



※今回、早目の締切になっております。ご協力の程よろしく願い致します。

この号の
ご注文は **2月2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	2/23 月	2/24 火	2/25 水	2/26 木	2/27 金	2/28 土	3/1 日
お届け日	休業日	火・水 2日分 のお届け	休業日	木・金・土 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

蔵王山麓ハンバーグ

お届け日
2/26 木

自然解凍後
湯煎で15分

白石産三元豚ハーフと蔵王爽清牛の
あらびき肉を使用し、ソースはコクと旨味が
詰まった蔵王の恵みたっぷりのデミグラスソースを
使用し、ごろごろしたお肉の感じを残した
ボリューム満点のハンバーグです。

ソースはさっぱりとした和風おろしで
蔵王の恵みたっぷり使用し。
ゴロゴロしたお肉の感じを残した
100%手作り、1個1個丁寧に作りました。



自然解凍後
湯煎で15分

4181

みのりファクトリー

**蔵王山麓ハンバーグ
デミグラスソース**

〈180g 真空〉

小麦・卵・乳
牛肉・鶏肉・豚肉



698円

(税込) 753円

冷凍
90日



4182

みのりファクトリー

**蔵王山麓ハンバーグ
和風おろしソース**

〈180g 真空〉

小麦・卵・大豆・牛肉・豚肉



698円

(税込) 753円

冷凍
90日



今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



ナント旨さだ! チーズナンタコス
ミキサー不要のじゃが芋のポターージュ風



低温真空調理法と手作りの
製法により焼き立てのジューシーな
仕上がリ!

みのり

**蔵王山麓ハンバーグ
食べ比べセット**

○デミグラスソース
○和風おろしソース
《各 180g 真空》x2P

冷凍
90日



1,298円

(税込) 1,401円



1,396円

(税込) 1,507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	8,400円 (税込 9,070円)	41276	10,080円 (税込 10,884円)	41277	11,760円 (税込 12,698円)
3マンマ	41375	12,600円 (税込 13,605円)	41376	15,120円 (税込 16,326円)	41377	17,640円 (税込 19,047円)
4マンマ	41475	16,800円 (税込 18,140円)	41476	20,160円 (税込 21,768円)	41477	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。

※フラスも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。



マンマオリジナルの
ジューシーな二重層ハンバーグを
おろしポン酢でさっぱりと。

おろしポン酢の二重層ハンバーグ

小松菜のなめ茸和え・具たくさん和風汁

30分 476kcal

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
二重層ハンバーグ	●	●	●				
なめ茸		●	●				
平天			●				

2/20 (金) お届け

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	1,760円 (税込 1,900円)
	4139	4239	4339	4439	4539	4639	4739	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4149	4249	4349	4449	4549	4649	4749	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
●おろしポン酢の二重層ハンバーグ 二重層ハンバーグ 大根 100 青じそ 2 水菜 1 サラダ油 ポン酢しょうゆ	2	3	4個	解凍する すりおろす ザク切り	① フライパンに油を熱し、ハンバーグを両面蒸し焼きにします。 ② ①をお皿に盛り、青じそ、大根おろしをのせてポン酢しょうゆをかけ、水菜を添えます。
●小松菜のなめ茸和え 小松菜 なめ茸 しょうゆ	1/3 適量 小1/3	1/2 適量 小1/2	3/4 適量 小3/4	ラップで包んで500W1分加熱し、ザク切り	① 小松菜、なめ茸、しょうゆを混ぜ合わせます。
●具たくさん和風汁 木綿豆腐 (150g) 人参 白ねぎ キヌサヤ 平天 ごま油 だし汁 酒・みりん 塩 しょうゆ	1 小1 1/2 適量 1 400cc 各小1 小1/2 大1/2	1 小1 1/2 適量 1 600cc 各小1/2 小3/4 大3/4	1P 大1本 1本 適量 2枚 800cc 各小2 小1 大1	水気を切って一口大にほぐす 半月切り 小口切り お好みに切る お好みに切る	① 鍋にごま油を熱して材料を炒め、①を加えて煮ます。

今日のお買い物メモ サラダ油、ポン酢しょうゆ、しょうゆ、ごま油、だしの素、酒、みりん、塩

2/23 (月)

※祝日のため、前週にお届けします。

お届け日 **2/20 (金)**

チキンのスパイシーグリル

キャベツのサラダ・しめじスープ

30分 352kcal

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
グリルシーズニング	●						
ブイヨン	●						



ちっこいおかん

パリッと焼き上げた皮と、グリルシーズニングが食欲をそそります。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4127	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4147	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 **4117** 冷蔵 20日

伊藤ハム
お徳用ウインナー
(400g)

小麦・乳・卵・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

商品価格 **698円**
(税込 753円)
商品価格 **538円**
(税込 581円)

あったら助かる！
夕食に1品追加出来る
簡単電子レンジOK!



商品番号 **4118** 冷蔵 15日

ふじや食品
家族のだんらん茶碗蒸し
(110g x 4P)

卵・えび・小麦・大豆

商品価格 **398円**
(税込 429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

<p>●チキンのスパイシーグリル</p> <p>鶏もも肉 120g (国産)</p> <p>グリルシーズニング</p> <p>玉ねぎ</p> <p>サラダ油</p> <p>塩・こしょう</p>	2	3	4枚	グリルシーズニングをまぶす	<p>① 油を熱したフライパンで鶏肉を皮目を上にして蒸し焼きにし、火が通れば皮目を下にして、強火で皮をパリッと焼きます。</p> <p>② 玉ねぎを焼いて①に添えます。</p>
<p>キャベツのサラダ</p> <p>キャベツ</p> <p>プチトマト</p> <p>ドレッシング</p>	100	150	200g	千切り お好みに切る	
<p>●しめじスープ</p> <p>しめじ</p> <p>玉ねぎ</p> <p>ブイヨン</p> <p>水</p> <p>ブイヨン</p> <p>塩・こしょう</p>	40	60	80g	小房に分ける 細切り(1/2使用)	<p>① 鍋に①を入れて材料を煮、塩、こしょうで調味します。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ドレッシング

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。 フラス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。)

2/24 (火)

お届け日 **2/24 (火)**

カラスガレイの煮付け

大根のそぼろ煮・白菜としそのあえ物

35分 323kcal



カラスガレイは脂肪分が少なく、
高たんぱく・低カロリー。
美肌、老化防止に効果のある
コラーゲンも多く含まれています。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっちょいおかん	4227	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4237	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4247	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 **4217** 冷蔵 10日

アラスカ産他
カラスガレイ
(80g×1切)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **4218** 冷蔵 8日

みやげ食品
たまご焼き (だし巻き)
(280g)

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

<p>●カラスガレイの煮付け</p> <p>カラスガレイ切身 (80g)</p> <p>生姜 水 砂糖・しょうゆ 酒</p> <p>2 適量 100cc 各大3大2</p> <p>3 適量 150cc 各大4½大3</p> <p>4切 適量 200cc 各大6大4</p> <p>薄切り</p> <p>①</p>	<p>① 鍋に①を入れて煮立て、カラスガレイ、生姜を加えてゆっくり煮ます。</p>
<p>●大根のそぼろ煮</p> <p>鶏ミンチ (国産) 大根 みつば だし汁 砂糖 塩 しょうゆ 酒</p> <p>40 150 2 200cc 大1 少々 小1 大½</p> <p>60 225 3 300cc 大1½ 少々 小1½ 大¾</p> <p>80g 300g 4本 400cc 大2 少々 小2 大1</p> <p>いちよう切り ザク切り</p> <p>②</p>	<p>① 耐熱ボウルに鶏ミンチと②を入れて混ぜ、大根を入れてふんわりとラップをかけ、500Wで7分加熱し、みつばを散らします。</p>
<p>●白菜としそのあえ物</p> <p>白菜 青じそ 塩 ポン酢しょうゆ</p> <p>½ 2 大1</p> <p>⅓ 3 大1½</p> <p>⅓玉 4枚 大2</p> <p>1cm幅に切り、塩をふってしぼる 千切り</p>	<p>① 白菜、青じそをポン酢しょうゆで和えます。</p>

今日のお買い物メモ 砂糖、しょうゆ、酒、だしの素、塩、ポン酢しょうゆ

2/25 (水)

お届け日 **2/24 (火)**

豚肉の和風粒マスタードソース

じゃがバター・マカロニとベーコンのスープ煮

30分 529kcal

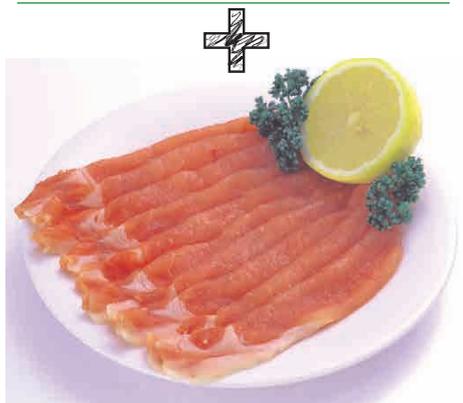
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ベーコン		●	●				
マカロニ (ストレート)	●						
ブイヨン	●						



米とマスタードと甘めの豚肉が
組み合わせだったソースです。
和風ベースなので白いご飯とも
相性が抜群です！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4327	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4337	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4347	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 **4317** 冷凍10日
 国産 豚ローススライス
 <150g> 商品価格 **398円**
 (税込) 429円

小腹が空いた時、夕食の一品に



商品番号 **4318** 冷凍60日
 吉野家 牛丼の具
 <120g> × 2P 商品価格 **799円**
 (税込) 862円
 小麦・牛肉・大豆・りんご

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
●豚肉の和風粒マスタードソース 豚ローススライス (国産) キャベツ あらびきマスタード 塩・こしょう サラダ油 しょうゆ・酒・みりん 砂糖	160 100 適量 少々 少々 各1 小1	240 150 適量 少々 少々 各1½ 小1½	320g 200g 適量 少々 少々 各2 小2	お好みに切り、塩・こしょうをふる ザク切りにし、ラップで包んで500W1分加熱	① フライパンに油を熱し、豚肉を焼いて取り出し、キャベツと共に皿に盛ります。 ② ①のフライパンに④とあらびきマスタードを加えてひと煮立ちさせ、①にかけます。
●じゃがバター じゃが芋 バター 塩・こしょう	2 適量 少々	3 適量 少々	4個 適量 少々	よく洗って水気を切る	① じゃが芋は皮つきのままラップで包み、500Wの電子レンジで竹串がスッと通るまで約5分加熱します。 ② ラップをはずして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。
●マカロニとベーコンのスープ煮 カットベーコン マカロニ (ストレート) 玉ねぎ ピーマン ブイヨン バター 水 ブイヨン 塩・こしょう	20 20 小1 1 1 400cc 1個分 少々	30 30 小1 1 2 600cc 1½個分 少々	40g 40g 大1個 1個 2個 800cc 2個分 少々	お好みに切る くし型切り お好みに切る	① 鍋にバターを熱し、ベーコン、玉ねぎを炒め、④を加えて煮立て、マカロニを加えて軟らかくなるまで煮、ピーマンを加えてひと煮したら、塩、こしょうで調味します。

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

2/26 (木)

サクッとジュ〜シ〜メンチカツ

ごぼうサラダ・具たくさんベジスープ

25分 499kcal

お届け日 **2/26 (木)**

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
メンチカツ	●	●					
ヤマザキごぼうサラダ	●		●				
パイオン	●						



人気のアイテムとんかつソース付き！
野菜の旨味とコク、
果実の爽やかな酸味が効いて、
フライものによくあいます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4427	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4447	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 **4417** 冷凍 30日

メンチカツ
(2個)

小麦・乳

商品価格 **298円**
(税込) 321円

じっくり焼き上げた後、急速冷凍し美味しさを閉じ込めた、紅ずわい蟹とたっぴの北海道産生乳を使用した濃厚ソースに3種のチキラルチーズで味わい深く仕上げました。



商品番号 **4418** 冷凍 30日

新宿中村屋
蟹のライスグラタン
(200g)

小麦・乳・卵・大豆

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

<p>●サクッとジュ〜シ〜メンチカツ</p> <p>メンチカツ とんかつソース (20g) キャベツ サラダ油</p>	4 2 100	6 3 150	8個 4P 200g	千切り	<p>① メンチカツは凍ったまま、170℃の油で約4分揚げ、キャベツとともに皿に盛り、とんかつソースをかけます。</p>
<p>●ごぼうサラダ</p> <p>ごぼうサラダ(ヤマザキ)</p>	1	1	2P		<p>① ごぼうサラダを器に盛ります。</p>
<p>●具たくさんベジスープ</p> <p>人参 じゃが芋 ピーマン ホールコーン パイオン 水 パイオン 塩・こしょう</p>	小1 1 1 20 1 400cc 1個分 少々	小1 2 1 30 2 600cc 1½個分 少々	大1本 2個 1個 40g 2個 800cc 2個分 少々	半月切り 角切り お好みに切る	<p>① 鍋に④を入れて煮立て、人参、じゃが芋、ピーマン、ホールコーンを加えて煮、塩、こしょうで調味します。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう

2/27 (金)

いかのキムチ炒め

きくらげの春雨サラダ・コーンとオクラのごま味噌汁

30分 366kcal

お届け日 **2/26 (木)**



ボリューム満点のおかずセットです。お父さんのおつまみにも◎

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4527	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4537	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4547	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
白菜キムチ	●					●	

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 常温 90日

聖食品
ゆは屋のおでん
<270g>

小麦・卵・大豆・鶏肉・ごま・さば・魚醤

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **4518** 冷凍 90日

大阪 大将
餃子
<45個入>

小麦・乳・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

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

<p>● いかのキムチ炒め</p> <p>ムキイカ短冊 (カット) 60 白菜キムチ (40g) 2 キャベツ 100 人参 小1 厚揚げ三角 (冷凍) 2 ごま油 大1/2 しょうゆ 少々 塩・こしょう 少々</p>	<p>2マンマ 90 3 150 小1 3 大1/2 少々</p>	<p>3マンマ 90 3 150 小1 3 大3/4 少々</p>	<p>4マンマ 120g 4P 200g 大1本 4個 大1 少々</p>	<p>お好みに切る ザク切り 短冊切り (1/2使用) お好みに切る ①</p>	<p>① フライパンにごま油を熱し、イカ、キャベツ、人参、厚揚げを炒め、キムチを加えて更に炒め、①で調味します。</p>
<p>● きくらげの春雨サラダ</p> <p>キクラゲ 適量 緑豆春雨 (30g) 1 きゅうり 1/2 人参 小1 酢・しょうゆ・ごま油 各大1 砂糖 小1 鶏がらスープの素 小1</p>	<p>2マンマ 適量 1 1/2 小1 各大1 小1 小1</p>	<p>3マンマ 適量 2 1 小1 各大1/2 小1/2 小1/2</p>	<p>4マンマ 適量 2P 1本 小2 各大2 小2 小2</p>	<p>ぬるま湯で戻して細切り サッとゆでる 千切り 千切り (1/2使用) ②</p>	<p>① キクラゲ、緑豆春雨、きゅうり、人参を②で和えます。</p>
<p>● コーンとオクラのごま味噌汁</p> <p>ホールコーン 40 刻みオクラ (冷凍) 20 すりごま 適量 だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>2マンマ 40 20 適量 400cc 大2</p>	<p>3マンマ 60 30 適量 600cc 大3</p>	<p>4マンマ 80g 40g 適量 800cc 大4</p>		<p>① 鍋にだし汁を煮立て、ホールコーン、オクラを入れて煮、味噌を溶き入れ、すりごまを加えます。</p>

今日のお買い物メモ ごま油、しょうゆ、塩、こしょう、酢、砂糖、鶏がらスープの素、だしの素、味噌

2/28 (土)

若鶏の唐揚げ

かぼちの煮物・玉ねぎとしめじのさっぱり和え

30分 509kcal

お届け日 **2/26 (木)**



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	1,760円 <small>(税込 1,900円)</small>
	4637	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	4647	4マンマ	3,520円 <small>(税込 3,801円)</small>

後片付けが大変な揚げ物は
フライパンで揚げ焼きに！
油も少なく済み、
後片付けもらくらく♪

フラスもっとなべたいんや



商品番号 **4617** 冷凍 10日

国産
鶏もも肉角切り
<200g>

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **4618** 常温 30日

カネハツ
たけのこ土佐煮
<315g>

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
●若鶏の唐揚げ 鶏もも肉角切り (国産) にんにく サラダ油 酒 しょうゆ 片栗粉	260 1 大1 大1½	390 1 大1½ 大2¼	520g 2片 大2 大3	①とにんにくに漬ける すりおろす ①	① 鶏肉の汁気をキッチンペーパー等でふき、片栗粉をまぶします。 ② フライパンに1cm程度の油を熱し、①を揚げ焼きし、中まで火を通します。
●かぼちの煮物 かぼち インゲン だし汁 砂糖・酒 しょうゆ	⅓ 適量 200cc 各小2 大1	⅓ 適量 300cc 各大1 大1½	¼玉 適量 400cc 各大1½ 大2	一口大に切る お好みに切る ①	① 耐熱容器に材料をかぼち、インゲンの順に入れ、ラップをして500Wで7分加熱し、全体を軽く混ぜ合わせます。(かぼちが固い場合は加熱を延長して下さい。)
●玉ねぎとしめじのさっぱり和え 玉ねぎ しめじ 小ねぎ ポン酢しょうゆ	小1 40 1 大1	小1 60 2 大1½	大1個 80g 2本 大2	薄切り 小房に分ける 小口切り	① 耐熱容器に玉ねぎとしめじを入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、熱いうちにポン酢しょうゆを加えて混ぜ合わせ、全体に味をなじませ、最後に小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ サラダ油、酒、しょうゆ、片栗粉、だしの素、砂糖、ポン酢しょうゆ

3/1 (日)

とろたま牛丼

豚汁

35分 301kcal

お届け日 **2/26 (木)**



甘辛い牛肉と半熟の卵が
ご飯にぴったりな丼と
具だくさんの豚汁で
満足感たっぷりの献立。

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	4727	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4737	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4747	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	4728	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	4738	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	4748	4マンマ	3,960円 (税込 4,276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
丼のたれ	●						
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4717** 冷蔵 10日

豪州産
牛肩ローススライス
<150g>

商品価格 **598円**
(税込) 645円

いろいろなお料理にアレンジ OK!



商品番号 **4718** 冷蔵 4日

ヤマサ蒲鉾
マリアージュ
<130g>

商品価格 **258円**
(税込) 278円

えび・かに・卵・大豆

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● とろたま牛丼					
牛肩ローススライス (豪州産)	120g	180g	240g	お好みに切る	① 鍋に丼のたれと水を入れて煮立て、牛肉、玉ねぎを煮、卵を流し入れてフタをし、半熟状になったら火を止め、ご飯にかけます。
玉ねぎ	小1	小1	大1個	薄切り	
丼のたれ	1	2	2P		
卵	2	3	4個	溶きほぐす	
水	120cc	180cc	240cc		
ご飯					
● 豚汁					
豚肉切り落とし (国産)	40g	60g	80g	お好みに切る	① 鍋にだし汁を煮立て、豚肉、人参、白菜、椎茸、里芋を加えて煮、柔らかくなったら味噌を溶き入れ、お好みに七味唐辛子をかけます。
人参	小1	小1	小1本	お好みに切る	
白菜	1/2	1/2	1/2玉	ザク切り	
椎茸	1	2	2枚	お好みに切る	
里芋	4	6	8個		
だし汁	600cc	900cc	1200cc		
味噌	60g	90g	120g		
七味唐辛子					

今日のお買い物メモ ご飯、だしの素、味噌、七味唐辛子



Cook バリエ

Cook



Cook A

レンジでかぼちゃのナッツサラダ・味噌汁 鶏胸肉のソテー〜梅しそソース〜

鶏肉は蒸し焼きにすることで
しっとりとした仕上がり。に。
梅しそのソースでさっぱり☆



25分
555kcal



	火	木	人数	単品価格
商品番号	4221	4421	2マンマ	1,760円 <small>(税込 1,900円)</small>
	4231	4431	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	4241	4441	4マンマ	3,520円 <small>(税込 3,801円)</small>

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

<p>● 鶏胸肉のソテー (梅しそソース)</p> <p>鶏胸肉 (国産) 200 300 400g 梅肉のたれ 2 3 4P 青じそ 2 3 4枚 きゅうり 1 2 2本 塩・こしょう 少々 少々 少々 しょうゆ・酒・みりん 各大1 各大1/2 各大2</p>	厚みを均等にし、塩・こしょうをふる	<p>① 混ぜ合わせて500Wで1分加熱</p>	<p>① 青じそ、梅肉のたれ、④を混ぜ合わせます。</p> <p>② フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目を上にしてのせ、フタをして約5分蒸し焼きにし、裏返して皮目がパリッとするまで再度5分程度蒸し焼きにし、きゅうりとともに皿に盛り、①をかけます。</p>
<p>● レンジでかぼちゃのナッツサラダ</p> <p>かぼちゃ 1/8 1/6 1/4玉 アーモンドスライス 適量 適量 適量 マヨネーズ 大2 大3 大4 塩 少々 少々 少々</p>	一口大に切る	④	<p>① かぼちゃを耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで約3分半加熱し、④を加えて混ぜ合わせ、アーモンドスライスのをせます。</p>
<p>● 味噌汁</p> <p>味噌汁の素 2 3 4P</p>			<p>① 味噌汁の素1Pをお椀に入れ、熱湯150ccを注いでよくかき混ぜます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、酒、みりん、マヨネーズ

Cook バリエ



Cook B

ツナとほうれん草のバターコーン
ヘルシー☆豆腐クリームの明太ドリア

作るのが面倒なクリームソースを
火を使わずにぱぱっと簡単に。

good!

なめらかな豆腐クリームと
明太子が相対性理論☆
豆腐を使うのでヘルシー。

20分

512kcal



アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
スライスチーズ		●					

	火	木	人数	単品価格
商品番号	4222	4422	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4232	4432	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4242	4442	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

●豆腐クリームの明太ドリア

絹ごし豆腐 (150g)	1	2	2P	水気をきる ほぐしておく お好みのサイズにする
明太子	1	1	2P	
スライスチーズ	2	3	4枚	
刻みパセリ	1	1	1P	
塩・こしょう	少々	少々	少々	①
牛乳	大2	大3	大4	
バター	大1	大1½	大2	②
塩・こしょう	少々	少々	少々	
ご飯	2膳分	3膳分	4膳分	

① ボウルに絹ごし豆腐と①を入れ、なめらかなクリーム状になるまで混ぜ合わせます。

② ご飯に②を混ぜ合わせて耐熱皿に盛り、①と明太子、チーズをのせ、トースターでこんがりするまで焼き、パセリを散らします。

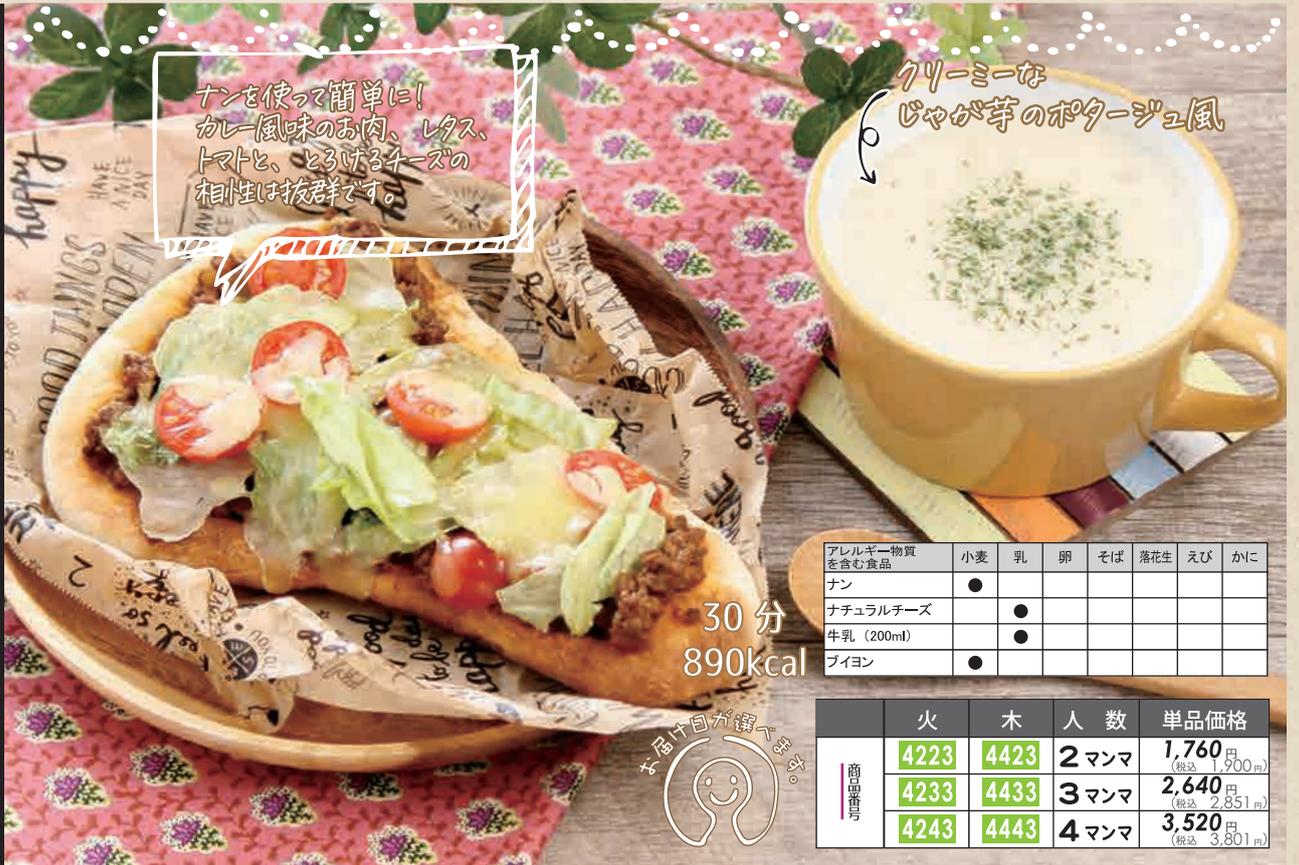
●ツナとほうれん草のバターコーン

ツナ缶	1	1	2缶	ザク切り
ほうれん草	½	⅔	1ワ	
ホールコーン	40	60	80g	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
しょうゆ	小1	小1½	小2	①
バター	大1	大1½	大2	

① ほうれん草とホールコーンを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分半加熱し、ツナと①を加えて混ぜ合わせます。



ミキサー不要のじゃが芋のポターージュ風
ナンで旨さだ！チーズナンタコス



30分
890kcal



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
ナン	●						
ナチュラルチーズ		●					
牛乳 (200ml)		●					
パイオン	●						

	火	木	人数	単品価格
商品番号	4223	4423	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4233	4433	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4243	4443	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
● チーズナンタコス 合挽肉 (国産) 140 玉ねぎ 小1 プチトマト 4 レタス (小) 1/2 にんにく 1 カレー粉 4 ナン 2 ナチュラルチーズ 20 塩・こしょう 少々 ケチャップ 大2 ウスターソース 大1 しょうゆ 大1/2 カレー粉 4 サラダ油 4	210 小1 6 1/2 1 4 2 30 少々 大3 大1 1/2 大3/4 6	280g 大1個 8個 1玉 2片 8g 4枚 40g 少々 大4 大2 大1 8g	みじん切り (1/2使用) お好みに切る 食べやすい大きさにちぎる みじん切り ①	① フライパンに油を熱し、玉ねぎとにんにくを炒め、香りが立ったら挽肉を加えて炒め、①を加えて全体に味をなじませます。 ② ナンの上に①、レタス、プチトマト、チーズの順にのせ、オーブントースターで4~5分焼きます。	
● じゃが芋のポターージュ風 じゃが芋 3 玉ねぎ 5 牛乳 (200ml) 1 パイオン 1 刻みパセリ 1 オリーブ油 少々 塩、こしょう 少々 水 200cc パイオン 1個分	5 <主菜より> 2 2 1 少々 300cc 1 1/2個分	6個 2本 2個 1P 少々 400cc 2個分	皮をむいて薄切り 薄切り (1/2使用) ②	① 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎとじゃが芋を、透き通るまで炒め、塩、こしょうをふります。 ② ①に②を入れ、蓋をして中火で10分程煮、じゃが芋に火が通り、柔らかくなったなら、木べらでつぶします。 ③ ②に牛乳を加え、混ぜながらひと煮し、刻みパセリを散らします。	

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、サラダ油、オリーブ油



Cook バリエ



Cook D

お箸が止まらない！濃厚こってりルーロー飯



台湾の定番料理「ルーロー飯」！ご家庭でも作りやすい調味料でアレンジしました。濃いめのカツンとした味付けは箸を持つ手がとまりません！

25分 877kcal



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			●				
中華オイスターソースのたれ	●						

	火	木	人数	単品価格
商品番号	4224	4424	2マンマ	1,950円 (税込 2,106円)
	4234	4434	3マンマ	2,925円 (税込 3,159円)
	4244	4444	4マンマ	3,900円 (税込 4,212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
<p>● 濃厚こってりルーロー飯</p> <p>豚バラ肉 (塊) (国産) 180g</p> <p>卵 2個</p> <p>生姜 適量</p> <p>小松菜 1/3</p> <p>中華オイスターソースのたれ 1</p> <p>ごま油</p> <p>ご飯</p>	<p>270g</p> <p>3個</p> <p>適量</p> <p>1/2</p> <p>1</p>	<p>360g</p> <p>4個</p> <p>適量</p> <p>2/3</p> <p>2P</p>	<p>小さめの角切り</p> <p>お好みの固さにゆで、半分に切る</p> <p>みじん切り</p> <p>サツとゆでてザク切り</p>	<p>① フライパンにごま油を熱して生姜を炒め、豚肉を加えて更に炒め、中華オイスターソースのたれと②を加えて蓋をし、5～6分煮込みます。</p> <p>② 丼にご飯を盛り、①、小松菜、ゆで卵をのせます。</p>	
<p>● ほうれん草とツナの春雨サラダ</p> <p>ほうれん草 1/3</p> <p>ツナ缶 1</p> <p>緑豆春雨 (30g) 1</p> <p>赤唐辛子 1</p> <p>白ごま 適量</p> <p>しょうゆ 大1</p> <p>鶏がらスープの素・ごま油 各小1</p>	<p>1/2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>適量</p> <p>大1 1/2</p> <p>各小1 1/2</p>	<p>2/3</p> <p>2缶</p> <p>1P</p> <p>1本</p> <p>適量</p> <p>大2 各小2</p>	<p>塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り</p> <p>熱湯でゆでる</p> <p>水につけて種を取り、小口切り</p>	<p>① ほうれん草、ツナ、緑豆春雨、②を混ぜ合わせ、赤唐辛子と白ごまを散らします。</p>	

今日のお買い物メモ ごま油、しょうゆ、酒、砂糖、酢、ご飯、鶏がらスープの素



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **2/24 (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 x 1枚)

商品価格 **1,798円**
(税込) 1,941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 **898円**
(税込) 969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 **698円**
(税込) 753円



商品番号 **8006** 冷凍 10日

国産
豚ローステキカツ味噌漬
(80g x 4枚)

商品価格 **850円**
(税込) 918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



お好みの厚さにスライスして
ソテーして下さい。
野菜パイオン(玉ねぎ、人参、セロリ)
の風味がしみ出て美味しい!

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 x 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 x 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 x 2P)

卵・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 x 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
サバフィーレ
(90g x 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 x 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・こんにゃく・練り物

お届け日 **2/26 (木)**



商品番号 **8031**

愛媛産
せとか
(L~2L・2個入)

商品価格 ~~898円~~
(税込) 964円
商品価格 **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 ~~248円~~
198円
(税込) 213円

特売!



商品番号 **8041**

マルツネ
生しばり絹ごしとうふ
(200gx 2)
大豆

商品価格 ~~180円~~
(税込) 194円
商品価格 **160円**
(税込) 172円



商品番号 **8042**

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**

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**

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**

高丸食品
国産絹ごし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **8046**

山大
板こんにゃく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **8047**

山大
糸こんにゃく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **8051**

村田蒲鉾店
たこ天
(3枚)
卵

商品価格 **458円**
(税込) 494円
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8052**

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**

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**

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**

ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx 3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



商品番号 **8056**

ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx 3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



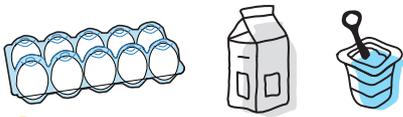
商品番号 **8057**

タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx 3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

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **2/24 (火)**



商品番号 **8061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
(10個入)
卵

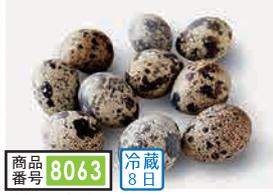
商品価格 **328円**
(税込) 354円



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

温泉卵 (だし付)
(3個入)
卵

商品価格 **150円**
(税込) 162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



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
ス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 × 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 × 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 × 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 × 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

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **8087** 冷蔵 12日

明治
スルベリーミックス飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本

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

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

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 (糖類オフ)
(100g) × 12本

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

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

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

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

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

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 **2/24 (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)

商品価格 **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)

商品価格 **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)

商品価格 **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)

商品価格 **220円**
(税込) 237円

商品番号 **8115** 常温4日
神戸屋
スーチンマヨ
(6個入)

商品価格 **220円**
(税込) 237円

Bo-Lo-GNE お届け日 **2/26 (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)

商品価格 **700円**
(税込) 756円

Bo-Lo-GNE お届け日 **2/26 (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)

商品価格 **700円**
(税込) 756円

Bo-Lo-GNE お届け日 **2/26 (木)**

商品番号 **8118** 常温4日
ボローニャ
くるみデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,400円**
(税込) 1,512円

Bo-Lo-GNE お届け日 **2/26 (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)

商品価格 **1,100円**
(税込) 1,188円

Bo-Lo-GNE お届け日 **2/26 (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)

商品価格 **1,700円**
(税込) 1,836円

人気 No.1 (国内産・100%複数産原料米)

商品番号 **02**
マンマタイミン
グマンマ特選米
(5kg)

商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円

新潟県佐渡産こしひかり

商品番号 **07**
新潟県
朱鷺と暮らす郷
(2kg)

商品価格 **3,250円**
(税込) 3,510円

新潟県産 魚沼産こしひかり

商品番号 **08**
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
(5kg)

商品価格 **4,780円**
(税込) 5,162円

少量の2kg

商品番号 **16**
丹波産
ミルキーQueen
(2kg)

商品価格 **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)

商品価格 **325円**
(税込) 351円

商品番号 **8132**
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 **8133**
ハナマルキ 無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品価格 **458円**
(税込) 494円

商品番号 **8134**
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 **8135**
天眞醤油
ほん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720円**
(税込) 1,857円

商品番号 **8136**
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

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

商品番号 **8137**
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 **8138**
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 **8139**
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 **8140**
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 **8141**
ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758円**
(税込) 818円

商品番号 **8142**
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 **8143**
ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **558円**
(税込) 602円

商品番号 **8144**
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 **8145**
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。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **2/24 (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
サバのカレーマヨ焼き
520kcal 蛋白質 14.2g
脂質 18.9g 炭水化物 25.7g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8163** 冷凍 60日 レンジ
ハンバーグ玉葱ソース
501kcal 蛋白質 2.3g
脂質 14.0g 炭水化物 30.1g
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
510kcal 蛋白質 12.6g
脂質 15.5g 炭水化物 32.3g
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
517kcal 蛋白質 9.7g
脂質 14.5g 炭水化物 29.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



うまい！たべたい！
おいでまい！
新登場！
電子レンジで約2分！
商品番号 **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 3ヶ月
アマノフーズ
にゅうめん
(とろみ醤油・すまし柚子
まろやか鶏だし・五種の野菜)
(4種 × 各1袋) 1箱
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **8173** 常温 3ヶ月
アマノフーズ
海鮮雑炊
(かに・さけ
たらこ・貝柱)
(4種 × 各1袋) 1箱
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **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 **2/26 (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
カッスヌードル
(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
韓国産の海苔を国内で酥付け加工して丁寧に焼き上げました。
パリパリとした食感と香ばしい風味が評判の海からの贈り物！
韓国産の海苔を国内で酥付け加工して丁寧に焼き上げました。
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **2/26 (木)**



1本あたり
60円

商品番号 **8501**
サンガリア
ミラクルボディV
(190gx 30本)

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
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 **8504**
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 **8505**
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 **8506**
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 **8507**
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 **2/24 (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 **550円**
(税込) 594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**

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 **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
シングルトレットペーパー
エルフォーレイトレティッシュ
(54m x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **8418**

大王製紙
ダブルトレットペーパー
エルフォーレイトレティッシュ
(27m x 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
(100m x 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
(50m x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **2/26 (木)**

お鍋にポンと入れるだけ! 水なし簡単・便利!

うす家 手延べうどん

さぬき小豆島の



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・セラチン

商品価格 **750円**
(税込) 810円

冷凍



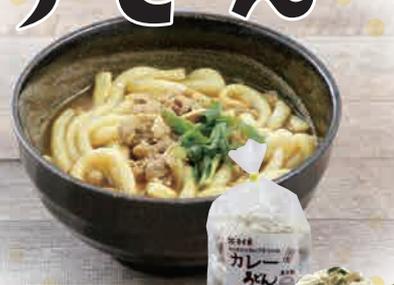
商品番号 **8452**

うす家
子きつねうどん
(520g x 2食入)

小麦・大豆・卵
ごま・セラチン

商品価格 **750円**
(税込) 810円

冷凍



商品番号 **8453**

うす家
カレーうどん
(510g x 2食入)

小麦・大豆・牛肉
ごま・セラチン

商品価格 **750円**
(税込) 810円

冷凍

※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くださいませ。

※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
2/26木

金華豚はしっとり甘く上品なコクのある脂身、
柔らかな旨みの赤身をもつ肉質は、日本最高峰の豚肉
といっても過言ではありません。そんなこだわりの金華豚に
合わせるのは自家製の甘酢ソース。

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。

商品
番号 **4191**

四陸

商品
番号 **4192**

亀印製菓

金華豚の酢豚
(150g)

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

商品
価格 **820**円
(税込) 885円

ごろごろ豆大福
(6個箱)

アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	牛肉	鶏肉	ゼラチン
				●			

商品
価格 **1,200**円
(税込) 1,296円

具材にえび・いか・パピーホタテ・いんげん
人参・パプリカ・白菜・椎茸・筍のたっぷり
9種類使用し、野菜は油と通し、食感を
最大限引き出しました。

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 **4193**

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

商品
番号 **4194**

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

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

お風呂あがりの1本
たまんないかも...

かにそうすいに
アジコ、トッピングしても
美味しいよ~

かに雑炊

商品
番号 **4195**

贅沢しっとり生ふりかけ
澤田食品

フワッと国産紅ズワイ香ばし焼がに味ふりかけ
(55g)

アレルギー物質	小麦	卵	えび	かに	ごま	さば	大豆	豚肉
	●	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **680**円
(税込) 734円

商品
番号 **4196**

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

商品
価格 **780**円
(税込) 842円

大阪
王将

今週のまんま一押 SELECT!

商品
番号 **4197**

大阪王将
天津飯の具
(10P)

アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	えび	かに	鶏肉	りんご
	●	●	●	●	●	●	●	●

な、なんと半額!

商品
価格 **2,400**円
(税込) 2,592円

商品
価格 **1,200**円
(税込) 1,296円

業務用まとめ10P
(簡易包装)

1食120円

冷凍
60日