	60	80g	小房に分ける
にんにくの芽	40	60	80g	
旨塩鍋のたれ	2	3	4P	
水	400cc	600cc	800cc	

- 鍋にすべての材料を入れて煮込みます。

1/19 (月)

お届け日 1/19 (月)

三元豚のかんたん酢豚

キャベツの即席漬け・中華スープ

25分 329kcal

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
三元豚（酢豚用衣付）	●		●				
黒酢ソース	●						
ブイヨン	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 3117 冷凍 30日

三元豚（酢豚用衣付）
〈200g〉

小麦・卵

商品価格

498円
(税込) 537円



商品番号 3118 冷凍 90日

大阪王将
炒めチャーハン
〈1P〉

小麦・卵・大豆・豚肉

商品価格

330円
(税込) 356円



ちっこいおかん

旨さにこだわった三元豚と、
マンマオリジナルの
酢豚の素のセット。

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	2,640円 (税込 2,851円)
	3147	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

●三元豚のかんたん酢豚
三元豚
(酢豚用衣付)
玉ねぎ
人参
竹の子(乱切り)
ピーマン
黒酢ソース
サラダ油

120	180	240g
小1	大1	大1個
小1	小1	大1本
60	90	120g
1	2	2個
1	1	2P

乱切り(2/3使用)
乱切り
乱切り
乱切り

- 1 豚肉はラップをせずに電子レンジ加熱する(目安として2人用約3分)
揚げ調理の場合:豚肉は170~180℃の油で約5~6分揚げます。
- 2 フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参、竹の子、ピーマンの火の通りにくい順に炒め、①を加えて火を弱め、黒酢ソースを入れてからめます。

●キャベツの即席漬け
キャベツ
塩
七味唐辛子
しょうゆ

100	150	200g
-----	-----	------

食べやすい大きさにちぎる

- 1 キャベツに塩をふって揉み、水気を切り、器に盛ってお好みで七味唐辛子をふり、しょうゆをかけます。

●中華スープ

玉ねぎ
ブイヨン
カットわかめ
水
ブイヨン
塩
しょうゆ
酒

	(主菜より)	
1	2	2個
2	3	3g
400cc	600cc	800cc
1個分	1½個分	2個分
少々	少々	少々
小½	小¾	小1
大1	大1½	大2

薄切り(1/3使用)
水で戻す
①

- 1 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、カットわかめを加えて煮ます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、七味唐辛子、しょうゆ、酒

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。)

1/20 (火)

お届け日 **1/19** (月)

大山鶏のごまドレサラダ

焼売・豆腐のスープ

30分 279kcal



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	2,640円 (税込 2,851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
ごまドレッシング	●	●	●				
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3217** 冷凍 10日

鳥取県産
大山鶏胸肉
<300g>

商品価格

498円
(税込) 537円



商品番号 **3218** 常温 50日

フジミツ
おでん
<430g>

商品価格

398円
(税込) 429円

卵・小麦・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

●大山鶏のごまドレサラダ

大山鶏胸肉
(鳥取県産)
きゅうり
人参
ごまドレッシング
塩
酒

200
1
小1
2
少々
大1

300
2
小1
3
少々
大1½

400g
2本
大1本
4P
少々
大2

①をふっておく
千切り
千切り
①

- 鶏肉を熱湯でゆでて少し冷まし、食べやすい大きさに切ります。
- きゅうり、人参、①を器に盛り、ごまドレッシングをかけます。

●焼売

ひとくち焼売

6

9

12個

- 焼売は耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをして500Wで1分加熱します。

●豆腐のスープ

絹こし豆腐 (150g)
小ねぎ
ブイヨン
水
ブイヨン
塩
しょうゆ

1
1
1
400cc
1個分
少々
小½

1
1
2
600cc
1½個分
少々
小¾

1P
2本
2個
800cc
2個分
少々
小1

お好みに切る
小口切り
②

- 鍋に②を煮立て、豆腐を加えて煮、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ 塩、酒、しょうゆ

1/21 (水)

焼き鳥井

カリカリ揚げのサラダ・えのきとわかめのかき玉汁

35分 498cal

お届け日 **1/21 (水)**



お子様から大人まで喜ぶ
メニュー! もりもりご飯が
食べれちゃう献立です!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	3327	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3337	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3347	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
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3317** 冷蔵 5日

紀文
肉まん
(1個)

卵・小麦・ごま・大豆・豚肉

商品価格

278円
(税込) 300円



商品番号 **3318** 冷蔵 3日

一正
白身魚揚げ
(8個入)

卵・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

●焼き鳥井

鶏もも肉角切り (国産)	240	360	480g
白ねぎ	1/2	1/2	1本
刻みのり	1	2	2P
小麦粉	適量	適量	適量
砂糖	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2 1/2	大3 2/3	大4
みりん	大2	大2 1/2	大3
サラダ油			

小麦粉をまぶす
ブツ切り

①

① フライパンに油を熱して、鶏肉、白ねぎを焼き、①を絡めて少しとろみがついたら、丼に盛ったご飯にのせ、刻みのりをかけます。

●カリカリ揚げのサラダ

薄揚げ (冷凍)	1/2	1/2	1/2枚
レタス又はサニーレタス	適量	適量	適量
きゅうり	1	1	1本
ミニトマト	2	3	4個
すりごま	1	1	1P
ドレッシング			

トースターでカリッと焼き、お好みに切る
食べやすい大きさに手でちぎる
大好みに切る
お好みに切る

① レタス又はサニーレタス、きゅうり、薄揚げ、プチトマトをの器盛って、すりごまを散らし、お好みのドレッシングをかけます。

●えのきとわかめのかき玉汁

えのき茸	20	30	40g
カットわかめ	2	3	3g
卵	1	1	2個
ブイヨン	1	2	2個
水	400cc	600cc	800cc
ブイヨン	1個分	1 1/2個分	2個分
しょう油	小1/2	小2/3	小1
酒	大1	大1 1/2	大2

根元を切って、半分に切る
水で戻す
溶きほぐす

②

① 鍋に②を煮立てて、えのき茸、わかめを加えて煮、卵を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 小麦粉、砂糖、しょうゆ、みりん、サラダ油、ドレッシング、酒

1/22 (木)

お届け日 **1/21 (水)**

牛焼肉炒め

小松菜のお浸し・冷奴

20分 422kcal



ちっこいおかん

ご飯の進む焼肉炒めに、
さっぱりとしたお浸し
と冷奴がよく合う。
お肉も野菜も取れて
栄養バランスも◎

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	2,640円 (税込 2,851円)
	3447	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
焼肉のたれ	●						

プラスもっとたべたいんや

いつでも
おトク!



商品番号 **3417** 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

国産にら使用!
にらの香り豊かに仕上げました。



商品番号 **3418** 冷蔵 20日

マルシンフーズ
宇都宮にら餃子
〈14個〉

乳・小麦・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **358円**
(税込) 386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
牛焼肉炒め 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ 小1 キャベツ 100 焼肉のたれ 2 サラダ油 塩・こしょう	140 小1 100 2 少々	210 小1 150 3 少々	280g 大1個 200g 4P 少々	お好みに切る お好みに切る ザク切り	① フライパンに油を熱して、牛肉、玉ねぎ、キャベツを炒め、塩、こしょうをふり、焼肉のたれをからめます。
小松菜のお浸し 小松菜 かつおパック しょうゆ	1/3 1 大1	1/2 1 大1 1/2	2/3ワ 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。
冷奴 絹こし豆腐 (150g) 生姜 刻みのり しょうゆ	2 適量 1	3 適量 2	4P 適量 2P	人数分に切り分ける すりおろす	① 絹こし豆腐を器に入れ、生姜、刻みのりをのせて、しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ

1/23 (金)

お届け日 **1/21 (水)**

鶏手羽先の煮物

豆腐の生姜ソースがけ・わかめの味噌汁

35 分 632kcal



ちっこいおかん

手羽先の旨みが具材にしみこんで、
最高に美味しい一品。
作ってからしばらく置いておくと
さらに味が深まるので、作り置きにも。

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	2,640円 (税込 2,851円)
	3547	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

スラスもっとたべたいんや



湯葉の衣で揚げた長州鶏の唐揚げと
蓮根、パプリカ、さつま芋の彩り野菜を
黒酢あんで絡めました。

商品番号 **3517** 冷蔵 180日

梅の花長州鶏湯葉唐揚げと
彩り野菜の黒酢あん
(1P)

商品価格

550円
(税込) 594円

小麦・大豆
牛肉・豚肉



そのままでも、煮物にも
最適！ふわふわ豆乳仕立て

商品番号 **3518** 冷蔵 4日

カネテツデリカ
豆乳揚げだし
(3個)

商品価格

298円
(税込) 321円

卵・小麦・大豆・魚介類

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

●鶏手羽先の煮物

鶏手羽先
(国産)
人参
じゃが芋
インゲン
こんにゃく
れんこん厚切り
だし汁
砂糖・酒・みりん
しょうゆ
サラダ油

6
小1
2
適量
120
6
200cc
各大1
大2¼

9
小1
3
適量
120
9
300cc
各大1½
大3⅓

12本
大1本
4個
適量
250g
12個
400cc
各大2
大4½

骨に沿って切れ目を入れる
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
①

① 鍋に油を熱して手羽先、人参、じゃが芋、こんにゃく、れんこんを炒め、①を加えて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●豆腐の生姜ソースがけ

木綿豆腐 (150g)
生姜
刻みのり
塩・こしょう
片栗粉
砂糖
しょうゆ
サラダ油
バター

2
適量
1
少々
大1
大2

3
適量
2
少々
大1½
大3

4P
適量
2P
少々
大2
大4

お好みに切って塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす
すりおろす
②

① フライパンに油を熱して豆腐を両面焼き、器に盛ってバターをかけます。
② 生姜と②を混ぜ合わせて①にかけ、刻みのりを散らします。

●わかめの味噌汁

カットわかめ
だし汁
味噌

2
400cc
大2

3
600cc
大3

3g
800cc
大4

水で戻す

① 鍋にだし汁を煮立て、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 だしの素、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、サラダ油、塩、こしょう、片栗粉、バター、味噌

1/24 (土)

お届け日 **1/23 (金)**

牛肉とひじきの炒め物

もやしの煮物・オクラの味噌汁

30分 491kcal



ちっこいおかん



電子レンジ
500W
2分
OK!

ひじきを加えることで
ボリュームとミネラル、
食物繊維がアップ!

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	3627	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3637	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3647	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	3628	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	3638	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	3648	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

プラスもっとたべたいんや



ぷりぷり海老と梅の花の湯葉、
生麩を豆板醤を効かせたソースで
ピリッとスパイシーに仕上げました。
ごはんがすすむ一品です。

商品番号 **3617** 冷蔵 180日

梅の花
海老と湯葉と生麩のチリソース
(1P)

商品価格 **550円**
(税込) 594円

小麦・大豆
さば・鶏肉



野菜も具材も入って
らくらく便利!

IH どちらでも OK! ガスコンロ

商品番号 **3618** 冷蔵 2日

飛竜
チャンポン鍋
(150g)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

小麦・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
●牛肉とひじきの炒め物 牛肩ローススライス (豪州産) 人参 ひじき キヌサヤ しょうゆ・酒 しょうゆ・酒・みりん 砂糖 ごま油	140 小1 10 適量 各小1 各小1 大1/2	210 小1 15 適量 各小1 各小1 大3/4	280g 大1本 20g 適量 各小2 各小2 大1	お好みに切り、①につける 細切り 水で戻す お好みに切る ① ②	① フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、ひじき、人参、キヌサヤを加えて更に炒め、②を加えて汁気がなくなるまで炒め合わせます。
●もやしの煮物 太もやし 薄揚げ (冷凍) だし汁 しょうゆ 砂糖・酒	100 1/2 100cc 大1 各大1/2	150 1 150cc 大1 大1 大3/4	200g 1枚 200cc 大2 各大1	短冊切り	① 耐熱容器にすべての材料を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、全体を混ぜ合わせます。
●オクラの味噌汁 刻みオクラ (冷凍) だし汁 味噌	40 400cc 大2	60 600cc 大3	80g 800cc 大4		① 鍋にだし汁を煮立て、オクラを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ごま油、だしの素、味噌

1/25 (日)

お届け日 1/23 (金)

いかのぽっぽ焼き

ジャーマンポテト・和風サラダ

35分 364kcal



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	2,640円 (税込 2,851円)
	3747	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
粗挽きソーセージ	●	●	●				
ごまドレッシング	●	●	●				

スラスもっとたべたいんや



商品番号 3717 冷凍 10日

青森県産他
ツボ抜きイカ
(1杯)

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 3718 冷凍 60日

築地銀だこ 焼きそば
(250g)

小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉
豚肉・りんご・ゼラチン

商品価格

498円
(税込) 537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

●いかのぽっぽ焼き ツボ抜きイカ しょうゆ・みりん サラダ油	2 各大1	3 各大1½	4杯 各大2	切込みを入れる ①	① フライパンに油を熱し、ツボ抜きイカに①を付けながら焼きます。
●ジャーマンポテト じゃが芋 ピーマン 粗挽きソーセージ バター 塩・こしょう	3 1 2 少々	5 1 3 少々	6個 2個 4本 少々	輪切り お好みに切る お好みに切る	① じゃが芋はラップで包んで500Wで3分加熱します。 ② フライパンにバターを熱し、①、ピーマン、粗挽きソーセージを炒め、塩、こしょうで調味します。
●和風サラダ キャベツ カットわかめ ごまドレッシング	100 2 2	150 3 3	200g 3g 4P	ザク切り 水で戻す	① 耐熱容器にキャベツとカットわかめを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、ごまドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、サラダ油、バター、塩、こしょう

＼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

びっくり仰天！
レンジでふわとろジャンボたこ焼き

インパクト抜群のジャンボたこ焼きです！
粉を使わずに豆腐を使用しているので
とってもヘルシー☆
4人分の場合は2人分×2個で
作ることをおすすめします！



25分
456kcal

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			●				
天かす	●		●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	3121	3321	3521	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3131	3331	3531	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3141	3341	3541	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

● ふわとろジャンボたこ焼き

木綿豆腐 (150g)	2	3	4P
卵	2	3	4個
カットだこ	80	120	160g
長芋	100	150	200g
キャベツ	100	150	200g
小ねぎ	2	3	4本
紅生姜	2	3	4P
天かす	10	15	20g
かつおパック	1	2	2P
青のり	1	2	2P
和風だしの素	大1	大1½	大2
しょうゆ	小1	小1½	小2
たこ焼きソース			
マヨネーズ			

水気を切る

すりおろす
粗いみじん切り
小口切り

①

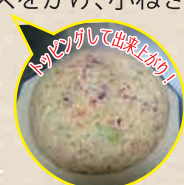


① ボウルに木綿豆腐と卵を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせ、たこ、長芋、キャベツ、紅生姜、天かす、①を加えてよく混ぜ合わせます。



② 小さめの耐熱ボウルにラップを2重に敷いて①を流し入れ、上にもふんわりとラップをかけ、500Wで3分加熱し、一旦取り出して軽く混ぜ、再度ラップをかけて3分加熱します。

③ ②の生地がどろっとしなくなれば、ラップで包みこんで5分程度置き、お皿にひっくり返し、たこ焼きソース、マヨネーズをかけ、小ねぎ、青のり、かつおを散らします。





Cook バリエ



Cook B

にらと厚揚げの具だくさん汁
もちろん美味しい☆トッポギ風甘辛肉巻もち



トッポギ風にきった切り餅を豚バラ肉で巻き、甘辛い味付けに。箸がすすむおいしさで、おかずにはもちろん、おつまみにもぴったりです。

30分
640kcal

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	●						

	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	2,640円 (税込 2,851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

●トッポギ風甘辛肉巻もち

豚バラ肉薄切り (国産)	160	240	320g
切り餅	4	6	8個
豆板醤	1	1	1P
白ごま	適量	適量	適量
白ねぎ	1/3	1/2	1/2本
にんにく	1	1	1片
サニーレタス	適量	適量	適量
塩・こしょう			
片栗粉			
ごま油			
砂糖・しょうゆ・味噌	各小2	各大1	各大1 1/3
豆板醤	1/2P分	3/4P分	1P分
水	100cc	150cc	200cc

塩・こしょうをふる
電子レンジで30秒加熱し縦半分に切る

みじん切り
みじん切り
食べやすい大きさにちぎる

①

- 1 切り餅を豚バラ肉で巻き、片栗粉をまぶします。
- 2 フライパンにごま油を熱し、にんにく、白ねぎを炒め、香りが立ったら①を加えて焼きます。
- 3 ②に①を加えてふたをし、時々味が絡むように混ぜ合わせ、汁気が無くなって切り餅が柔らかくなったから火から下ろして白ごまを散らし、レタスとともに皿に盛ります。

●にらと厚揚げの具だくさん汁

にら (ザク切り)	40	60	80g
しめじ	40	60	80g
厚揚げ三角 (冷凍)	2	3	4個
だし汁	400cc	600cc	800cc
味噌	大2	大3	大4
七味唐辛子			

カット済み
小房に分ける
お好みに切る

- 1 鍋にだし汁を煮立て、にら、しめじ、厚揚げを加えて煮、味噌を溶き入れ、お好みで七味唐辛子をかけます。



Cook C
ポテトとブロッコリーのスープ
ぴりっとペンネアラビアータ



唐辛子の刺激的な辛みと、
トマトのほどよい酸味が、
グッドバランス。
粉チーズでこくをプラス。

30 分
639kcal



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
ペンネ	●						
オイスターソース	●						
粉チーズ		●					
ブイヨン	●						

	月	水	金	人 数	単品価格
商番書号	3123	3323	3523	2 マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3133	3333	3533	3 マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	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
● ペンネアラビアータ 豚挽肉 (国産) 80 120 160g ペンネ 140 210 280g しめじ 40 60 80g にんにく 1 1 2片 赤唐辛子 1 1 1本 オイスターソース 5 8 10g 粉チーズ 6 9 12g 刻みパセリ 1 1 1P 塩 オリーブ油 少々 少々 少々 ケチャップ 大4 大6 大8 オイスターソース 5 8 10g				塩を加えた熱湯でゆでる 小房に分ける みじん切り 水につけて種を取り、お好みに切る	① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、赤唐辛子を加えて炒め、香りが立ったら豚挽肉、しめじ、①を加えて炒めあわせ、お皿に盛って粉チーズとパセリを散らします。
● ポテトとブロッコリーのスープ ブロッコリー (冷凍) 6 9 12個 じゃが芋 1 2 2個 人参 小1 小1 大1本 ブイヨン 1 2 2個 すりごま 1 1 1P 水 400cc 600cc 800cc ブイヨン 1個分 1½個分 2個分 味噌 大2 大3 大4				お好みに切る お好みに切る	① 鍋に④を煮立て、じゃが芋、人参、ブロッコリーを煮、すりごまと味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 塩、オリーブ油、ケチャップ、味噌



Cook バリエ

Cook バリエ

Cook
Dちりめんゆかりご飯、きゅうりのさっぱり和え
牛肉と里芋のみそ煮定食ふるさと
ご当地ごはん東北地方でおなじみの
『芋煮』を定食風に。
ホクホクおいしく、
体が温まります。30 分
683kcal

	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	2,640円 (税込 2,851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

●牛肉と里芋のみそ煮

牛肩ローススライス
(豪州産) 120
里芋(生) 200
大根 100
人参 小1
こんにゃく 120
薄揚げ(冷凍) 1/2
だし汁 400cc
味噌・みりん 各大2
しょうゆ・砂糖 各大1

180
300
150
小1
120
1/2
600cc
各大3
各大1 1/2

240g
400g
200g
大1本
250g
1枚
800cc
各大4
各大2

お好みに切る
皮をむき、お好みに切る
乱切りにし、ラップで包む
乱切りにし、ラップで包む
一口大にちぎる
短冊切り

①

① 500Wの電子レンジで、大根は3分、人参は2分、それぞれ加熱します。

② 鍋に①を煮立て、牛肉、里芋、こんにゃく、薄揚げ、①を入れて煮ます。

●ちりめんゆかりご飯

ちりめん 10
ゆかり粉 2
ご飯

15
3

20g
4P

① ちりめん、ゆかり粉をご飯に混ぜます。

●きゅうりのさっぱり和え

きゅうり 1/2
プチトマト 4
ポン酢しょうゆ 小2
砂糖・ごま油 各小1/2

1
6
大1
各小1/2

1本
8個
大1 1/3
各小1

お好みに切る
お好みに切る

②

① きゅうりとプチトマトを②で和えます。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **1/19** (月)

特価!!



商品番号 **7001** 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 **1,798**円
(税込) 1,941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 **850**円
(税込) 918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 **898**円
(税込) 969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 **698**円
(税込) 753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 **598**円
(税込) 645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ンナー
(10本入)
卵・乳・小麦・牛肉
豚肉・大豆
商品価格 **458**円
(税込) 494円



商品番号 **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 **1/21** (水)



商品番号 **7031**

愛媛県産他
デコボン
(L~2L・2~3個入)

商品価格 **698円**
(税込) 753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



商品番号 **7041**

紀文
ちょっと太めのとうふそうめん風
(麺120g・添付つゆ15g)
小麦・大豆

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



商品番号 **7042**

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**

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**

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**

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**

山大
板こんにゃく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **7047**

山大
糸こんにゃく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **7051**

フジミツ
おでんセット
(8種16品)
卵・えび・かに・小麦・大豆

商品価格 **458円**
(税込) 537円
398円
(税込) 429円



商品番号 **7052**

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**

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**

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**

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**

ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

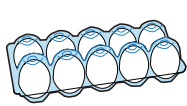
商品価格 **128円**
(税込) 138円



商品番号 **7057**

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 **1/19** (月)



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

コップ1杯
200mlで
1日の1/3分
野菜を摂取



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

糖質44%カット!
糖質33%カット!



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 (糖質オフ)
<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

尿酸値の上昇を抑える



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

タンパク質 20g

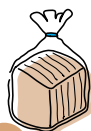


商品番号 **7095** 常温 60日

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

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 **1/19** (月)



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
果樹園のアップルデニッシュ
(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
メースルデニッシュ
(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



商品番号 **02**

マンマダイニング
マンマ特選米
(5kg)

商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **12**

新潟県産
朱鷺と暮らす郷²
(2kg)

商品価格 **3,250円**
(税込) 3,510円



商品番号 **18**

新潟県産
魚沼産こしひかり
(2kg)

商品価格 **3,580円**
(税込) 3,866円



商品番号 **11**

無洗米こしひかり 100%
(5kg)

商品価格 **4,780円**
(税込) 5,162円



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**

天真醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780円**
(税込) 842円



商品番号 **7135**

天真醤油
ぼん酢
(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
デルモンテケチャップ
(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 **1/19** (月)

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
赤魚の煮付け
297kcal 蛋白質 14.0g
脂質 13.7g 炭水化物 28.2g
食塩 2.4g
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 **1/21** (水)



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 **1/21** (水)



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



1本あたり
95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nda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 **1/19** (月)



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
(54m 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
(27m 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
(100m 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
(50m x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **1/21** (水)

コシのあるうどんに
自家製付肉がたっぷり入った
甘辛味の肉うどんです。



商品番号 **7451**

飛竜
肉うどん
(1P)

小麦・乳・牛肉・ごま・大豆
鶏肉・豚肉・ゼラチン

冷蔵
2日

商品価格 **498円**
(税込) 537円

コシのあるうどんと具材にきつねあげ、
わかめ、天かす、かまぼこが入った
いわし・かつお・さんばだしの鍋うどんです。



商品番号 **7452**

飛竜
きつねわかめうどん
(1P)

小麦・えび・大豆

冷蔵
2日

商品価格 **498円**
(税込) 537円

コシのあるうどんと鰹だしつゆに
スパイスの効いたカレーフレークを添付した
カレーうどんです。



商品番号 **7453**

飛竜
カレーうどん
(1P)

小麦・乳・牛肉・ごま・大豆
鶏肉・豚肉・ゼラチン

冷蔵
2日

商品価格 **498円**
(税込) 537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
1/23 金

しっとりとした生地になった♪と
大粒の黒豆を入れた丹波地方のおなじみの
パウンドケーキです。お茶請けにどうぞ。

商品
番号 **3191**

井上商店

黒豆ケーキ
(1箱)

常温 15日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	りんご	大豆	えび	かに
		●	●	●				

商品
価格 **850**円
(税込) 918円

兵庫県宝塚駅すぐにある創作お好み焼きの
お店「宝塚いろは」のオムそばです。
タカラジェンヌ御用達の名店。

商品
番号 **3192**

宝塚いろは

オムそばめし
(1P)

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

商品
価格 **750**円
(税込) 810円

自社で養鶏場を持ち、丹精込めて育てたブランド鶏
「九州産銘柄鶏華味鳥」。一羽から数十グラムしか取れない、
希少部位である肩小肉を使用。ご飯と相性抜群です。

商品
番号 **3193**

華味鳥

商品
価格 **1,040**円
(税込) 1,123円

2P セット

濃厚なホワイトソースに
旨味あふれる自家製ベーコンの
薫り漂う風味豊かな一品です。

商品
番号 **3194**

神戸三田屋

商品
価格 **680**円
(税込) 734円

鶏トロジューシー焼き食べ比べセット
こだわり味噌・塩ごま油にんにく〈各220g〉

商品
価格 **1,040**円
(税込) 1,123円

2P セット

グラタン（自家製ベーコン入り）
(180g)

冷凍 60日	アレルギー物質	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

ピザの美味しさは生地で決まる「生地を喰らう！」
シリーズです。クリーミーなホワイトソースに、
モッツアレラなど4種のチーズをバランスよく
トッピング♪

商品
番号 **3195**

ピザレボ

商品
価格 **780**円
(税込) 842円

六甲山麓牛乳使用のしっとりふんわり♪
美味しいホットケーキ。おやつや朝食にどうぞ。

商品
番号 **3196**

キッコー製菓

商品
価格 **680**円
(税込) 734円

生地を喰らう！クワトロフォルマッジ
(1P・直径約21cm)

商品
価格 **780**円
(税込) 842円

ホットケーキ
(6枚) × 2P

冷蔵 7日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●	●	●				

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

商品
番号 **3197**

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