



**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	3/16 月	3/17 火	3/18 水	3/19 木	3/20 金	3/21 土	3/22 日
お届け日	月・火・水 3日分のお届け	休業日	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**

# こだわりコロッケをお届け。

お届け日  
**3/19 木**

国産にこだわったじゃがいもと牛肉、玉ねぎを贅沢に使用。  
さらに、木桶熟成醤油、喜界島産の粗糖、天日塩、そして軽めの食感が特徴のぱん粉を組み合わせ、素材の旨味を最大限に引き出しました。

### オーブントースターの場合 (1000W)

アルミホイルを敷き冷凍のまま、コロッケを並べ  
10~11分ほど加熱し、余熱で5分ほど置いて下さい。

### 電子レンジの場合

(冷凍のまま・500W)

◎1個 1分15秒

◎2個 2分

**レンジで  
簡単調理!**

**3181**

## 国産牛コロッケ

〈4個入〉

小麦・牛肉・大豆

冷凍  
90日

商品  
価格

**650 円**  
(税込) 702 円



今回のおすすめ

**ミールキット!**

Cook バリエ

P.10~P.13

P.11



Cook  
A

豆腐そぼろの麻婆茄子  
野菜たっぷり具だくさんスープ

一口ごとにじんわりと  
深い味わいと、自然な甘味が広がる  
やさしいコロッケです。

**3182**

## 国産牛コロッケ

〈4個入〉 × 2P

小麦・牛肉・大豆

冷凍  
90日

商品  
価格 **1,300 円**  
(税込) 1,404 円

商品  
価格

**1,200 円**  
(税込) 1,296 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	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)

## 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。



シャキシャキとした食感の竹の子は、牛肉と豆板醤の旨味が絡んだピリ辛の炒め物です。

## 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、ちっこいおかの食材の一部がグレードアップします。

スラスラもって食べたいんや、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)にてご確認ください。

※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。

## 牛肉と竹の子の辛味炒め

ごぼうと人参のごまドレ和え・野菜スープ

25分 381kcal

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

<p>●牛肉と竹の子の辛味炒め</p> <p>牛肩ローススライス(豪州産) 竹の子細切り(冷凍) 玉ねぎ にんにくの芽 豆板醤 しょうゆ・酒 片栗粉 砂糖・酒 塩 しょうゆ 豆板醤 ごま油</p>	<p>140 適量 小1 60 1 各大1 各大3/4 少々 大1 1/2 2/3P分</p>	<p>210 適量 小1 90 1 各大1 1/2 各大1 少々 大2 1/4 1P分</p>	<p>280g 適量 大1個 120g 2P 各大2 各大1 1/3 少々 大3 1 1/3分</p>	<p>お好みに切って①に漬け、片栗粉をまぶす お好みに切る お好みに切る お好みに切る</p>	<p>① フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒めて取り出します。</p> <p>② フライパンにごま油を足し、竹の子、玉ねぎ、にんにくの芽を炒め、①を戻し入れて④で調味します。</p>
<p>●ごぼうと人参のごまドレ和え</p> <p>ごぼう 人参 ごまドレッシング</p>	<p>1/2 小1 2</p>	<p>1/2 小1 3</p>	<p>1本 大1本 4P</p>	<p>細切りにして水につける 細切り(1/2使用)</p>	<p>① 耐熱容器にごぼうと人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、ごまドレッシングで和えます。</p>
<p>●野菜スープ</p> <p>キャベツ 人参 カットわかめ ブイヨン 水 ブイヨン 塩 酒 片栗粉・水</p>	<p>100 2 1 400cc 1個分 少々 大1 1/2 各小1</p>	<p>150 &lt;副菜より&gt; 3 2 600cc 1 1/2個分 少々 大2 1/4 各小1 1/2</p>	<p>200g 3g 2個 800cc 2個分 少々 大3 各小2</p>	<p>ザク切り 細切り(1/2使用) 水で戻す</p>	<p>① 鍋に①を煮立て、キャベツ、人参、わかめを入れて煮、②を加えてトロミを付けます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、砂糖、塩、ごま油

# 3/16 (月)

## 肉団子の甘酢炒め

キャベツのごま和え・卵スープ

30分 476kcal

お届け日 **3/16** (月)



マンマオリジナルのタレ付!  
炒めるだけで完成!

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)

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
肉団子	●	●	●				
酢豚の素	●						
卵			●				
パイオン	●						

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3117** 冷凍 90日  
大阪王将 炒めチャーハン (1P)  
小麦・卵・大豆・豚肉 **330円**  
(税込) 356円



具材にえび・いか・パピホタテ・りんごん 人参・ピーマン・白菜・椎茸・筍のたっぴり? 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。  
商品番号 **3118** 冷凍 30日  
四陸 (フォーラー) 具だくさん八宝菜 <170g>  
小麦・卵・いか・ごま・大豆・鶏肉 **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
<b>●肉団子の甘酢炒め</b> 肉団子 10 玉ねぎ 小1 ピーマン 1 竹の子乱切り (冷凍) 適量 人参 小1 キクラゲ 適量 黒酢ソース 1 サラダ油	15 小1 2 適量 小1 適量 1	20個 小1 2 適量 小1 適量 1	大1個 2個 適量 大1本 適量 2P	お好みに切る お好みに切る お好みに切る 乱切りにし、ラップで包んで500Wで2分加熱 ぬるま湯で戻す	<b>①</b> フライパンに油を熱し、肉団子、玉ねぎ、竹の子、人参、ピーマン、キクラゲの順に炒め、黒酢ソースを加えて炒め合わせます。
<b>●キャベツのごま和え</b> キャベツ 100 すりごま 1 しょうゆ 大 $\frac{2}{3}$	150 1 大 $\frac{1}{2}$	200g 2P 大1 $\frac{1}{3}$	ザク切り		<b>①</b> 耐熱容器にキャベツを入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、すりごまとしょうゆで和えます。
<b>●卵スープ</b> 卵 1 カットわかめ 2 パイオン 1 水 400cc パイオン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小 $\frac{1}{2}$ 酒 大1	1 3 2 600cc 1 $\frac{1}{2}$ 個分 少々 小 $\frac{3}{4}$ 大1 $\frac{1}{2}$	2個 3g 2個 800cc 2個分 少々 小1 大2	溶きほぐす 水で戻す	<b>①</b> 鍋に①を入れて煮立て、わかめを加えてサッと煮、溶き卵を流し入れます。	

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、塩、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。 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) **3**

# 3/17 (火)

## 豚肉のステーキソースがけ

がんもの煮物・焼きししゃも

30分 644kcal

お届け日 **3/16 (月)**

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
ステーキソース	●						



豚肉をささっと焼くだけの簡単料理。

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)
金のおかん	3228	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	3238	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	3248	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

グレードアップ  
**GRADE UP**  
金のおかん

国産 養美豚ローススライス

ちっこいおかんのお肉を  
ブランド豚に  
変更出来るよ!

### フラスもっとたべたいんや



ピリッとした辛さがクセになるおつまみ、夕食の一品に



商品番号 **3217** 冷蔵 10日

カネテツ 素材揚げごぼう <1P>

卵・小麦・大豆・魚肉すり身

商品価格

**258円**  
(税込) 278円



そのまま食べれる

商品番号 **3218** 冷蔵 10日

ヤマザキ 北海道男爵のポテトサラダ <110g> × 2P

卵・大豆

商品価格

**300円**  
(税込) 324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>●豚肉のステーキソースがけ</p> <p>豚ローススライス (国産) 160g ステーキソース 2g ミックスベジタブル 80g サラダ油 少々 バター 少々 塩・こしょう 少々</p>	<p>2マンマ 240g</p> <p>3マンマ 320g</p> <p>4マンマ 4P</p>	<p>お好みに切り、塩、こしょうをふる</p>	<p>① フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうをふって取り出します。</p> <p>② ①のフライパンに油を熱して豚肉を焼き、器に盛ってステーキソースをかけ、①を添えます。</p>
<p>●がんもの煮物</p> <p>一口がんも 4 玉ねぎ 小1 里芋 6 キヌサヤ 適量 だし汁 140cc 砂糖 大<sup>3</sup>/<sub>4</sub> しょうゆ 大1 酒 大<sup>1</sup>/<sub>2</sub></p>	<p>3マンマ 6 小1 9 適量 210cc 大<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 大1 大<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 大<sup>3</sup>/<sub>4</sub></p>	<p>4マンマ 8個 大1個 12個 適量 280cc 大<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 大2 大1 大<sup>1</sup>/<sub>2</sub></p> <p>くし型切り</p> <p>①</p>	<p>① 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、一口がんも、里芋を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。</p>
<p>●焼きししゃも</p> <p>ししゃも 4</p>	<p>6</p> <p>8尾</p>		<p>① 魚を焼きます。</p>

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

# 3/18 (水)

## 鮭の塩焼き

小松菜の含め煮・和風サラダ

35分 284Kcal

お届け日 **3/16 (月)**



鮭は高たんぱく・低脂肪。ヘルシーで程よくあがらがのり。ビタミンやEPA・DHAがたっぷり含まれています。

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 <small>(税込 1,900円)</small>
	3337	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	3347	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 **3317** 冷蔵 10日  
チリ産他  
銀鮭切身  
(80g × 1 切入)

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **3318** 冷蔵 5日  
かね貞  
ちくわ磯辺揚  
(5本)  
卵・小麦・大豆・豚肉

商品価格 **238円**  
(税込) 257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

●鮭の塩焼き 銀鮭切身 (80g) 塩	2	3	4切	塩をふる	① 魚を焼きます。
●小松菜の含め煮 小松菜 薄揚げ (冷凍) だし汁 塩 砂糖・薄口しょうゆ 酒	1/3 1/2 150cc 少々 各大1/2 大1	1/2 1 225cc 少々 各大3/4 大1 1/2	3/3ワ 1枚 300cc 少々 各大1 大2	ザク切り サッと熱湯をかけ、短冊切り ①	① 鍋に①を煮立て、小松菜、薄揚げを加えて煮ます。
●和風サラダ キャベツ プチトマト カットわかめ 塩 ドレッシング	100 4 2	150 6 3	200g 8個 3g	細切り お好みに切る 水で戻す	① キャベツに塩をふって軽くもみ、しんなりとさせ、水気を切り、わかめ、プチトマトと混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、だしの素、砂糖、薄口しょうゆ、酒、ドレッシング

# 3/19 (木)

## ソース焼うどん

大根とかつお節のサラダ・ゆかりおにぎり

30分 515kcal

お届け日 **3/19 (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
うどん	●						



昔懐かしい素朴な  
味わいが食欲をそそる、  
簡単で美味しいレシピです。  
おかずとしてほもちろん、  
お酒のおつまみにも合いますよ☆

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)

### フ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

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 **950円**  
(税込) 1,026円



商品番号 **3418** 冷凍 60日

大阪王将  
若鶏のから揚げ  
(300g)

小麦・乳・卵  
大豆・鶏肉

商品価格 **780円**  
(税込) 842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>●ソース焼うどん</b> うどん 2 豚肉切り落とし (国産) 40 キャベツ 100 青のり 1 サラダ油 大2 ウスターソース 大3 トンカツソース 大4 塩・こしょう 少々	3 60 150 1 大3 大4½ 少々	4玉 80g 200g 2P 大4 大6 少々	サツと熱湯でほぐし、水気を切る お好みに切る ザク切り ①	<b>①</b> フライパンに油を熱し、豚肉、キャベツを炒め、うどんを加えて炒め合わせ、④で調味し、青のりを散らします。	
<b>●大根とかつお節のサラダ</b> 大根 200 かいわれ ½ かつおパック 1 刻みのり 1 ドレッシング	300 1 1 2	400g 1P 2P 2P	千切り 根元を切り、半分切る	<b>①</b> 大根、かいわれ、かつお節を器に盛り、刻みのりを散らし、ドレッシングをかけます。	
<b>●ゆかりおにぎり</b> ゆかり粉 2 ご飯	3	4P		<b>①</b> ご飯にゆかり粉を混ぜ、おにぎりを作ります。	

今日のお買い物メモ サラダ油、ウスターソース、トンカツソース、塩、こしょう、ドレッシング、ご飯

# 3/20 (金)

## 豆腐ハンバーグ

ポテトサラダ・ミネストローネ

25分 512Kcal

お届け日 **3/19 (木)**



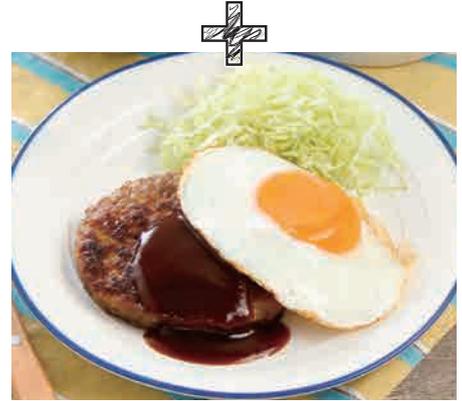
調理済み  
盛り付けるだけ!

豆腐ハンバーグは焼くだけ簡単☆  
ポテトサラダもついて、  
お手軽に夕食が完成☆

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>3527</b>	2マンマ	1,760円 <small>(税込 1,900円)</small>
	<b>3537</b>	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	<b>3547</b>	4マンマ	3,520円 <small>(税込 3,801円)</small>

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
豆腐ハンバーグ	●						
ハンバーグソース	●						
卵			●				
ヤマザキポテトサラダ			●				
ベーコン		●	●				
ツイストマカロニ	●						
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3517** 冷凍 30日

不二製油  
豆腐ハンバーグ  
(120g) 1個  
小麦・鶏肉・大豆

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **3518** 冷蔵 20日

マルシン  
チーズメンチカツ  
(150g)  
乳・小麦

商品価格 **298円**  
(税込) 321円

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

<p>●豆腐ハンバーグ</p> <p>豆腐ハンバーグ 2 3 4個</p> <p>ハンバーグソース 2 3 4P</p> <p>キャベツ 100 150 200g</p> <p>卵 2 3 4個</p> <p>サラダ油</p>	千切りにし、冷水に放して水気を切る	<p>① フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作ります。</p> <p>② フライパンに油を足して豆腐ハンバーグを両面蒸し焼きにし、お皿に盛ってキャベツを添え、ハンバーグソースをかけ、①をのせます。</p>
<p>●ポテトサラダ</p> <p>ヤマザキポテトサラダ (110g) 1 2 2P</p>		<p>① ポテトサラダを器に盛ります。</p>
<p>●ミネストローネ</p> <p>カットベーコン 20 30 40g</p> <p>ツイストマカロニ 20 30 40g</p> <p>玉ねぎ 小1 小1 大1個</p> <p>ブイヨン 1 2 2個</p> <p>刻みパセリ 1 1 1P</p> <p>水 400cc 600cc 800cc</p> <p>ブイヨン 1個分 1½個分 2個分</p> <p>塩・こしょう 少々 少々 少々</p> <p>ケチャップ 大2 大3 大4</p>	お好みに切る 小さく切る	<p>① 鍋に①を煮立て、ベーコン、マカロニ、玉ねぎを加えて煮、マカロニが柔らかくなれば②を加えてひと煮し、パセリを散らします。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ケチャップ

# 3/21 (土)

## アジフライ

小松菜の炒め物・大根のあえ物

30分 377kcal

お届け日 **3/19 (木)**



中身ふっくら衣サクサクのアジフライです。魚が苦手なお子様でも食べやすい。

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)

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
アジフライ	●		●				
竹輪	●						

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3617** 冷凍 30日

アジフライ  
(4枚入)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円

小麦・卵



商品番号 **3618** 冷蔵 7日

一正蒲鉾  
生でおいしい鯛入り太ちくわ  
(3本)

商品価格 **198円**  
(税込) 213円

卵・小麦・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

<p>●アジフライ</p> <p>アジフライ キャベツ 人参 サラダ油</p>	4 100 小1	6 150 小1	8枚 200g 大1本	千切り 千切り(1/3使用)	① アジフライは凍ったまま、170~180℃の油で約5分揚げ、キャベツ、人参とともに皿に盛ります。
<p>●小松菜の炒め物</p> <p>小松菜 竹輪 人参 サラダ油 塩・こしょう しょうゆ</p>	1/3 1/2 少々 小1	1/2 1 少々 小1 1/2	3/3ワ 1本 少々 小2	ザク切り お好みに切る お好みに切る(2/3使用) ①	① フライパンに油を熱し、小松菜、竹輪、人参を炒め、①で調味します。
<p>●大根のあえ物</p> <p>大根 塩 ポン酢しょうゆ ごま油</p>	100 大1 少々	150 大1 1/2 少々	200g 大2 少々	薄いいちょう切り ②	① 大根に塩をふって揉み、水気をしぼって②で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ、ポン酢しょうゆ、ごま油

# 3/22 (日)

## 鶏肉とチンゲン菜の煮物

ツナのレモン蒸し・焼売

25分 505kcal

お届け日 **3/19 (木)**

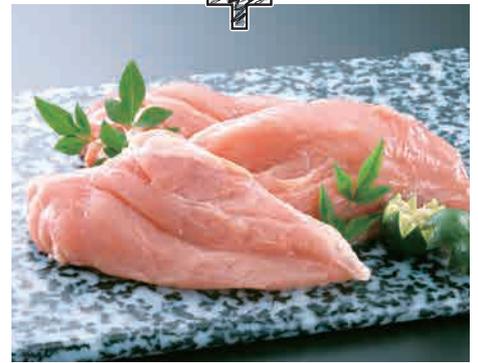
アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
平天	●		●				
焼売	●		●				



電子レンジ  
500W  
4分  
OK!

電子レンジ  
500W  
3分  
OK!

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3717** 冷蔵 10日

国産  
鶏胸肉  
(300g)

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **3718** 冷蔵 4日

桂林閣  
もう一品のおかずシューマイ  
(4粒)

小麦・大豆

商品価格 **198円**  
(税込) 213円

優しい味付けのヘルシーな献立。  
チンゲン菜は長く煮過ぎずに、  
食感を残すのがおいしく作る  
ポイントです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>3727</b>	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	<b>3737</b>	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	<b>3747</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>●鶏肉とチンゲン菜の煮物</p> <p>鶏胸肉 (国産) 200 チンゲン菜 1 干し椎茸 2 平天 2</p> <p>酒 200cc だし汁 小2 酒 小1 みりん 小1 塩 小1 しょうゆ 小1</p>	<p>300 2 3 3</p> <p>300cc 大1 小1½ 小1½ 小¾</p>	<p>400g 2株 4枚 4枚</p> <p>400cc 大1⅓ 小2 小¾ 小1</p>	<p>そぎ切りにして酒をふる ザク切り ぬるま湯で戻してお好みに切る お好みに切る</p>	<p>① 鍋に①を煮立て、鶏胸肉、干し椎茸、平天を加えて5分程度煮、チンゲン菜を加えて更に煮ます。</p>
<p>●ツナのレモン蒸し</p> <p>ツナ缶 1 玉ねぎ 小1 人参 小1 ピーマン 1 レモン果汁 2</p> <p>酒 大3 塩・こしょう 少々 バター 小2</p>	<p>1 小1 小1 2 3</p> <p>大4½ 少々 大1</p>	<p>1缶 大1個 大1本 2個 4P</p> <p>大6 少々 大1⅓</p>	<p>お好みに切る お好みに切る お好みに切る</p>	<p>① 耐熱容器に玉ねぎ、人参、ピーマン、ツナの順に入れ、②を加えてふんわりとラップをかけ、500Wで4分加熱します。</p> <p>② ①にレモン果汁を加えて全体を混ぜ合わせます。</p>
<p>●焼売</p> <p>焼売 6</p>	<p>9</p>	<p>12個</p>		<p>① 焼売は凍ったまま、耐熱皿にのせ、少量の水をかけてふんわりとラップをし、500Wで3分加熱します。</p>

今日のお買い物メモ 酒、だしの素、みりん、塩、しょうゆ、こしょう、バター

# ＼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

野菜たっぷり具だくさんスープ  
豆腐そぼろの麻婆茄子

低  
カロリー  
罪悪感なし

お肉を使わず、炒豆腐をお肉に見立てた  
ボリューム満点の麻婆茄子です。  
お豆腐を乾煎りして程よいまぐし加減で  
炒めるとひき肉のような食感に！

豚挽肉を木綿豆腐に  
チェンジすることで、  
カロリーが約1/3に！

25分  
201kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
マーボーソース	●	●					

商品番号	月	木	人数	単品価格
3121	3421	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)	
3131	3431	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)	
3141	3441	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

- 豆腐そぼろの麻婆茄子
  - 木綿豆腐 (150g) 2
  - なすび 2
  - 白ねぎ 1/2
  - 生姜 適量
  - にんにく 1
  - 小ねぎ 1
  - 麻婆茄子の素 1
  - サラダ油

- 2マンマ: 2, 2, 1/2, 適量, 1, 1, 1
- 3マンマ: 3, 2, 1/2, 適量, 1, 2, 1
- 4マンマ: 4P, 3本, 1本, 適量, 2片, 2本, 2P

キッチンペーパーで包んで500Wで3分加熱  
乱切り  
みじん切り  
みじん切り  
みじん切り  
小口切り

- フライパンに油を熱し、なすびを炒めて取り出します。
- ①のフライパンに水気を切った木綿豆腐を入れ、ほぐしながらそぼろ状になるまで炒め、白ねぎ、生姜、にんにくを加えて更に炒めます。
- ②に①を戻し入れ、中華辛味噌だれを加えて炒め合わせ、お皿に盛って小ねぎを散らします。

- 野菜たっぷり具だくさんスープ
  - 太もやし 100
  - 人参 小1
  - カットわかめ 2
  - ホールコーン 適量
  - 水 400cc
  - 鶏がらスープの素 小1
  - 塩・こしょう 少々
  - ごま油 適量

- 2マンマ: 150, 小1, 3, 適量, 600cc, 小1 1/2, 少々, 適量
- 3マンマ: 200g, 小1本, 3g, 適量, 800cc, 小2, 少々, 適量

お好みに切る  
水で戻す

- 鍋に①を煮立て、太もやし、人参、わかめ、コーンを入れて煮、ごま油を数滴たらしめます。

# Cook バリエ



**Cook B**  
**蒟蒻チンジャオロース**  
 ささみと豆苗の中華風サラダ



**低**  
**カロリー**  
 罪悪感なし

お肉を使わず、こんにゃくを  
 お肉に見立てた青椒肉絲です。！  
 一般的な青椒肉絲のカロリーの、  
 なんと！約 1/20 のカロリー！  
 これはすごい！

30分  
 290kcal

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
中華オイスターソース	●						
塩昆布	●						



	月	木	人数	単品価格
商品番号	3122	3422	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3132	3432	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3142	3442	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>●蒟蒻チンジャオロース</b> こんにゃく パプリカ (黄) ピーマン 人参 竹の子細切り (冷凍) 中華オイスターソース 塩・こしょう サラダ油	120 1 1 小1 適量 1 少々	250 1 2 小1 適量 1 少々	250g 1個 2個 大1本 適量 2P 少々	細切り 細切り 細切り 細切り (1/2使用) 細切り	① フライパンに油を熱してこんにゃくを炒め、表面がこんがりしてきたら、パプリカ、ピーマン、人参、竹の子を加えて更に炒め、軽く塩、こしょう、中華オイスターソースで調味します。
<b>●ささみと豆苗の中華風サラダ</b> 鶏ささ身 (国産) 豆苗 人参 塩昆布 白ごま 酒 塩 マヨネーズ ごま油	2 1/3 4 1 大1 少々 大1 大1/2	3 1/2 <主菜より> 6 1 大1 1/2 少々 大1 1/2 大3/4	4本 3/3P 8g 2P 大2 少々 大2 大1	ザク切りにし、500Wの電子レンジで1分加熱 千切り (1/2使用)	① 鶏ささみは①をふり、ラップをかけて500Wの電子レンジで2~3分加熱し、細かく裂きます。 ② 鶏ささ身、豆苗、人参、塩昆布を②で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、酒、マヨネーズ、ごま油



**Cook C**  
**焼売・豆腐のスープ**  
**カット不要☆温野菜のバンバンジー風**



**時短**  
 ミニメニュー  
 JITAN

野菜がカット済みなのでと〜っても時短に！ヘルシーな鶏肉と栄養たっぷりの野菜が摂れる、体にやさしいひと品です。

電子レンジ  
 500W  
 1分  
 OK!

30分  
 592kcal



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	●	●	●				
ひとくち焼売	●						
ブイヨン	●						

	月	木	人数	単品価格
商品番号	3123	3423	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3133	3433	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3143	3443	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>● 温野菜のバンバンジー風</b> 鶏胸肉 (国産) 240 ブロccoli (冷凍) 6 人参 (5~7mm 半月切り) 100 かぼちゃ (一口大) 100 ごまドレッシング 2 塩 少々 酒 大1	360 9 150 150 3 少々 大1½	480g 12個 200g 200g 4P 少々 大2	①をふっておく カット済み カット済み ①	<b>①</b> 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。 <b>②</b> 野菜をそれぞれラップで包み、ブロッコリーは1分半、人参は2分、かぼちゃは3分、500Wの電子レンジで加熱します。 <b>③</b> ①②をお皿に盛り、ごまドレッシングをかけます。	
<b>● 焼売</b> ひとくち焼売 6	9	12個		<b>①</b> 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。	
<b>● 豆腐のスープ</b> 絹こし豆腐 (150g) 1 小ねぎ 1 ブイヨン 1 水 400cc ブイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小½	1 2 2 600cc 1½個分 少々 小¾	2P 2本 2個 800cc 2個分 少々 小1	お好みに切る 小口切り ②	<b>①</b> 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



**Cook D**  
超簡単！トマト煮込みハンバーグ

ほうれん草とベーコンの pasta



トマトソースが付いているので、本格的なトマト煮込みハンバーグがあっという間に完成。

20分  
766kcal



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	●	●	●				
トマト煮込みソース	●	●					
スパゲティ	●						
ベーコン		●	●				

	月	木	人数	単品価格
商品番号	3124	3424	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	3134	3434	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	3144	3444	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>● トマト煮込みハンバーグ</p> <p>二重層ハンバーグ 2</p> <p>トマト煮込みソース 1</p> <p>しめじ 100</p> <p>刻みパセリ 1</p> <p>サラダ油</p>	3	100	200g	小房に分ける	<p>① フライパンに油を熱してハンバーグを焼いて、一度取り出します。</p> <p>② ①のフライパンでしめじをサッと炒め、トマト煮込みソースを加えて炒め合わせ、ハンバーグを戻して一煮し、お皿に盛って刻みパセリを散らします。</p>
<p>● ほうれん草とベーコンの pasta</p> <p>スパゲティ 140</p> <p>ほうれん草 1/3</p> <p>カットベーコン 20</p> <p>にんにく 1</p> <p>塩</p> <p>バター</p> <p>塩・こしょう</p>	210	280g	塩を加えた熱湯でゆでる	<p>① フライパンにバターを熱してベーコンとにんにくを炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、スパゲティを加えて混ぜ合わせたら、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、バター、こしょう



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **3/16** (月)

**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 **1,798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** 冷蔵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** 冷蔵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 **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  
ノルウェー産他  
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 **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・こんにやく・練り物

お届け日 **3/19 (木)**



甘みと酸味のバランスが良く  
果汁たっぷりのデコポン！皮は柔らかく  
むきやすく、袋（じょうのう）のまま  
食べられる大人気フルーツです。

商品番号 **7031**  
愛媛県産他  
デコポン  
(L~2L・2~3個入)

商品価格 ~~698円~~  
(税込) 753円  
商品価格 **598円**  
(税込) 645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



レンジで簡単！揚げ出しとうふが  
簡単に出来る！  
添付の揚げ出しのたれ付き

商品番号 **7041** 冷蔵 4日  
京禅庵  
とろける揚げ出しとうふ  
(6個入)  
大豆

商品価格 ~~298円~~  
(税込) 321円  
商品価格 **258円**  
(税込) 278円



商品番号 **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  
山大  
板こんにやく  
(250g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



商品番号 **7047** 冷蔵 30日  
山大  
糸こんにやく  
(200g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



北海道産すり身100%使用！  
野菜シャキシャキした食感がおいしい  
さつま揚げです。

商品番号 **7051** 冷蔵 5日  
一正蒲鉾  
野菜揚  
(4枚)  
卵・小麦・大豆

商品価格 ~~398円~~  
(税込) 429円  
商品価格 **258円**  
(税込) 278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  
堀川  
サラダアラスカ  
(10本入)

商品価格 **158円**  
(税込) 170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  
たまごかけご飯の  
ような味わい！  
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

※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 **3/16** (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)  
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)  
乳

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)  
(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 **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 **3/16** (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



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** **特価!**  
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  
ほん酢  
(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

**New**



商品番号 **7146**  
ジェフダベージュック  
胡麻クリーミードレッシング  
(1L)

商品価格 **880**円  
(税込) 950円

**New**



商品番号 **7147**  
ジェフダベージュック  
シーザーサラダドレッシング  
(1L)

商品価格 **880**円  
(税込) 950円

**New**



商品番号 **7148**  
ジェフダベージュック  
青じそノンオイルドレッシング  
(1L)

商品価格 **780**円  
(税込) 842円

**New**



商品番号 **7149**  
ジェフダ  
フレンチドレッシング  
ホワイト  
(1L)

商品価格 **780**円  
(税込) 842円

**New**



商品番号 **7150**  
ジェフダ  
フレンチドレッシング  
赤ライト  
(1L)

商品価格 **780**円  
(税込) 842円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **3/16** (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 食塩相当量 28.2g  
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 食塩相当量 25.3g  
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 食塩相当量 27.1g  
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 食塩相当量 33.9g  
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 食塩相当量 23.0g  
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 食塩相当量 33.0g  
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 食塩相当量 27.0g  
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  
お弁当！  
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 **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 **3/19** (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  
カッスヌードル  
(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  
韓国製の海苔を国内で味付け加工して  
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！  
商品価格 **498円**  
(税込) 537円

お届け日 **3/19** (木)



商品番号 **7501**  
伊藤園  
お〜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**  
カルピス  
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) 1,133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) 1,133円

商品番号 **7507**  
尾鷹路  
熊野古道の水（鉱水）  
(2L × 6本)  
世界遺産・尾鷹路・熊野古道水は天然水を  
精密フィルターで非加熱濾過した  
ナチュラルミネラルウォーターです。  
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 **3/16** (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  
アルミオイル  
(30cm x 50m)  
商品価格 **398円**  
(税込) 437円

リニューアル!



商品番号 **7408**  
クレスシア  
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)190x350x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)650x800mm  
(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  
シングルトレットペーパー  
エルフォーレトレットティッシュ  
(54m x 12R)  
商品価格 **498円**  
(税込) 547円



商品番号 **7418**  
大王製紙  
ダブルトレットペーパー  
エルフォーレトレットティッシュ  
(27m x 12R)  
商品価格 **498円**  
(税込) 547円

通常ロールの2倍巻なので大変お買得!!  
ロール交換も半分でOK!



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 **3/19** (木)

## おすすめ人気商品!

ジューシーで歯ごたえのある食感に仕上げました。  
味の決め手は隠し味に練りこまれたクリームチーズ。  
別添えの赤ワイン仕立てのデミグラスソースをかけて  
お召し上がり下さい。

初代料理長西健一自慢の  
仕上がります。



商品番号 **7451**  
金谷ホテルベーカリー  
ハンバーグステーキ  
(ソース付き) 冷凍30日  
1P150g  
商品価格 **790円**  
(税込) 853円

金谷ホテルベーカリー

# 「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  
**3/19木**



商品番号 **3191** 秋川牧園

湯煎や電子レンジ加熱で温めて、手軽にやきとりが楽しめるセットです。鶏肉をアツッと焼き上げ、オリジナル配合の醤油タレを絡めたやきとりです。

やきとりセット  
〈もも串・つくね串〉各3本

冷凍60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	えび	大豆	かに	豚肉	ゼラチン
		●	●	●		●			

商品価格 **898円**  
(税込) 969円



商品番号 **3192** 秋川牧園

鶏肉を使用した餃子ですが、満足感あり、後味はさっぱりと何個でも食べられる餃子です。

鶏しそ餃子  
〈20個入〉

冷凍60日	アレルギー物質	小麦	乳	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	ゼラチン
		●		●	●	●	●	●	

商品価格 **998円**  
(税込) 1,077円



商品番号 **3193** リーガロイヤルホテル

バニラの芳醇な香り広がる手軽なホットケーキ♪忙しい朝に、又は週末のゆっくりとした朝食やおやつにも是非お試しください。

バニラホットケーキ  
〈4枚入〉×2

冷凍60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 **980円**  
(税込) 1,058円



商品番号 **3194** 叙々苑

国産牛・国産米を使用し、素材や味にこだわった贅沢なライスバーガー！

焼肉ライスバーガー（特製）  
〈120g〉×2

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

商品価格 **1,080円**  
(税込) 1,166円



商品番号 **3195** 宝塚いろは

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。

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



商品番号 **3196** 加寿屋

大阪を拠点に複数のうどん屋を展開する「加寿屋」はその味を皆様に提供することを初めて設けたお店です。コクのある出汁に浮かぶ「あぶらかす」は、牛の小腸をじっくりと揚げ、旨味をぎゅっと閉じ込めたもの。見た目は素朴ですが、食べたら、やみつきになるうどんです。

かすうどん  
〈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 **600円**  
(税込) 648円

## 今週のまんま一押し SELECT!



商品番号 **3197**

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**  
(税別) 2,592円