



※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致します。

この号の  
ご注文は **3月9日** 月 までに  
お願致します。

メニュー日	3/23 月	3/24 火	3/25 水	3/26 木	3/27 金	3/28 土	3/29 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

**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

## 今週の めっちゃうまいやん

芦屋伊東屋

お届け日  
**3/27 金**

豚肉とキャベツに、にら、にんにく・生姜を加え  
黒胡椒で味付けし薄皮で包んだ一口サイズの餃子です。  
あっさりとした上品な味で、皮は「パリッ」とした食感が味わえます。  
具と皮が織りなす食感をお楽しみ下さい。

おつまみに夕食に  
美味しさ満点！一度食べてみて〜♪

**4181**

芦屋伊東屋

### 芦屋黒豚一口餃子 壹心

〈20個入〉

冷凍  
60日

商品  
価格

**898円**

(税込) 969円



今回のおすすめ  
**ミールキット!**

Cook バリエ  
P.10~P.13

P.12



Cook  
C

おうちで鉄板焼きセット

柔らかくて旨味成分がたっぷり詰まった  
鹿児島県産黒豚を100%使用し、  
その旨味を存分に味わって頂けように黒豚の  
旨味がたっぷり詰め込みました。

**4182**

芦屋伊東屋

### 黒豚のジュシー 焼き小龍包 〈12個入〉

冷凍  
90日

商品  
価格

**698円**

(税込) 753円



# 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

- 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。

## 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。



フリーチェンジメニュー

電子レンジ  
500W  
3分  
OK!

ジューシーな鶏肉とにんにく、  
醤油の香りが食欲をそそるひと品。  
さっぱりとしたあさりの  
酒蒸しとも相性バツグン。

## 鶏のにんにく醤油煮込み

あさりのレモン酒蒸し・わかめの味噌汁

30分 470kcal

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

### ●鶏のにんにく醤油煮込み

鶏もも肉角切り  
(国産) 240  
にんにく 1  
レタス又は葉野菜 適量  
サラダ油 200cc  
水 各大1  
砂糖・酒 各大3  
しょうゆ 各大3

360  
2  
適量  
300cc  
各大1½  
各大4½

480g  
2片  
適量  
400cc  
各大2  
各大6

薄切り  
食べやすい大きさにちぎる  
①

- 鍋に油を熱して鶏肉を焼き、①とにんにくを加えて煮ます。
- お皿にレタスを盛り、①をのせます。

### ●あさりのレモン酒蒸し

ムキアサリ 40  
玉ねぎ 小1  
しめじ 40  
レモン果汁 1  
塩・こしょう 少々  
酒 大2

60  
小1  
60  
2  
少々  
大3

80g  
大1個  
80g  
2P  
少々  
大4

水洗いする  
お好みに切る  
小房に分ける  
②

- 耐熱容器にムキアサリ、玉ねぎ、しめじの順に入れ、②を加えてふんわりとラップをかけ、500Wで3分加熱し、レモン果汁を加えて混ぜ合わせます。

### ●わかめの味噌汁

カットわかめ 2  
だし汁 400cc  
味噌 大2

3  
600cc  
大3

3g  
800cc  
大4

水で戻す

- 鍋にだし汁を煮立て、わかめを加えて煮、味噌を溶き入れます。

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

# 3/23 (月)

## 牛肉のごまだれ焼き

大根の含め煮・悪魔の目玉焼き

30分 564kcal

お届け日 **3/23** (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
平天	●		●				
卵			●				
天かす	●		●				



電子レンジ  
500W  
5分+1分  
OK!

目玉焼きは  
あの『悪魔のおにぎり』風に  
アレンジ!

ちっこいおかん

タレに漬けて焼くので  
柔らかい仕上がりに。  
ごまの風味が効いていて  
おいしい☆

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	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)
金のおかん	4128	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	4138	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	4148	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4117** 冷凍 10日

豪州産  
牛肩ローススライス  
(150g)

商品価格 **548円**  
(税込) 591円



さっぱりしそ入り!  
噛めば噛むほど美味しい。

商品番号 **4118** 冷蔵 5日

堀川  
笹かまぼこ  
(3本)

乳・小麦

商品価格 **198円**  
(税込) 213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>●牛肉のごまだれ焼き</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産)</p> <p>白ごま 1</p> <p>キャベツ 100</p> <p>しょうゆ 大1</p> <p>みりん・酒 各大½</p> <p>ごま油</p>	<p>160</p> <p>1</p> <p>100</p> <p>大1</p> <p>各大½</p>	<p>240</p> <p>1</p> <p>150</p> <p>大1½</p> <p>各大¾</p>	<p>320g</p> <p>2P</p> <p>200g</p> <p>大2</p> <p>各大1</p>	<p>①に漬ける</p> <p>千切り</p> <p>①</p>	<p>① フライパンにごま油を熱し、牛肉をたれごと焼き、白ごまを加えて炒め合わせ、お皿に盛ってキャベツを添えます。</p>
<p>●大根の含め煮</p> <p>大根 200</p> <p>平天 2</p> <p>キヌサヤ 適量</p> <p>だし汁 200cc</p> <p>砂糖・みりん 各大½</p> <p>しょうゆ 大1</p>	<p>200</p> <p>2</p> <p>適量</p> <p>200cc</p> <p>各大½</p> <p>大1</p>	<p>300</p> <p>3</p> <p>適量</p> <p>300cc</p> <p>各大¾</p> <p>大1½</p>	<p>400g</p> <p>4枚</p> <p>適量</p> <p>400cc</p> <p>各大1</p> <p>大2</p>	<p>乱切り</p> <p>お好みに切る</p> <p>お好みに切る</p> <p>②</p>	<p>① 耐熱ボウルに大根、平天、②を入れ、ふんわりとラップをして500Wで5分加熱し、一旦取り出してキヌサヤを入れ、更に1分加熱します。</p>
<p>●悪魔の目玉焼き</p> <p>卵 2</p> <p>天かす 8</p> <p>青のり 1</p> <p>サラダ油</p> <p>しょうゆ</p>	<p>2</p> <p>8</p> <p>1</p>	<p>3</p> <p>12</p> <p>2</p>	<p>4個</p> <p>16g</p> <p>2P</p>		<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、天かす、青のりをふりかけ、お好みでしょうゆをかけます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、酒、ごま油、だしの素、砂糖、サラダ油

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。)

# 3/24 (火)

## 鶏手羽先の煮物

和風オムレツ・大根の味噌汁

35分 588kcal

お届け日 **3/23 (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
卵			●				



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 冷凍 10日

国産  
鶏手羽先  
(6本)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円

人気の柿の葉寿司!!



商品番号 **4218** 冷凍 30日

奈良コープ産業  
柿の葉寿司  
(鯖・鮭/各3個)

商品価格 **720円**  
(税込) 777円

骨付きの肉からゲンが出るのでコクのある美味しい煮物に。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	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)

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)	4	6	8本	お好みに切る	
れんこん厚切り	4	6	8枚		
人参	小1	小1	大1本		お好みに切る
こんにゃく	120	120	250g		お好みに切る
インゲン	適量	適量	適量		2~3つに切る
サラダ油					①
水	300cc	450cc	600cc		
しょうゆ	大2½	大3¾	大5		
みりん・酒・砂糖	各大1	各大1½	各大2		

① フライパンに油を熱し、鶏手羽先を炒め、れんこん、人参、こんにゃくを加えて更に炒め、水を注ぎ入れ、煮立ったら①を加えて更に煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●和風オムレツ

卵	2	3	4個	溶きほぐして㊸と混ぜ合わせる
ピーマン	1	2	2個	
サラダ油				㊸
だし汁	20cc	30cc	40cc	
塩	少々	少々	少々	
薄口しょうゆ	小½	小¾	小1	

① フライパンに油を熱し、ピーマンを炒めて取り出します。

② 卵を①、㊸と混ぜ合わせ、油を熱したフライパンに流し入れ、手早くかき混ぜながら端の方から包み込むように焼きます。

●大根の味噌汁

大根	100	150	200g	お好みに切る
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、大根を加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、だしの素、塩、薄口しょうゆ、味噌

# 3/25 (水)

## 鯖の竜田揚げ

けんちん汁

30分 540kcal

お届け日 **3/25 (水)**



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)

鯖の脂の旨味と生姜の効いた  
漬けだれがおいしい竜田揚げです。  
ご飯がどんどん進みますよ!

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4317** 冷凍 10日

ノルウェー産他  
サバフィーレ  
〈約 90g × 1 枚〉

商品価格 **198円**  
(税込) 213円



商品番号 **4318** 冷凍 30日

華味鶏  
鶏トロジューシー焼き  
〈220g〉  
ごま

商品価格 **500円**  
(税込) 540円

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。

#### 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

#### ●鯖の竜田揚げ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
サバフィーレ	2	3	4枚	お好みに切って生姜と①に漬ける すりおろす
生姜	適量	適量	適量	
酒	大1	大1½	大2	
しょうゆ	大1½	大2¼	大3	
片栗粉				
サラダ油				①

① サバフィーレの汁気をふき、片栗粉をまぶし、160℃の油で5～6分こんがり揚げます。

#### ●けんちん汁

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
鶏もも肉角切り (国産)	60	90	120g	小さく切る 水気を切る
木綿豆腐 (150g)	1	1	2P	
こんにゃく	120	120	120g	
人参	小1	小1	大1本	
ごぼう	½	½	½本	
小ねぎ	1	2	2本	お好みに切る お好みに切る ささがきにして水につける 小口切り
サラダ油				
だし汁	500cc	750cc	1000cc	
塩	小½	小¾	小1	
薄口しょうゆ	大1	大1½	大2	
酒・みりん	各大½	各大¾	各大1	②

① 鍋に油を熱して豆腐を炒め、こんにゃく、人参、ごぼう、鶏もも肉を加えて更に炒め、だし汁を加えて煮、アクを取って②で調味し、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、だしの素、塩、薄口しょうゆ、みりん

# 3/26 (木)

## いかじゃが

コーンクリームコロッケ・こんにゃくの田楽

35分 417kcal

お届け日 **3/25 (水)**

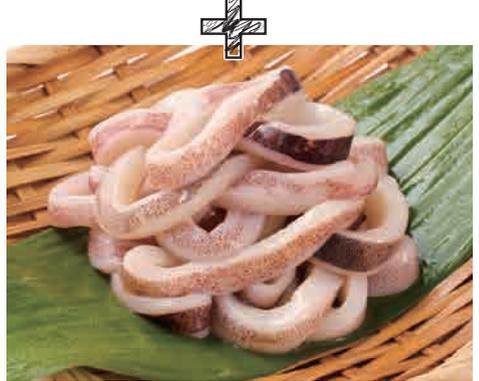


いかは火を通しすぎるとかたくなるので、煮すぎには注意。

肉じゃがの肉のかわりにいかで作ったら、フワッとしたいかとほっこりじゃがいもが美味しい煮物が完成。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっさいおかん	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)

### フラスもってたべたいんや



商品番号 **4417** 冷蔵 10日

ツボ抜きイカ (カット) <180g> **498円** (税込) 537円



商品番号 **4418** 冷蔵 7日

カネテツ 野菜フライ <2枚入> **198円** (税込) 213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>●いかじゃが</b> ツボ抜きイカ (カット) 120 じゃが芋 4 一口がんも 4 人参 小1 グリンピース 小1 だし汁 200cc 砂糖 大1 しょうゆ 大2 みりん・酒 各大 $\frac{2}{3}$	180 6 6 小1 小1 300cc 大1 $\frac{1}{2}$ 大3 各大1	240g 8個 8個 大1本 400cc 大2 大4 各大1 $\frac{1}{3}$	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①	<b>①</b> 鍋にじゃが芋、人参、一口がんも、だし汁を入れて煮、ツボ抜きイカと①を加えて煮含め、おろし際にグリンピースを加えてひと煮します。	
<b>●コーンクリームコロッケ</b> コーンクリームコロッケ 4 サラダ油 6	6	8個		<b>①</b> コロッケは凍ったまま、170~180℃の油で5分揚げます。	
<b>●こんにゃくの田楽</b> こんにゃく 120 田楽味噌 2 だし汁 100cc	250 3 150cc	250g 4P 200cc	表面に切り込みを入れ、お好みに切る	<b>①</b> 耐熱ボウルにこんにゃくとだし汁を入れ、500Wで3分加熱します。	

今日のお買い物メモ だし、素、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、サラダ油

# 3/27 (金)

## 豚肉のピリ辛中華炒め

もやしのお浸し・卵スープ

30分 376kcal

お届け日 **3/25 (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
豆板醤	●						
ロースハム		●	●				
卵			●				
ブイヨン	●						



電子レンジ  
500W  
1分  
OK!

ちっこいおかん

にんにくの香りと豆板醤で  
ご飯が進みます。

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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 冷凍 10日  
国産  
豚肉切り落とし  
(150g)  
商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **4518** 冷蔵 3日  
珉珉  
スープ餃子  
(10個)  
大豆・小麦  
商品価格 **228円**  
(税込) 246円

くせになる、ぷりぷりとした歯ごたえと  
なめらかな口当たり、くたくち噛むと  
溢れる肉汁と風味豊かな特製スープ!

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>●豚肉のピリ辛中華炒め</b> 豚肉切り落とし (国産) 140g なすび 1本 ピーマン 2本 にんにく 1片 白ねぎ 1/3本 生姜 適量 豆板醤 1P しょうゆ・酒・片栗粉 各小1½ サラダ油 100cc 水 大1½ しょうゆ 大2½ 酒・砂糖・片栗粉 各大1 豆板醤 1P分	210g 2本 3本 2片 1/2本 適量 2P 各小2¼ 150cc 大2¼ 各大1 1½P分	280g 2本 4個 2片 1/2本 適量 2P 各小3 200cc 大3 各大1½ 2P分	お好みに切って①に漬ける お好みに切る お好みに切る みじん切り みじん切り みじん切り ① ②	<b>①</b> フライパンに油を熱し、白ねぎ、生姜、にんにくを炒め、豚肉、ピーマン、なすびを加えて更に炒め、②で調味します。	
<b>●もやしのお浸し</b> 太もやし 100g ロースハム 1枚 かつおパック 1 しょうゆ	150g 2枚 1	200g 2枚 2P	お好みに切る	<b>①</b> 耐熱ボウルにもやしとハムを入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分半加熱し、器に盛ってかつお節をのせ、しょうゆをかけます。	
<b>●卵スープ</b> 卵 1 カットわかめ 2 ブイヨン 1 水 400cc ブイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小1/2 酒 大1	1 3 2 600cc 1½個分 少々 小3/4 大1½	2個 3g 2個 800cc 2個分 少々 小1 大2	①	<b>①</b> 鍋に①を煮立て、わかめを加えて煮、溶き卵をまわし入れます。	

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、砂糖、塩

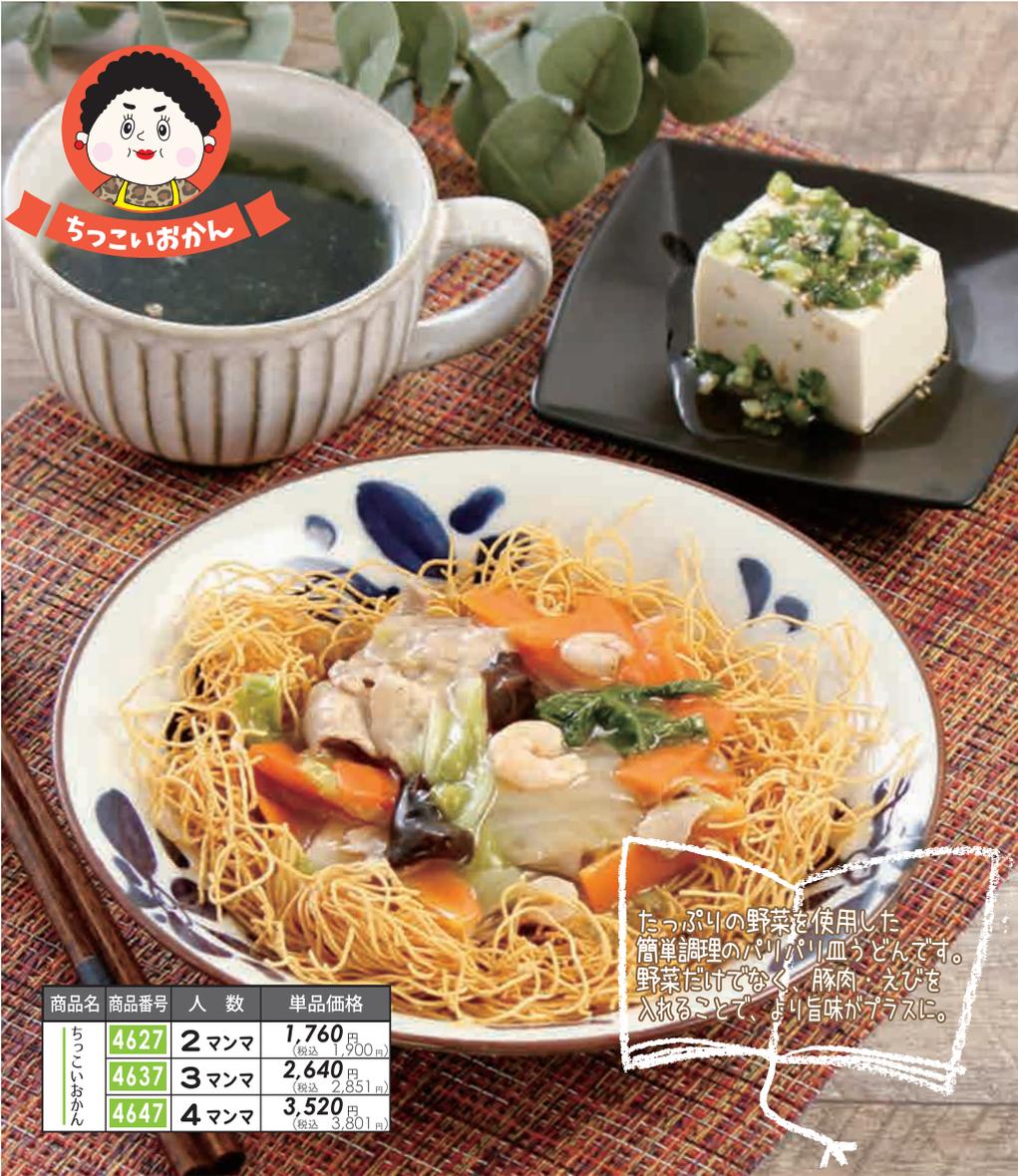
# 3/28 (土)

## 長崎皿うどん

中華風豆腐・わかめスープ

25分 545kcal

お届け日 **3/27 (金)**



たっぷりの野菜を使用した  
簡単調理のパリパリ皿うどんです。  
野菜だけでなく、豚肉・えびを  
入れることで、より旨味がプラスに。

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 (税込 1,900円)
	4637	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4647	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
ムキエビ						●	
長崎皿うどん	●					●	
わかめスープ	●	●					

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617** 冷蔵 20日  
 フジミツ  
 おさしみかにかまツインパック 真空  
 <50g x 2>  
 商品価格 **298円**  
 (税込) 321円



商品番号 **4618** 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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
<b>●長崎皿うどん</b> 豚肉切り落とし (国産) ムキエビ 白菜 人参 キクラゲ 長崎皿うどん (スープ付) 水	40 40 1/6 小1 適量 2 300cc	60 60 1/8 小1 適量 3 450cc	80g 80g 1/6玉 大1本 適量 4食 600cc	お好みに切る 背ワタを取る ザク切り 短冊切り ぬるま湯で戻す 添付のスープ(2人前の場合)を300ccの水でとくす。	① ムキエビ、豚肉、白菜、人参、キクラゲをフライパンで炒め、弱火にして、スープをよくかき混ぜながら加え、とろみがつくまで煮込みます。 ② お皿に麺を盛付け、①をかけます。
<b>●中華風豆腐</b> 絹ごし豆腐 (150g) 小ねぎ 白ごま 塩 ごま油 しょうゆ	2 1 適量 少々 小2	3 1 適量 少々 大1	4P 2P 適量 少々 大1 1/3	お好みに切る 小口切り ①	① 豆腐の上に①をもみ込んだねぎと白ごまをのせ、お好みでしょうゆをかけます。
<b>●わかめスープ</b> わかめスープ	2	3	4P		① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。

今日のお買い物メモ 塩、ごま油、しょうゆ

# 3/29 (日)

## やわらかチキンカツ丼

春雨サラダ・焦がしねぎの味噌汁

35分 452kcal

お届け日 **3/27 (金)**



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)

子供も大人も大好きなチキンカツを特に食べごたえある一品。

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
やわらかチキンカツ (30g)	●	●	●				
ロースハム		●	●				

### スラスもっとたべたいんや



商品番号 **4717** 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・セラチン

商品価格

**498円**  
(税込) 537円

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 **4718** 冷凍 180日

#### 梅の花長州鶏湯葉唐揚げと彩り野菜の黒酢あん <1P>

小麦・大豆  
牛肉・豚肉

商品価格

**550円**  
(税込) 594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>●やわらかチキンカツ丼 やわらかチキンカツ (30g) キャベツ サラダ油 ケチャップ・とんかつソース みりん しょうゆ ご飯</p>	<p>6 100 各大1 小2 小1</p>	<p>9 150 各大1½ 大1 小1½</p>	<p>12個 200g 各大2 大1½ 小2</p>	<p>千切り ①</p>	<p>① チキンカツは凍ったまま、170～180℃の油で約5分揚げます。 ② 耐熱容器に①を入れて混ぜ、ラップをかけずに500Wで30秒～1分加熱します。 ③ 丼にご飯を盛り、キャベツと①のをせ、②をかけます。</p>
<p>●春雨サラダ 緑豆春雨 (30g) ロースハム きゅうり カットわかめ 酢・しょうゆ・ごま油 砂糖 鶏がらスープの素</p>	<p>1 1 ½ 2 各大1 小1 小1</p>	<p>1 1 1 3 各大1½ 小1½ 小1½</p>	<p>2P 2枚 1本 3g 各大2 小2 小2</p>	<p>サツとゆでる 細切り 千切り 水で戻してサツと熱湯に通す ②</p>	<p>① 緑豆春雨、ハム、きゅうり、わかめを②で和えます。</p>
<p>●焦がしねぎの味噌汁 白ねぎ だし汁 味噌 七味唐辛子</p>	<p>½ 400cc 大2</p>	<p>½ 600cc 大3</p>	<p>1本 2～3cmのぶつ切り</p>	<p>① 熱した鍋で白ねぎを焼き、焦げ目をつけ、だし汁を加えて煮、味噌を溶き入れ、お好みで七味唐辛子をかけます。</p>	

今日のお買い物メモ サラダ油、ケチャップ、とんかつソース、みりん、しょうゆ、ご飯、酢、ごま油、砂糖、鶏がらスープの素、だしの素、味噌、七味唐辛子

\ 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**  
がっつりねぎ塩豚丼のつけ弁当



**簡単お弁当**

がっつりパワーの出るお肉のお弁当です。  
ササッと炒めてご飯にのせるだけの  
簡単お弁当ですが、食べ応え十分！

25分  
369kcal

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			●				
ヤマザキごぼうサラダ	●		●				

お届け日が選べます。

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
4121	4321	4521	2マンマ	1,380円 (税込 1,490円)	
4131	4331	4531	3マンマ	2,025円 (税込 2,187円)	
4141	4341	4541	4マンマ	2,640円 (税込 2,851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>ねぎ塩豚丼弁当</b>					
豚ローススライス (国産)	120	180	240g	塩・こしょうをふる	<b>①</b> フライパンに油を熱して豚肉を焼き、黒ごま、小ねぎ、①を加えて炒め合わせ、②を加えてからめます。 <b>②</b> お弁当箱の $\frac{2}{3}$ にご飯を入れ、①をのせます。 <b>③</b> ご飯との仕切りにスナップえんどうを入れ、お弁当箱の $\frac{1}{3}$ に、ゆで卵、ごぼうサラダ、プチトマトを盛り付けます。
黒ごま	適量	適量	適量		
小ねぎ	2	3	4本	小口切り	
プチトマト	2	3	4個	半分に切る	
スナップえんどう	30	45	60g	筋を取ってゆでる	
卵	2	3	4個	ゆでて殻をむき、お好みに切る	
ヤマザキごぼうサラダ (80g)	1	2	2P		
塩・こしょう					
サラダ油					
酒	大1	大1½	大2	①	
塩	少々	少々	少々		
鶏がらスープの素	小1	小1½	小2	②	
水	20cc	30cc	40cc		
片栗粉	小1	小1½	小2		
ご飯					

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、酒、鶏がらスープの素、片栗粉、ご飯

# Cook バリエ

Cook B

カフェ風ロコモコ弁当

簡単  
お弁当

マンマオリジナルハンバーグ付なので  
焼くだけ簡単!  
フライパンひとつでおしゃれなお弁当が完成!  
ランチタイムが楽しみになること間違いなし!

25分  
327kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かき
ハンバーグ	●	●	●				
卵			●				
ハンバーグソース	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品コード	4122	4322	4522	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4132	4332	4532	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4142	4342	4542	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

● カフェ風ロコモコ弁当

ハンバーグ (120g)	2	3	4個
卵	2	3	4個
しめじ	40	60	80g
きゅうり	1	1	1本
サニーレタス	適量	適量	適量
プチトマト	4	6	8個
ハンバーグソース	2	3	4P
サラダ油			
塩・こしょう	少々	少々	少々
ご飯			

小房に分ける  
斜め切り  
食べやすい大きさにちぎる

- 1 フライパンに油を熱して卵を割り入れ、目玉焼きを作り、取り出します。
- 2 フライパンに油を足し、しめじを炒め、塩、こしょうで調味し、取り出します。
- 3 フライパンを軽くふいて油を熱し、ハンバーグを両面蒸し焼きにし、ハンバーグソースを加えてからめます。
- 4 お弁当箱にご飯を入れ、サニーレタス、きゅうり、プチトマト、1、2、3をバランスよく盛り付けます。



**Cook C**  
**おうちで鉄板焼きセット**



今日はおうちで鉄板焼きはいかがですか？  
 ウィンナー、ツボ抜きイカ、野菜もたくさん食べれるセットです。

25分  
 940kcal

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	●						



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	4123	4323	4523	2マンマ	1,750円 (税込 1,890円)
	4133	4333	4533	3マンマ	2,580円 (税込 2,786円)
	4143	4343	4543	4マンマ	3,380円 (税込 3,650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>● おうちで鉄板焼きセット</b> <豚バラと野菜の BBQ> 豚バラ肉薄切り (1.5mm) (国産) 200g ししとう 4本 プチトマト 4個 塩・こしょう 少々 特撰あらびきウィンナー (90g) 1本 ツボ抜きイカ (カット) 60g カットコーン 1個 ピーマン 1個 キャベツ 100g 玉ねぎ 小1個 焼肉のたれ 2P 串 8本 サラダ油	300g 6本 6個 少々 1本 90g 2個 2個 150g 大1個 3P 12本	400g 8本 8個 少々 2P 120g 2個 2個 200g 大1個 4P 16本	お好みに切って串に刺す サッとゆでる お好みに切る お好みに切る お好みに切る	<ol style="list-style-type: none"> <li>竹串1本に豚肉を食べやすい大きさに折り重ねて、串に刺し、ししとうを刺して塩、こしょうをふって焼きます。(トマトもししとうと同様に刺します。)</li> <li>鉄板に油を熱して材料を焼き、焼肉のたれを添えます。</li> </ol>	

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油



**Cook D**  
ほくほく南瓜のマカロニグラタン  
ホットプレートで!

ホットプレートで作ったホワイトソースでマカロニをそのままゆでて作る、オーブンいらずのグラタンです。ほいたかぼちゃとホワイトソースの相性が抜群なひと品です。パケットと一緒に召し上がりください☆



25分  
733kcal

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
マカロニ	●						
ナチュラルチーズ		●					
クリームシチューの素	●	●					
フランスパン	●	●					

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	4124	4324	4524	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4134	4334	4534	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4144	4344	4544	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
● ほくほく南瓜のマカロニグラタン					
鶏もも肉角切り (国産)	200	300	400g	お好みに切る	<b>①</b> かぼちゃはラップで包み、500Wで3分加熱し、お好みでオーブン又はフライパンで焼き目をつけます。 <b>②</b> ホットプレートにバターを熱し、鶏肉、玉ねぎ、しめじを炒め、塩、こしょうをふり、①とマカロニを加え、マカロニが柔らかくなるまでフタをして中火で煮、アスパラを加え、クリームシチューの素を溶き入れます。 <b>③</b> ②に①とチーズをのせ、フランスパンを添えます。
かぼちゃ (スライス)	6	9	12枚	カット済み	
玉ねぎ	小1	大1	大1個	お好みに切る	
しめじ	100	200	200g	小房に分ける	
アスパラガス	2	3	4本	お好みに切る	
マカロニ	20	30	40g		
ナチュラルチーズ	20	30	40g		
クリームシチューの素	50	75	100g		
フランスパン	1	2	2本	お好みに切る	
バター					
塩・こしょう	少々	少々	少々		
水	400cc	600cc	800cc		
塩	小 $\frac{2}{3}$	小1	小1 $\frac{1}{3}$	①	

今日のお買い物メモ バター、塩、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 **3/23** (月)

**特価!!**



商品番号 **8001** 冷凍10日  
国産  
豚ローススライス  
(60g) × 5P

商品価格 ~~880円~~ (税込) 950円  
商品価格 **750円**  
(税込) 810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  
(150gx 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  
(80gx 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

フランクフルトの醍醐味そのままに  
食べやすいサイズで、豪快な食感!

旨さパキッと!



商品番号 **8011** 冷蔵20日  
伊藤ハム  
まるごと美味しいフランクフルト  
(285g)  
小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格 ~~500円~~ (税込) 540円  
商品価格 **428円**  
(税込) 462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  
(37gx 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  
(34gx 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  
チーミン  
(71gx 2P)  
乳・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  
宮城県産他  
カジキ西京漬  
(80gx 3切)  
小麦・大豆

商品価格 ~~650円~~ (税込) 702円  
商品価格 **598円**  
(税込) 645円



商品番号 **8022** 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 **8023** 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 **8024** 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 **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  
宮城県産他  
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・こんにやく・練り物

お届け日 **3/25** (水)



果物の王様いちご!  
甘味と酸味のバランスが良い  
濃厚な味わい。

商品番号 **8031**  
高知県産・他  
いちご  
(1パック)

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!**



夕食の1品に  
サッとトースターで焼いて  
生姜しょうゆやネギをのせて  
お召し上がり下さい。

商品番号 **8041** 冷蔵 10日  
マルツネ  
絹厚揚げ 国産大豆 100%  
(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 **8042** 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 **8043** 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 **8044** 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 **8045** 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 **8046** 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 **8047** 冷蔵 30日

山大  
糸こんにやく  
(200g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



夕食の一品やお弁当にも最適!

商品番号 **8051** 冷蔵 3日  
杉永蒲鉾  
とうふハンバーグ  
(2個入)  
卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 ~~398円~~ (税込) 429円  
商品価格 **258円**  
(税込) 278円



商品番号 **8052** 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 **8053** 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 **8054** 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 **8055** 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 **8056** 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 **8057** 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 **3/23** (月)



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  
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 **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  
乳

商品価格 **1,680**円  
(税込) 1,814円



商品番号 **8087** 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 **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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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  
乳

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 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 **3/23** (月)



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  
スチハムマヨ  
(6個入)

商品価格 **220**円  
(税込) 237円



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



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



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



商品番号 **8119** 常温  
4日  
ボローニャ  
スレンデニッシュ  
(1.5斤)

商品価格 **1,100**円  
(税込) 1,188円



商品番号 **8120** 常温  
4日  
ボローニャ  
スレンデニッシュ  
(3斤)

商品価格 **1,700**円  
(税込) 1,836円



商品番号 **8131**  
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 **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**  
天真醤油  
こいくち醤油  
(1800ml)

商品価格 **780**円  
(税込) 842円



商品番号 **8135**  
天真醤油  
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 500g x 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**  
日清オイルオ  
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



**New**  
商品番号 **8146**  
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 **8147**  
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 **8148**  
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 **8149**  
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 **8150**  
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 **3/23** (月)

## 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  
食塩 2.4g

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

320kcal 脂質 14.2g  
食塩 18.9g 炭水化物 25.7g  
食塩 2.2g

商品価格 **650**円  
(税込) 702円



商品番号 **8163** 冷凍60日 レンジ

牛肉のチャスチェ

319kcal 脂質 11.2g  
食塩 17.6g 炭水化物 32.2g  
食塩 2.3g

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 脂質 12.6g  
食塩 15.5g 炭水化物 24.3g  
食塩 2.0g

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 脂質 15.0g  
食塩 30.0g 炭水化物 46.3g  
食塩 2.5g

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 脂質 12.6g  
食塩 15.5g 炭水化物 23.3g  
食塩 2.4g

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 脂質 9.7g  
食塩 14.6g 炭水化物 32.7g  
食塩 2.5g

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5ヶ月

アマノフーズ  
にゅうめん  
(とろみ醤油・すまし・柚子  
まろやか蒲焼・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5ヶ月

アマノフーズ  
海鮮雑炊  
(かに・さけ  
たちこ・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 **3/25** (水)



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  
カップヌードル  
(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 **3/25** (水)



古くから愛されてきた瓶ラムネの風味  
そのまま引き継ぐ懐かしい味。

商品番号 **8501**

サンガリア  
ラムネ  
(190gx 30本入)

1本あたり  
**60**円

商品価格 **3,000**円  
(税込) 3,240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  
(350ml × 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  
(2L × 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  
(2L × 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)  
(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 **3/23** (月)



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

リニューアル!



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)190x 350x 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)650x 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  
シングルイレットペーパー  
エルフオーレイレットティッシュ  
(54mx 12R)

商品価格 **498**円  
(税込) 547円



商品番号 **8418**

大王製紙  
ダブルイレットペーパー  
エルフオーレイレットティッシュ  
(27mx 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  
(100mx 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  
(50mx 12R)

商品価格 **780**円  
(税込) 858円

お届け日 **3/25** (水)



商品番号 **8451**

新宿中村屋  
蟹のライスグラタン  
(200g)

商品価格 **680**円  
(税込) 734円

小麦・乳・卵・大豆



商品番号 **8452**

新宿中村屋  
エビのペンネグラタン  
(220g)

商品価格 **680**円  
(税込) 734円

小麦・乳・卵・えび・大豆



商品番号 **8453**

新宿中村屋  
4種のチーズと海老のライスグラタン  
(230g)

商品価格 **680**円  
(税込) 734円

小麦・乳・卵・えび・大豆・かに

※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  
3/27金

## 蔵王山麓ハンバーグ (デミグラス)

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奥みたっぷりデミグラスソースを使用し、ぷろぷ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。

自然解凍後  
湯煎で15分

商品番号 4191

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> × 2P

商品価格 1,200円  
(税込) 1,296円

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

## 蔵王山麓ハンバーグ (和風おろしソース)

ソースはさっぱりとした和風おろしで蔵王の奥みたっぷり使用し、ぷろぷろ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

商品番号 4192

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> × 2P

商品価格 1,200円  
(税込) 1,296円

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

精力と旨味のあるおまぐせコーチンとこだわりのたれ。専門店の味を手軽にご家庭でお楽しみいただけます。

商品番号 4193

さんわ

商品価格 1,150円  
(税込) 1,242円

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

PIZZAREVO

ベースソースに濃厚な味わいが特徴のチーズにアレンジを加え、トッピングにはこだわりのスイートコーンとヨーロッパ産のMIXチーズ。無塩せきベーコンをふんだんに使用しました。ベーコンとチーズとコーンの組み合わせがたまらないピザです。

商品番号 4194

ピザレボ

商品価格 980円  
(税込) 1,058円

冷凍60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉
		●	●	●	●	●	●	●

### 親子丼の具 <2食入>

商品価格 1,150円  
(税込) 1,242円

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

### REVO のバンビーノ <1枚・直径21cm>

商品価格 980円  
(税込) 1,058円

冷凍60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉
		●	●	●	●	●	●	●

淡路島の玉ねぎをたっぷり使用し、野菜の甘味とコクのあふ、酸味を抑えたやさしい味のケチャップに仕上げました。

商品番号 4195

澤田食品

商品価格 398円  
(税込) 429円

常温60日	アレルギー物質	小麦	さば	大豆	えび	大豆	豚肉	ごま
		●	●	●	●	●	●	●

電子レンジ 600W 約8分

商品番号 4196

きらく

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
		●	●	●	●	●	●	●

### ポムの樹のケチャップ ポムケチャ <300g>

商品価格 398円  
(税込) 429円

常温60日	アレルギー物質	小麦	さば	大豆	えび	大豆	豚肉	ごま
		●	●	●	●	●	●	●

### 喜神楽館名物 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
		●	●	●	●	●	●	●

## 今週のまんま一押 SELECT!

商品番号 4197

大阪王将 天津飯の具 <10P>

業務用まとめ 10P (箱入り)

商品価格 2,400円  
(税込) 2,592円

1食120円

商品価格 1,200円  
(税込) 1,296円

冷凍60日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	えび	かに	鶏肉	りんご
		●	●	●	●	●	●	●	●