



※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 **2月16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	3/2月	3/3火	3/4水	3/5木	3/6金	3/7土	3/8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**

お届け日  
**3/2月**

# ひなまつり

## 春の和菓子

北海道産の小豆をじっくり炊き上げた  
自慢の粒あんど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。

桜もち、三色団子  
花形草餅の詰め合わせです。

**おすすめ!**

**1181**

亀じるし

ごろごろ豆大福

〈6個箱〉

冷凍  
90日 大豆

商品価格 **1,200円**  
(税込) 1,296円

**1182**

みつや

おひな物語

〈桜もち・三色団子・花形草餅〉

計6個 常温  
2日

商品価格 **350円**  
(税込) 378円

桃の節句に

桜もち、三色団子  
の詰め合わせです。

お内裏様、お雛様の  
2色羊羹と桜餅の  
詰め合わせです。

今回のおすすめ

**メールキット!**

Cook バリエ



Cook  
A

ひなまつり!お花の手まり寿司  
高野豆腐の炊き合わせ・お吸い物

**1183**

みつや

花より団子

〈桜もち・三色団子〉計4個

常温  
2日

商品価格 **298円**  
(税込) 321円

**1184**

みつや

おひな羊羹詰合せ

〈お内裏様・お雛様の2色羊羹・桜もち〉計4個

常温  
2日

商品価格 **498円**  
(税込) 537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	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 18,140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は、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。



これぞ白いご飯のための王道おかず!炒めたしょうゆの香ばしさを満喫できます。

## 豚肉の和風焼き

白菜とベーコンのレンジ蒸し・小松菜のお浸し

30分 349kcal

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		●	●				

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	2,640円 (税込 2,851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

### ●豚肉の和風焼き

豚ローススライス (国産) 140  
玉ねぎ 小1 210  
ししとう 小1 210  
サラダ油 4 6  
塩・こしょう 大1 大1½  
しょうゆ 大1½ 大2  
酒・みりん 各大½ 各大¾

210  
小1  
6  
大1½  
大2

280g  
大1個  
8本

お好みに切って①に漬ける  
お好みに切る

①

- 1 フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ししとうを焼き、塩、こしょうで調味して、お皿に盛ります。
- 2 フライパンに油を足し、豚肉を焼き、お皿に盛ります。

### ●白菜とベーコンのレンジ蒸し

白菜 ¼ 30  
カットベーコン 20 30  
だし汁 120cc 180cc  
みりん 大¾ 大1  
しょうゆ 小½ 小¾  
塩・こしょう 少々 少々

¼  
20  
120cc  
大¾  
小½

¼玉  
40g

ザク切り  
お好みに切る

②

- 1 耐熱容器に白菜、ベーコンの順に入れ、②を加えてふんわりとラップをし、500Wで5分加熱します。

### ●小松菜のお浸し

小松菜 ⅓ 1  
かつおパック 1 1  
しょうゆ ⅓ワ 2P

⅓  
1

⅓ワ  
2P

- 1 小松菜をラップで包み、500Wで1分半加熱し、ザク切りにして器に盛り、かつおと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、酒、みりん、だしの素

# 3/2 (月)

お届け日 **3/2 (月)**

## そばめし

塩昆布の冷奴・えのきの味噌汁

30分 724kcal

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
焼きそば麺	●		●				
塩昆布	●						

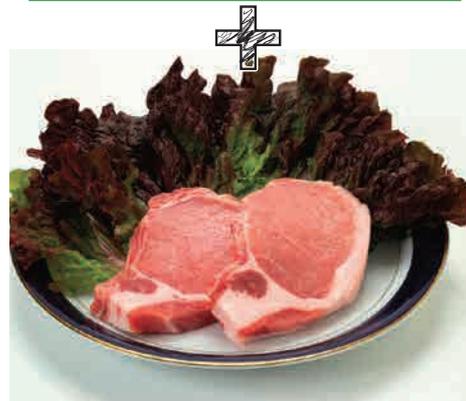


ちっこいおかん

関西のB級グルメのひとつ、そばめしです☆  
フライパンの代わりにホットプレートを使ってもOK!

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	2,640円 (税込 2,851円)
	1147	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

## フラスもってたべたいんや



商品番号 **1117** 冷蔵10日

国産  
豚ローステキカツ  
<80g> ×1枚

商品価格 **258円**  
(税込) 278円



香り豊かな青じそを使用し、爽やかな風味に仕上げました。

商品番号 **1118** 冷蔵6日

マルシンズ  
宇都宮しそ入り餃子  
<14個入>

小麦・乳

商品価格 **298円**  
(税込) 328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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
<b>●そばめし</b> 豚バラスライス (国産) 40g 焼きそば麺 2玉 キャベツ 100g 青のり 1玉 紅生姜 2玉 とんかつソース 4P ご飯 2膳分 サラダ油 少々 塩・こしょう 少々	60g 3玉 150g 2玉 3玉 6P 3膳分 少々 少々	80g 4玉 200g 2P 4P 8P 4膳分 少々 少々	小さく切る 短く切る 小さく切る ギャルで軽く水洗いし、水気を切る	<b>①</b> フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、軽く塩、こしょうをふり、キャベツ、焼きそば麺を加えて更に炒めます。 <b>②</b> ①にご飯ととんかつソースを加え、強火でぱらっとなるまで炒めます。	
<b>●塩昆布の冷奴</b> 絹ごし豆腐 (150g) 2玉 小ねぎ 1玉 塩昆布 4玉 ごま油 小2	3玉 2玉 6玉 大1	4P 2本 8g 大1½	人数分に切る 小口切り	<b>①</b> 小ねぎ、塩昆布、ごま油を混ぜ合わせ、豆腐にのせます。	
<b>●えのきの味噌汁</b> えのき茸 40g だし汁 200cc 味噌 大2	60g 300cc 大3	80g 400cc 大4	根を落とし、ほぐす	<b>①</b> 鍋にだし汁を煮立て、えのきを加えて煮、味噌を溶き入れます。	

今日のお買い物メモ ご飯、サラダ油、塩、こしょう、ごま油、だしの素、味噌

# 3/3 (火)

お届け日 **3/2 (月)**

## ひなちらし

おでん風煮物・赤だし

35分 669kcal



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
五目ちらし寿司の素	●						
寿司エビ						●	
卵			●				
竹輪	●						
和風調味料	●						

## 3月3日ひなまつり



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 冷蔵 90日

富士水産  
鉄火丼の具  
(90g×3P)  
小麦・大豆

商品価格 **850円**  
(税込) 918円

高級茶碗蒸しで  
ひなまつりに彩りを



商品番号 **1218** 冷蔵 10日

ヤマト食品  
海鮮茶碗蒸し(うなぎ入り)  
(145g)  
卵・鶏肉・えび・小麦・大豆

商品価格 **298円**  
(税込) 321円

五目ちらし寿司の素が  
付いているのでかんたん!  
大人も子どもも  
ひなまつりを楽しみましょう☆

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>1227</b>	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	<b>1237</b>	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	<b>1247</b>	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

<p>●ひなちらし</p> <p>五目ちらし寿司の素 1 2 2P            寿司エビ 4 6 8尾            甘酢生姜 2 3 4P            キヌサヤ 適量 適量 適量            刻みのり 1 2 2P            卵 1 2 2個            塩 少々 少々 少々            砂糖 少々 少々 少々            ご飯 400g 600g 800g</p>	自然解凍	①	<p>① 卵は①を加えて溶きほぐし、薄焼き卵を焼き、千切りにします。</p> <p>② ご飯にちらし寿司の素を混ぜ、①、寿司エビ、甘酢生姜、刻みのり、キヌサヤをのせます。</p>
<p>●おでん風煮物</p> <p>大根 200 300 400g            こんにゃく 120 250 250g            竹輪 1 1½ 2本            じゃが芋 2 3 4個            餅きんちゃく 2 3 4個            和風調味料 1 2 2P            水 500cc 1000cc 1000cc</p>	<p>お好みに切り、500Wで1分40秒加熱            お好みに切り、500Wで2分加熱            お好みに切る            お好みに切る</p>	①	<p>① 鍋に和風調味料と水、材料を加えてゆっくり煮ます。</p>
<p>●赤だし</p> <p>赤だしの素 2 3 4P</p>			<p>① 赤だしは1Pにつき、160ccの熱湯で溶きます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、砂糖、ご飯

# 3/4 (水)

お届け日 **3/4 (水)**

## タラのグリルシーズニング ミートボールカレー・ポーチドエッグサラダ

35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
グリルシーズニング	●						
肉団子	●	●	●				
カレーフレーク	●	●	●				
卵			●				



焼き過ぎると身が縮んでしまうので注意してね!

タラは脂が少なく淡白な味ですが、旨味はたっぷり。シーズニングの香りがマッチしたひと品。

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	2,640円 (税込 2,851円)
	1347	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 **1317** 冷凍10日

飛鳥食品  
タラ切身  
(60切 × 1枚)

商品価格 **298円**  
(税込) 321円

湯葉に豚肉・木耳・青梗菜・椎茸に海老も入ったたっぷり具材を温めてご飯にかけるだけで手軽に湯葉入り中華丼が出来上がります。



商品番号 **1318** 冷凍60日

梅の花  
中華風湯葉あん  
(1P)

商品価格 **550円**  
(税込) 594円

小麦・乳・えび  
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
●タラのグリルシーズニング タラ切身 (80g) グリルシーズニング インゲン 塩・こしょう バター	2 1 適量 少々	3 2 適量 少々	4枚 2P 適量 少々	グリルシーズニングをまぶす	① フライパンにバターを熱し、魚を焼きます。 ② インゲンをフライパンで炒め、塩、こしょうで調味し、①に添えます。
●ミートボールカレー 肉団子 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレーフレーク サラダ油 水	6 2 小1 小1 50 400cc	9 3 小1 小1 75 600cc	12個 4個 大1個 大1本 100g 800cc	お好みに切る お好みに切る (1/2使用) お好みに切る	① 鍋に油を熱して肉団子を炒め、じゃが芋、玉ねぎ、人参と水を入れて煮、材料に火が通ったら火を弱め、カレーフレークを加えて更に煮込みます。
●ポーチドエッグサラダ 卵 ホールコーン 玉ねぎ 酢 ケチャップ・マヨネーズ	2 60 大1 各大1	3 90 〈副菜より〉 大1 各大1/2	4個 120g 大1 各大2	サッと熱湯に通す 薄切りにして水にさらす (1/2使用) ① 合わせておく	① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、酢を加えて火を弱め、卵を割り入れて広がった白身を箸ですばやくまとめ、鍋底から離れてゆらゆらするまで煮ます。 ② 玉ねぎ、ホールコーン、①を器に盛り、①をかけます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、バター、サラダ油、酢、ケチャップ、マヨネーズ

# 3/5 (木)

## 鶏ささ身のホイル焼き (ポンマヨソース)

### あさりのとろみ煮

20分 322kcal

お届け日 **3/4 (水)**



あさりの信しがきいたとろみ煮です。

ヘルシーなささ身のホイル焼きをポンマヨソースで！

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 <small>(税込 1,900円)</small>
	1437	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	1447	4マンマ	3,520円 <small>(税込 3,801円)</small>

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1417** 冷凍 10日  
 国産 鶏ささ身 (5本入)  
 商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **1418** 冷凍 60日  
 加寿屋 かすうどん (1P)  
 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉  
 商品価格 **600円**  
(税込) 648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
<b>●鶏ささ身のホイル焼き</b> 鶏ささ身 (国産) 4 玉ねぎ 小1 人参 小1 ピーマン 1 酒 バター 塩・こしょう 少々 ポン酢しょうゆ・マヨネーズ 各大1	6 小1 小1 1 少々 各大1½	8本 大1個 大1本 2個 少々 各大2	筋を取り、そぎ切りにして酒をふる 細切り 細切り 細切り ① 合わせておく	<b>①</b> 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、②をかけます。	
<b>●あさりのとろみ煮</b> 大根 150 ムキアサリ 20 生姜 適量 キヌサヤ 適量 サラダ油 適量 だし汁 200cc みりん・薄口しょうゆ 各大1 塩 少々 片栗粉・水 各大1	225 30 適量 適量 300cc 各大1½ 少々 各大1½	300g 40g 適量 適量 400cc 各大2 少々 各大2	薄めのいちょう切り サッと水洗いして水気を切る 千切り ② ③	<b>①</b> 鍋に油を熱して大根を炒め、ムキアサリ、生姜、②を加えて煮、キヌサヤを加えてサッと煮たら、③でトロミを付けます。	

今日のお買い物メモ 酒、バター、塩、こしょう、ポン酢しょうゆ、マヨネーズ、サラダ油、だしの素、みりん、薄口しょうゆ、片栗粉

# 3/6 (金)

## 牛肉とピーマンの炒め物

春巻・人参とわかめの酢の物

30分 553kcal

お届け日 **3/4 (水)**

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
春巻	●					●	



相性のいい牛肉とピーマンに、甘味のある玉ねぎをプラス。

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	1527	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1537	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1547	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	1528	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	1538	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	1548	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

プラスもっとたべたいんや



ふっくらジューシー！  
ひじき入りの鶏肉と豆腐の  
ハンバーグです。



商品番号 **1517** 冷蔵 20日

紀文 豆腐ハンバーグ ひじき  
<1P>

卵・乳・小麦  
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格

**258円**  
(税込) 278円



大阪  
王将

商品番号 **1518** 冷凍 90日

大阪王将  
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>●牛肉とピーマンの炒め物</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産)</p> <p>ピーマン</p> <p>玉ねぎ</p> <p>しょうゆ・酒</p> <p>塩・こしょう</p> <p>しょうゆ</p> <p>サラダ油</p>	140	210	280g	④に漬ける お好みに切る お好みに切る ④   ④	<p>① フライパンに油を熱して牛肉を炒め、ピーマン、玉ねぎを加えて更に炒め、④で調味します。</p>
<p>●春巻</p> <p>春巻</p> <p>サラダ油</p>	2	3	4本		<p>① フライパンに5mm程度の油を熱し、春巻を揚げ焼きします。</p>
<p>●人参とわかめの酢の物</p> <p>人参</p> <p>カットわかめ</p> <p>酢</p> <p>砂糖</p>	小1 2	小1 3	大1本 3g 大4 大1½	千切り 水で戻す   ④	<p>① 人参とわかめを④で和えます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、塩、こしょう、サラダ油、酢、砂糖

# 3/7 (土)

お届け日 **3/6 (金)**

## ポークシチュー

チキンライス・コールスローサラダ

35分 531kcal

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
クリームシチューの素	●	●					



チキンライスは  
型抜きして、楽しく  
盛り付けよう！

肌寒い日のあったかメニュー♪  
シチュー、チキンライス、  
サラダの、お子様も喜ぶ献立。

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	2,640円 (税込 2,851円)
	1647	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 **1617** 冷凍 60日

### 舞茸入り和風ソースのハンバーグ

1個 **298円**  
(税込) 321円  
商品価格  
小麦・乳・大豆・牛肉  
豚肉・鶏肉・りんご

コシもっちりとした食感が特長のフィットチーネと  
2種類のチーズパウダーで濃厚感を出した、  
シェフ監修のカルボナーラソースの組合せです。



商品番号 **1618** 冷凍 60日

### Oliveto 生パスタ新カルボナーラ

<260g> **458円**  
(税込) 498円  
商品価格  
乳・卵・小麦

### 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

#### ●ポークシチュー

豚もも肉角切り (国産)	100	150	200g	塩、こしょうをふる お好みに切る お好みに切る (2/3使用) お好みに切る
じゃが芋	3	5	6個	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
人参	小1	小1	大1本	
グリーンピース	適量	適量	適量	
クリームシチューの素	50	75	100g	
水	600cc	900cc	1200cc	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
サラダ油				

- 鍋に油を熱して豚肉を炒め、玉ねぎ、人参、じゃが芋を加えて炒めます。
- ①に水を加えて煮込み、クリームシチューの素を煮汁で溶きのばしながら加え、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。

#### ●チキンライス

鶏胸肉 (国産)	40	60	80g	小さく切る みじん切り (1/3使用)
玉ねぎ		<主菜より>		
刻みパセリ	1	1	1P	
ご飯				
バター	少々	少々	少々	
塩・こしょう	少々	少々	少々	①
ケチャップ	大2	大3	大4	

- フライパンにバターを熱し、鶏肉、玉ねぎを炒め、ご飯を加えて更に炒め、①で調味し、お皿に盛ってパセリを散らします。

#### ●コールスローサラダ

キャベツ	100	150	200g	千切りにして冷水にさらす サッと熱湯に通す
ホールコーン	適量	適量	適量	
ドレッシング				

- キャベツとコーンを器に盛り、お好みのドレッシングをかけます。

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

# 3/8 (日)

お届け日 **3/6 (金)**

## きのこの炊き込みごはん

温奴・おあげと玉ねぎの味噌汁

30分 649kcal



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 <small>(税込 1,900円)</small>
	1737	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	1747	4マンマ	3,520円 <small>(税込 3,801円)</small>

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1717** 冷蔵3日  
水野蒲鉾  
玉ねぎ坊主  
(6個入)  
乳・卵・大豆

商品価格 **358円**  
(税込) 386円



商品番号 **1718** 冷蔵5日  
堀川  
おでんがんも  
(11個)  
大豆・ごま

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	
<b>●きのこの炊き込みごはん</b> セットパック えのき茸 40 しめじ 40 椎茸 2 インゲン 適量 人参 小1 米 2合 だし汁 400cc 薄口しょうゆ 大2 酒・みりん 各大1 塩 小½	60 60 3 適量 小1 3合 600cc 大3 各大1½ 小¾	80g 80g 3枚 適量 小1本 3合 600cc 大3 各大1½ 小¾	根元を落とし、半分に切る 小房に分ける 細切り お好みに切る 細切り	①	① 洗った米に④と材料を入れ、炊飯します。	
<b>●温奴</b> 絹ごし豆腐 (150g) 小ねぎ かつおパック だし汁 しょうゆ	2 1 1	3 2 1	4P 2本 2P	お好みに切る 小口切り		① 豆腐をだし汁に入れて温めて、器に盛り、小ねぎとかつおのをせ、しょうゆをかけます。
<b>●おあげと玉ねぎの味噌汁</b> 薄揚げ (冷凍) 玉ねぎ だし汁 味噌	½ 小1 200cc 大2	½ 小1 300cc 大3	½枚 小1個 400cc 大4	短冊切り お好みに切る		① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げ、玉ねぎを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 米、だしの素、薄口しょうゆ、酒、みりん、塩、しょうゆ、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

高野豆腐の炊き合わせ・お吸い物  
ひなまつり！お花の手まり寿司



お子様でも食べやすい具材で手まり寿司♪  
可愛い見た目に喜ばれること間違いなし！

35分  
509kcal

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
ロースハム		●	●				
かまぼこスライス	●		●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	1121	1321	1521	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1131	1331	1531	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1141	1341	1541	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

● お花の手まり寿司

ロースハム	2	3	4枚
ホールコーン	20	30	40g
ムキ枝豆	40	60	80g
白ごま	適量	適量	適量
酢	大1	大1½	大2
砂糖	大½	大¾	大1
塩	小¼	小½	小½
あたたかいご飯	2膳分	3膳分	4膳分

花型で抜き、残りは小さく切る  
サッとゆでる  
サッとゆでる

①

- ① ご飯、①、細かく切ったハム、コーン、枝豆、白ごまを混ぜ合わせ、うちわでツヤが出るまでおおぎます。
- ② ①をラップで包んでまるく形をととのえ、花形のハムをのせます。

● 高野豆腐の炊き合わせ

高野豆腐	2	3	4個
椎茸	4	6	8枚
人参	小1	小1	大1本
インゲン	40	60	80g
だし汁	200cc	300cc	400cc
砂糖	小1	小1½	小2
薄口しょうゆ・酒	各大1	各大1½	各大2

ぬるま湯で戻し、食べやすく切る  
軸を取る  
お好みに切る  
食べやすい長さに切る

②

- ① 鍋に②を煮立て、高野豆腐、椎茸、人参、インゲンを加えて煮ます。

● かまぼこのお吸い物

かまぼこスライス	4	6	8枚
カットわかめ	適量	適量	適量
だし汁	400cc	600cc	800cc
薄口しょうゆ・酒	各小1	各小1½	各小2
塩	小½	小¾	小1

水で戻す

①

- ① 鍋に①を煮立て、かまぼこ、カットわかめを加えて煮ます。



# Cook バリエ



Cook B

## 大阪王将点心鍋

### 普通のお鍋に飽きたら点心鍋！！ こだわり抜いた特製スープ付



餃子・焼売・小龍包・水餃子  
4つの点心を堪能しよう！！

15分 557kcal

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
点心鍋セット	●	●				●	

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	1122	1322	1522	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1132	1332	1532	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1142	1342	1542	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

#### ●大阪王将点心鍋

4種の点心 (餃子・焼売・小龍包・えび水餃子)	各4個	各6個	各8個	
特製スープ	1	2	2袋	
豚バラスライス (国産)	80	120	160g	お好みに切る
白菜	1/4	1/4	1/4玉	ザク切り
白ねぎ	1/2	1/2	1本	斜め切り
椎茸	2	3	4枚	お好みに切る
人参	小1	小1	小1本	お好みに切る
水	650cc	1300cc	1300cc	

① 鍋に水、特製スープを入れて煮立て、豚肉、人参、椎茸、白ねぎ、白菜を加えて煮、4種の点心の具も加えて煮ます。



♪には玉子を入れて雑炊に、チーズをのせてリゾットも美味しい♡



ラーメンも合うよ！



**Cook C**  
**鶏と焦がし葱のスタミナうどん**  
**ごま油香るしば漬炒飯**



ゴマ油が香るパリパリとしたチャーハン☆  
 しば漬の酸味と食感がアクセントに!

がっつり  
メニュー

うどんは香ばしいねぎと  
 にんにくでスタミナたっぷり!

30分  
732kcal

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			●				
冷凍うどん	●						



	月	水	金	人数	単品価格
1マンマ	1123	1323	1523	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
2マンマ	1133	1333	1533	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
3マンマ	1143	1343	1543	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
<b>● ごま油香るしば漬炒飯</b> 豚挽肉 (国産) 60g 卵 1個 しば漬 適量 小ねぎ 1本 ごま油 適量 ご飯 2膳分 しょうゆ 小1/2 酒・砂糖 各小1 塩・こしょう 少々	90g 2個 適量 2本 3膳分 小1/2 各小1 少々	120g 2個 適量 2本 4膳分 大1 各小2 少々	小さく刻む 小口切り ①	① フライパンを熱して溶き卵を流し入れ、炒り卵にして取り出します。 ② フライパンにごま油を熱し、豚挽肉、しば漬を炒め、①で調味し、①のご飯を加えて炒め合わせ、小ねぎを散らします。	
<b>● 鶏と焦がし葱のスタミナうどん</b> 鶏もも肉角切り (国産) 80g 冷凍うどん 2玉 白ねぎ 1/2本 にんにく 1片 白ごま 1P 赤唐辛子 1本 サラダ油 適量 水 600cc 鶏がらスープの素 各大1 しょうゆ・みりん 各小1 味噌 小1 塩・こしょう 少々	120g 3玉 1本 1片 1P 1本 900cc 各大1/2 各小1/2 少々	160g 4玉 1本 2片 1P 1本 1200cc 各大2 各小2 少々	一口大に切る ぶつ切り 薄切り 水につけて種を取り、小口切り ②	① 鍋に油を熱して鶏肉を焼き、白ねぎ、にんにくを加えてこんがりするまで更に炒めます。 ② ①に②を加えて煮立て、赤唐辛子とうどんを加えてひと煮し、白ごまを散らします。	

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



Cook D  
ほろりととろとろチーズカレー鍋



とろとろチーズが入ったカレー鍋です。  
野菜の旨味がたっぷり入り、  
スープもおいしい☆  
ごはんやおうどんがおススメ!

30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
あらびきウインナー	●	●	●				
ブイヨン	●						
カレールウ	●	●	●				
スライスチーズ		●					

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	1124	1324	1524	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1134	1334	1534	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1144	1344	1544	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
● チーズカレー鍋					
じゃが芋	3	5	6個	食べやすい大きさに切る	<p>① じゃが芋はラップで包み、500Wで3分加熱します。</p> <p>② 鍋に①を煮立て、①、キャベツ、人参、プチトマト、ウインナーを加えて煮、カレールウを溶き入れてひと煮し、チーズを加えます。</p>
キャベツ	100	150	200g	ザク切り	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る	
プチトマト	4	6	8個	お好みに切る	
あらびきウインナー	4	6	8本	お好みに切る	
ブイヨン	1	2	2個	お好みに切る	
カレールウ	50	75	100g		
スライスチーズ	2	3	4枚		
水	800cc	1200cc	1600cc		
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分	①	
鶏がらスープの素	大1	大1½	大2		



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **3/2** (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  
商品価格 **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  
(150g x 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  
鹿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  
(80g x 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  
茶美豚切り落とし  
(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ィンナー  
(90g x 2P)  
卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~450円~~ (税込) 486円  
商品価格 **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 **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  
(35g x 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  
(32g x 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  
ロイヤルポールウィンナー  
(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 **5021** 冷凍10日  
飛鳥食品  
銀鮭西京漬け  
(60g x 2切)  
小麦・大豆

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



商品番号 **5022** 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 **5023** 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 **5024** 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 **5025** 冷凍10日  
ノルウェー産他  
ししゃも  
(150g)  
手持ち / 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・こんにやく・練り物

お届け日 **3/4** (水)



商品番号 **5031**  
和歌山産他  
清見オレンジ  
(L~2L・2~3個入)

商品価格 ~~898円~~  
(税込) 969円  
商品価格 **698円**  
(税込) 753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 ~~248円~~  
**198円**  
(税込) 213円

**特売!**

野菜たっぷり、大豆の旨味たっぷりに  
仕上げたがんもはサッとトースターで  
焼いてお醤油をかけても美味しい!



商品番号 **5041** 冷蔵4日  
京禅庵  
京がんも  
(2個入)  
大豆

商品価格 ~~258円~~  
(税込) 278円  
商品価格 **198円**  
(税込) 213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  
板こんにやく  
(250g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



商品番号 **5047** 冷蔵30日  
山大  
糸こんにやく  
(200g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円

スティック状のイカを刻み  
タコを練り込んだすり身で巻いた  
2段階食感が楽しめる練り物!



おでんや、煮もの  
サッと焼いて、  
七味マヨもおすすめ!

商品番号 **5051** 冷蔵4日  
カネテツ  
海鮮巻  
(3個)  
卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・魚すり身

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



商品番号 **5052** 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 **5053** 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 **5054** 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 **5055** 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 **5056** 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 **5057** 冷蔵5日  
タカノフーズ  
しそ海苔納豆  
(40gx3段)

商品価格 **128円**  
(税込) 138円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。  
※単品のみのご利用の場合は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 **3/2** (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)  
乳

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)  
乳

商品価格 **270**円  
(税込) 291円



商品番号 **5077** 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 **5078** 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 **5079** 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 **5080** 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 **5081** 冷蔵 20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 **5082** 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 **5083** 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 **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)  
乳

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)  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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 (糖類オフ)  
低カロリー  
(100g) × 12本  
乳

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  
乳

商品価格 **840**円  
(税込) 907円



商品番号 **5092** 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 **5093** 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 **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  
(430ml) × 1本  
乳

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  
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 **3/2** (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  
果樹園のアッフルデニッシュ  
(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



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  
(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  
としひかり 100%  
(5kg)

商品価格 **4,780**円  
(税込) 5,162円



商品番号 **16**  
少量の2kg  
丹波産  
ミルクークイーン  
(2kg)

商品価格 **2,980**円  
(税込) 3,218円



商品番号 **5131**  
三井製糖 スフーン印  
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  
ほん酢  
(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

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 **5137**  
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 **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  
デルモンテケチャップ  
(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 **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。  
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税込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 **3/2** (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  
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 **5162** 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 23.3g  
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  
285kcal 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 23.6g  
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 33.6g  
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  
295kcal 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！  
電子レンジで  
約3分！  
商品番号 **5171** 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 **5172** 常温5ヶ月  
アマノフーズ  
にゆうめん  
(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 **3/4** (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



韓国産の海苔を国内で味付け加工して  
丁寧に焼き上げました。  
バリバリとした食感と香ばしい風味が  
評判の海からの贈り物！  
商品番号 **5180** 常温120日  
大丸商事  
韓国のり〈お徳用〉  
(8切6枚 × 12袋詰)  
商品価格 **498円**  
(税込) 537円

お届け日 **3/4** (水)



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  
商品価格 **1,800円**  
(税込) 1,944円

1本あたり  
**60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**  
尾鷲路  
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

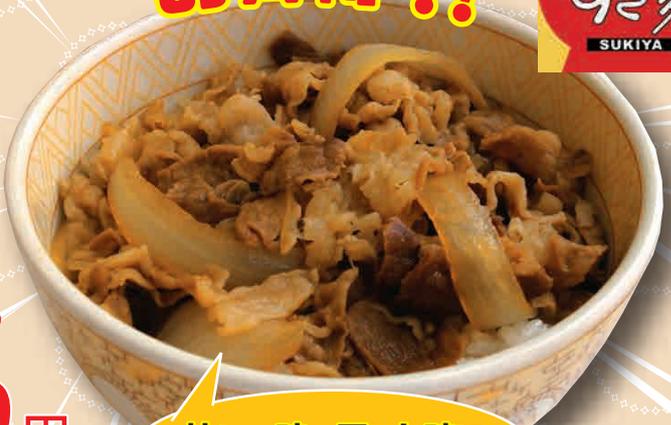
日用雑貨・雑貨

お届け日 **3/2** (月)

 <b>商品番号 5401</b> 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 <b>150円</b> (税込) 165円	 <b>商品番号 5402</b> 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml) 商品価格 <b>698円</b> (税込) 767円	 <b>商品番号 5403</b> 花王 液体洗濯用洗剤 (詰替え) アタック抗菌EX (1590g) 商品価格 <b>798円</b> (税込) 877円	 <b>商品番号 5404</b> 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 <b>550円</b> (税込) 594円	 <b>商品番号 5405</b> 花王 ワイドハイター EX (詰替え) (820ml) 商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円
 <b>商品番号 5406</b> リケンファスロ リケンラップ (30cm x 100m) 商品価格 <b>298円</b> (税込) 327円	 <b>商品番号 5407</b> HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 <b>398円</b> (税込) 437円	 <b>商品番号 5408</b> 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 <b>398円</b> (税込) 429円	 <b>商品番号 5409</b> ハウスホールドジャパン ポリ袋スタイルボックス (KB-02)190x 350x マチ 190mm (100枚入) 商品価格 <b>172円</b> (税込) 189円	 <b>商品番号 5410</b> ハウスホールドジャパン ポリ袋 (半透明) 45リットル (KH-50)650x 800mm (50枚入) 商品価格 <b>361円</b> (税込) 397円
 <b>商品番号 5411</b> nepia Genki! パンツ (Lサイズ (44枚入)) 商品価格 <b>1,250円</b> (税込) 1,375円	 <b>商品番号 5412</b> nepia Genki! パンツ (Bigサイズ (38枚入)) 商品価格 <b>1,250円</b> (税込) 1,375円	 <b>商品番号 5413</b> 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 <b>298円</b> (税込) 327円	 <b>商品番号 5414</b> P & G レノア リフレッシュグリーンの香り (840ml) 商品価格 <b>798円</b> (税込) 877円	 <b>商品番号 5415</b> 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 <b>396円</b> (税込) 435円
 <b>商品番号 5416</b> 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 <b>298円</b> (税込) 327円	 <b>商品番号 5417</b> 大王製紙 シングルトイレットペーパー エルフォーレトイトレットティッシュ (54m x 12R) 商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円	 <b>商品番号 5418</b> 大王製紙 ダブルトイトレットペーパー エルフォーレトイトレットティッシュ (27m x 12R) 商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円	 <b>商品番号 5419</b> 大王製紙 エリエールイーナシングル (100m x 12R) 商品価格 <b>780円</b> (税込) 858円	 <b>商品番号 5420</b> 大王製紙 エリエールイーナダブル (50m x 12R) 商品価格 <b>780円</b> (税込) 858円

お届け日 **3/4** (水)

あのお店の味をご家庭で  
**お買得!!**



商品番号 **5451**

**すき家 牛丼の具**

〈135g x 5P〉

商品価格 ~~2,500円~~  
(税込) 2,700円

1Pあたり **398円**

商品価格 **1,990円**  
(税込) 2,149円

忙しい時、困った時に  
ストックしときましょ!

\*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  
**3/6 金**

## あんかけ焼きそば

野菜や豚肉など7つの食材の甘味と旨味が凝縮された、広東風の優しい味わい。解凍後も麺に絡み付く、熱々のとろ〜りとした餡をお楽しみいただけます。  
**一度食べたら虜せになる美味しさ!**

電子レンジ  
**600W 約8分**

商品番号 **1191**

きらく

喜神菜館名物あんかけ焼きそば  
(460g パック)

商品価格 **1,180円**  
(税込) 1,274円

冷凍90日	アレルギー物質	小麦	卵	大豆	鶏肉	豚肉	えび	かに
		●	●	●	●	●		



商品番号 **1192**

華味鳥

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

冷凍30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	鶏肉	大豆	えび	かに
		●	●	●	●	●		



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 **1193**

キッコー製菓

ホットケーキ  
(6枚) × 2P

商品価格 **680円**  
(税込) 734円

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



日本の食文化に欠かせない「だし」こだわりのたこ焼き粉に  
鰹だしをたっぷり入れ生地にしっかり味がつくことで冷めても  
美味しいたこ焼きです。  
外はカリッ!中はトロッ!  
他ではまね出来ない食感

電子レンジ  
**500W 約4分**

商品番号 **1194**

くれおーる

たこ焼き(大粒)  
(6個入)

商品価格 **650円**  
(税込) 702円

冷凍90日	アレルギー物質	小麦	卵	そば	大豆	りんご	そば	えび	かに
		●	●	●	●	●			



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 **980円**  
(税込) 1,058円

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



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 **1196**

神戸三田屋

グラタン(自家製ベーコン入り)  
(180g)

商品価格 **680円**  
(税込) 734円

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
		●	●	●	●	●	●	●	●



**大阪王将**  
OSAKA KINGS

今週のまんま一押し SELECT!

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。

商品番号 **1197** 大阪王将  
**大地の恵 餃子**

(簡易包装) 小麦・ごま・大豆・りんご  
60個入

商品価格 ~~1,200円~~ **500円**  
(税込) 540円

58% off