



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 | 4/13 月 | 4/14 火 | 4/15 水 | 4/16 木 | 4/17 金 | 4/18 土 | 4/19 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 |

お届け日
4/17 金

**今週の
めっちゃうまいやん**



魚屋がパスタ
Sakanaya Ga Pasta
YANAGAWA FROZEN FOODS

プロの目利きで選んだ、鮮度と美味しさ！

もちもちフェットチーネ使用

フリックとした海鮮使用しガーリック、こしょう、ハーブの香辛料を効かせたアヒージョ風ソースのパスタ人気NO.1商品です。麺はモチモチ麺フィットチーネです。

具が大きい、魚屋の冷凍パスタ。

真っ赤に完熟したトマトピューレになすを入れて、ガーリックのコクとチキンコンソメの旨味を効かせたソースで仕上げたパスタです。

3181 3種の海鮮と彩り
海鮮アヒージョ風パスタ
<1P>
冷凍 90日
商品価格 **650円**
(税込) 702円

えび・小麦・いか

3182 完熟イタリアントマトたっぷり
海鮮トマトパスタ
<1P>
小麦・いか・ごま
大豆・鶏肉・豚肉
商品価格 **650円**
(税込) 702円

冷凍 90日

今回のおすすめ
ミールキット!
Cook バリエ
P.10~P.13
P.13
Cook ID
豚バラ野菜ロール
旨みたっぷりあさりうどん

ピリッとした釜揚げで明太子の濃厚な旨みと、海鮮の鮮やかな風味が絶妙に調和した海鮮と明太子のクリームパスタです。

3183
**海鮮と博多明太子の
クリームパスタ**
<1P>
えび・小麦・卵・乳・いか・大豆・鶏肉
冷凍 90日
商品価格 **650円**
(税込) 702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 | 31275 | 8,400円 (税込 9,070円) | 31276 | 10,080円 (税込 10,884円) | 31277 | 11,760円 (税込 12,698円) |
| 3マンマ | 31375 | 12,600円 (税込 13,605円) | 31376 | 15,120円 (税込 16,326円) | 31377 | 17,640円 (税込 19,047円) |
| 4マンマ | 31475 | 16,800円 (税込 18,140円) | 31476 | 20,160円 (税込 21,768円) | 31477 | 23,520円 (税込 25,396円) |

ご利用方法

1日分からご利用頂けます。
人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



フリーチェンジメニュー

- フリーチェンジメニューはコースでご利用の場合各曜日のメニューと変更出来ます。
- または単品でも追加が出来ます。



金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの食材の一部がグレードアップします。

🔪 フラスもっとたべたいんや、単品だけでもご注文頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯 165g=約270kcal)

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

※ご用意いただく調味料は、(今日のお買い物メモ)にてご確認することが出来ます。

※天候不順、天災等で予告無く料理内容、材料が代替商品に変更となる場合がございます。

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



フリーチェンジメニュー

電子レンジ
500W
2分30秒
OK!

鉄分豊富な小松菜と、豚肉を甘辛く味付けする、ごはんがすすむおかずです。

豚肉と野菜の炒め物

えびシューマイ・白菜のスープ

25分 337kcal

| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| えびシューマイ | ● | | ● | | | ● | |
| フィヨン | ● | | | | | | |

| 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

●豚肉と野菜の炒め物

| | | | | |
|----------|------|--------|------|-------------|
| 豚ローススライス | 140 | 210 | 280g | 食べやすい大きさに切る |
| (国産)小松菜 | 1/3 | 1/2 | 2/3ワ | ザク切り |
| 人参 | 小1 | 小1 | 大1本 | 短冊切り |
| 太もやし | 100 | 150 | 200g | |
| サラダ油 | | | | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | ① |
| 砂糖 | 小1/2 | 小3/4 | 小1 | |
| しょうゆ | 小1 | 小1 1/2 | 小2 | |
| 酒 | 大1/2 | 大3/4 | 大1 | |

① フライパンに油を熱して豚肉を炒め、人参、もやし、小松菜の順に加えて炒め、①で調味します。

●えびシューマイ

| | | | | |
|---------|---|---|-----|--|
| えびシューマイ | 6 | 9 | 12個 | |
|---------|---|---|-----|--|

① えびシューマイは凍ったまま、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2分半加熱します。

●白菜のスープ

| | | | | |
|--------|-------|---------|-------|------|
| 白菜 | 1/0 | 1/0 | 1/0玉 | ザク切り |
| フィヨン | 1 | 2 | 2個 | |
| 水 | 400cc | 600cc | 800cc | ② |
| フィヨン | 1個分 | 1 1/2個分 | 2個分 | |
| しょうゆ | 小1/2 | 小3/4 | 小1 | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | |

① 鍋に②を入れて煮立て、白菜を加えて煮ます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、酒

4/13 (月)

お届け日 **4/13 (月)**

ささみの竜田揚げ梅しそ巻き

大根と平天の煮物・小松菜のお浸し

30分 479kcal

| | | | | | | | |
|-----------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 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 |
| ささみの竜田揚げ(梅しそ巻き) | ● | | | | | | |
| 平天 | ● | | ● | | | | |



ヘルシーな鶏胸肉に
相性抜群のしそを合わせた、
あかすしにもあつまみにも
ピッタリなひと品。

| 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) |

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3117** 冷凍 30日

ささみの竜田揚げ(うめしそ巻き)
<10個入> 商品価格 **798円**
(税込) 861円
小麦・大豆・鶏肉



じゅっくり煮込んだ国産牛のすじ肉を
ふんだんに使ったコロッケです。
サクッと衣に牛すじの旨みを
閉じ込めました。

商品番号 **3118** 冷凍 30日
神戸三田屋
牛すじ煮込みコロッケ
<60g×4個> 商品価格 **680円**
(税込) 734円
卵・小麦・乳・牛肉・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 |
|---|--|--|---|---|---|
| ● ささみの竜田揚げ梅しそ巻き ささみの竜田揚げ (うめしそ巻き) サラダ油 | 10 | 15 | 20個 | | ① ささみの竜田揚げは、凍ったまま170℃の油で約4分揚げます。 |
| ● 大根と平天の煮物 豚肉切り落とし (国産) 大根 平天 キヌサヤ だし汁 砂糖・酒 しょうゆ サラダ油 | 40 200 1 適量 150cc 各大1/2 大3/4 | 60 300 2 適量 225cc 各大3/4 大1 | 80g 400g 2枚 適量 300cc 各大1 大1 1/2 | お好みに切る お好みに切り、ラップをして500Wで2分加熱 お好みに切る ① | ① 鍋に油を熱して豚肉を炒め、大根、平天、①を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。 |
| ● 小松菜のお浸し 小松菜 かつおパック しょうゆ | 1/3 1 大1 | 1/2 1 大1 1/2 | 2/3 2P 大2 | 熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り | ① 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。 |

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ

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。)

4/14 (火)

牛肉のオイスターソース炒め

中華風温奴・わかめスープ

30分 438kcal

お届け日 **4/13 (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 |
| 中華オイスターソース | ● | | | | | | |
| わかめスープ | ● | ● | | | | | |



牛肉とたっぷりの野菜に
オイスターソースのたれが
絡んでおいしい。

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 | 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) |

フラスもっとたべたいんや



黒豚のkokと肉汁あふれる
贅沢焼売！ふわっと広がる旨みが
たまらない美味しさです。

商品番号 **3217** 冷蔵 7日

ドリームフーズ
黒豚入り 大粒肉焼売
(40g×4)

小麦・大豆・豚肉・鶏肉



商品価格 **258円**
(税込) 278円



糖質 0g のヘルシー麺を
やみつぎになるカレー味で！

商品番号 **3218** 冷蔵 15日

紀文
糖質 0g 麺 カレー南蛮そば風
(1P)

小麦・大豆・豚肉



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>●牛肉のオイスターソース炒め</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産)</p> <p>キャベツ</p> <p>人参</p> <p>ピーマン</p> <p>キクラゲ</p> <p>中華オイスターソース</p> <p>サラダ油</p> <p>塩・こしょう</p> | <p>100</p> <p>100</p> <p>小1</p> <p>1</p> <p>適量</p> <p>1</p> <p>少々</p> | <p>150</p> <p>150</p> <p>小1</p> <p>2</p> <p>適量</p> <p>1</p> <p>少々</p> | <p>200g</p> <p>200g</p> <p>大1本</p> <p>2個</p> <p>適量</p> <p>2P</p> <p>少々</p> | <p>お好みに切る</p> <p>お好みに切る</p> <p>お好みに切る</p> <p>ぬるま湯で戻す</p> | <p>① フライパンに油を熱し、牛肉、キャベツ、人参、ピーマン、キクラゲを炒め、塩、こしょうをふり、中華オイスターソースを加えて炒め合わせます。</p> |
| <p>●中華風温奴</p> <p>絹ごし豆腐 (150g)</p> <p>小ねぎ</p> <p>白ごま</p> <p>ごま油</p> <p>鶏がらスープの素</p> | <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>大1</p> <p>小1/2</p> | <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>大1 1/2</p> <p>小3/4</p> | <p>4P</p> <p>2本</p> <p>2P</p> <p>大2</p> <p>小1</p> | <p>食べやすく切る</p> <p>小口切り</p> | <p>① 耐熱容器に豆腐をのせ、ラップをせずに500Wで2分加熱します。</p> <p>② 小ねぎと①を混ぜ合わせ、①にかけ、白ごまを散らします。</p> |
| <p>●わかめスープ</p> <p>わかめスープ</p> | <p>2</p> | <p>3</p> | <p>4P</p> | | <p>① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。</p> |

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ごま油、鶏がらスープの素

4/15 (水)

ぶりの塩焼き

大豆とかぼちゃの煮物・和風炒め

30分 470Kcal

お届け日 **4/15 (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 |
| あらびきウインナー | ● | ● | ● | | | | |



フラスもっとたべたいんや

電子レンジ 500W 6分 OK!

黒豚の旨みと香り豊かなニラをたっぷり使った大粒餃子。食べ応えのある満足感たっぷり!

商品番号 **3317** 冷蔵 6日

ドリームフーズ 黒豚入り 大粒にら餃子 (5個)

商品価格 **258円** (税込) 278円

小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま

サクサク衣の中にホタテの旨みを凝縮した本物のホタテ顔負けのおつまみにもお弁当にもぴったりな揚げ物です。

商品番号 **3318** 冷蔵 7日

カネテツ ほぼホタテフライ (5個)

商品価格 **298円** (税込) 321円

卵・えび・かに・小麦

ブリは塩をしてしばらく置いておくと水分が出て臭いも消えます。グリルで焼いてシンプルに味わって。

| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|---------|-------------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 3327 | 2マンマ | 1,760円 (税込 1,900円) |
| | 3337 | 3マンマ | 2,640円 (税込 2,851円) |
| | 3347 | 4マンマ | 3,520円 (税込 3,801円) |

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>●ぶりの塩焼き</p> <p>ブリ切身 (80g)</p> <p>塩</p> | 2 | 3 | 4切 | 塩をふる | ① 魚を焼きます。 |
| <p>●大豆とかぼちゃの煮物</p> <p>ゆで大豆 適量</p> <p>刻み昆布 4</p> <p>かぼちゃ 1/8</p> <p>だし汁 200cc</p> <p>砂糖 大1</p> <p>しょうゆ 大1½</p> <p>酒・みりん 各大½</p> | 適量 | 適量 | 適量 | 水で戻す 一口大に切る | ① 耐熱容器に①、かぼちゃ、ゆで大豆、刻み昆布の順に入れ、ふんわりとラップをして500Wで6分加熱し、しばらく置いて味をしみこませます。 |
| <p>●和風炒め</p> <p>玉ねぎ 小1</p> <p>インゲン 40</p> <p>あらびきロングウインナー 1</p> <p>サラダ油</p> <p>塩・こしょう 少々</p> <p>しょうゆ 大¾</p> | 小1 | 小1 | 大1個 | お好みに切る お好みに切る お好みに切る | ① フライパンに油を熱し、玉ねぎ、インゲン、ウインナーを炒め、②で調味します。 |

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

4/16 (木)

ざるうどん

てりたまのつけ丼

25分 490kcal

お届け日 **4/15 (水)**



ちっこいおかん

ボリュームが気になる方は、
てりたまをご飯にのせず
おかずにしてもOK!

温泉卵の作り方

1. 鍋に水500ml入れます。
2. 沸騰したら火を止めて水150ml追加し、生卵を入れます。
3. フタをして12~13分放置します。
4. 出来上がり! (卵の大きさと時間前後します。)

さっぱりおいしい
ざるうどんと、てりたま丼の
ボリューム満点の献立☆

| 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 <small>(税込 1,900円)</small> |
| | 3437 | 3マンマ | 2,640円 <small>(税込 2,851円)</small> |
| | 3447 | 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 細うどん | ● | | | | | | |
| 冷やしだし(ストレート) | ● | | | | | | |
| 温泉卵 | | | ● | | | | |

プラスもっとたべたいんや

いつでも
おトク!



商品番号 **3417** 常温 90日
アマノフーズ
いつものお味噌汁
減塩5種セット
<5種各2個> 計10食
(なす・とうふ・なめこ・赤だし・根菜)

商品価格 **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 |
|--|------------------------|-------------------------|------------------------------------|---------------|--|
| ざるうどん 細うどん 2 冷やしだし(ストレート) 2 刻みのり 2 生姜 適量 小ねぎ 2 | 3 3 3 適量 3 | 3 3 3 適量 3 | 4玉 4P 4P 適量 4本 | すりおろす 小口切り | ① うどんはサッと熱湯に通し、水洗いをしてザルに盛り、刻みのり、生姜、小ねぎを盛り付け、冷やしだしを添えます。 |
| てりたまのつけ丼 鶏胸肉(国産) 180 かいわれ 1/2 卵 2 片栗粉 サラダ油 しょうゆ・酒・みりん ご飯 | 270 1 3 各大2 | 360g 1P 4個 各大3 | お好みに切って片栗粉をまぶす 根元を落とす 温泉卵を作る | ① ① | ① フライパンに油を熱し、鶏肉をカリッと焼き、①を加えてからめます。 ② 丼にご飯を盛り、かいわれ、①、温泉卵をのせます。 |

今日のお買い物メモ 片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酒、みりん、ご飯

4/17 (金)

麻婆豆腐

大阪王将焼き餃子・卵スープ

25分 460Kcal

お届け日 **4/15 (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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 中華辛味増たれ | ● | | | | | | |
| 大阪王将餃子 | ● | ● | | | | | |
| 卵 | | | ● | | | | |
| パイオン | ● | | | | | | |



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

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3517** 冷蔵 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



もちもち、ふわふわ！
 新鮮なイカを使い風味豊に
 仕上げました。
 商品番号 **3518** 冷蔵 2日
長崎杉永
いか入りしゅうまい
 <5個>
 小麦・えび・ごま・
 大豆・豚肉・りんご
 商品価格 **398円**
 (税込) 429円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

| | | | | | |
|--|--|--|---|-------------------------------|--|
| <p>●麻婆豆腐</p> <p>絹ごし豆腐 (150g)</p> <p>白ねぎ</p> <p>麻婆豆腐の素</p> <p>グリーンピース</p> | <p>2</p> <p>1/3</p> <p>1</p> <p>適量</p> | <p>3</p> <p>1/2</p> <p>1</p> <p>適量</p> | <p>4P</p> <p>1/2本</p> <p>2P</p> <p>適量</p> | <p>さいの目に切る</p> <p>粗いみじん切り</p> | <p>① フライパンに麻婆豆腐の素、水50mlを入れて軽く混ぜ、火をつけ、中火で煮立てます。</p> <p>② ①のフライパンに豆腐、白ねぎを加え、軽くかき混ぜながら約3分間煮込み、グリーンピースを加えてサッと煮ます。</p> |
| <p>●大阪王将焼き餃子</p> <p>大阪王将餃子</p> <p>餃子のタレ</p> <p>サラダ油</p> | <p>6</p> <p>2</p> | <p>9</p> <p>3</p> | <p>12個</p> <p>4P</p> | | <p>① フライパンに油を熱し、一度火を消して凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけます。</p> <p>② カップ1/2弱(80cc)の水を①に入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸します。</p> <p>③ フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。</p> |
| <p>●卵スープ</p> <p>卵</p> <p>カットわかめ</p> <p>パイオン</p> <p>水</p> <p>パイオン</p> <p>塩</p> <p>しょうゆ</p> <p>酒</p> | <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>400cc</p> <p>1個分</p> <p>少々</p> <p>小1/2</p> <p>大1</p> | <p>1</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>600cc</p> <p>1/2個分</p> <p>少々</p> <p>小3/4</p> <p>大1 1/2</p> | <p>2個</p> <p>3g</p> <p>2個</p> <p>800cc</p> <p>2個分</p> <p>少々</p> <p>小1</p> <p>大2</p> | <p>①</p> | <p>① 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。</p> |

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、しょうゆ、酒

4/18 (土)

お届け日 **4/17 (金)**

えびフライ&カレーコロッケ

ガーリックチキンソテー・かぼちゃスープ

35分 484kcal

| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| エビフライ | ● | | | | | ● | |
| カレーコロッケ | ● | ● | | | | | |
| スパゲティ | ● | | | | | | |
| フィヨン | ● | | | | | | |



| 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 <small>(税込 1,900円)</small> |
| | 3637 | 3マンマ | 2,640円 <small>(税込 2,851円)</small> |
| | 3647 | 4マンマ | 3,520円 <small>(税込 3,801円)</small> |

大人も子どもも大好きなエビフライとコロッケのセットです!

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3617** 冷蔵 30日

ちぬや
牛肉入りむかしのコロッケ
(5個入)

小麦・乳・大豆・鶏肉

商品価格 **450円**
(税込) 486円

淡路島産玉ねぎの旨みとコーンの食感がクセになる、そのままでもサッと焼いてもアレンジしても美味しい!



商品番号 **3618** 冷蔵 6日

カネテツ
淡路島産玉ねぎとたっぷりコーン天
(1袋)

卵・小麦・大豆・魚肉すり身

商品価格 **228円**
(税込) 246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>●えびフライ&カレーコロッケ</p> <p>エビフライ 6 カレーコロッケ 2 スパゲティ 40 きゅうり 1/2 塩 大3/8 サラダ油 大1 ケチャップ 大1 1/3</p> | <p>6 9 12尾 2 3 4個 40 60 80g 1/2 1 1本</p> | <p>塩を加えた熱湯でゆでる お好みに切る</p> | <p>① エビフライ、カレーコロッケは冷凍のまま、180℃の油で約5分揚げます。 ② スパゲティはケチャップで和え、きゅうりとともに①に添えます。</p> |
| <p>●ガーリックチキンソテー</p> <p>鶏胸肉(国産) 100 インゲン 60 ホールコーン 40 にんにく 1 バター 少々 塩・こしょう 少々 しょうゆ 小1</p> | <p>150 200g 90 120g 60 80g 2 2片 少々 少々 小1 小2</p> | <p>そぎ切り お好みに切る 薄切り</p> | <p>① フライパンにバターを熱して鶏肉を焼き、インゲン、ホールコーン、にんにくを加えて炒め、④で調味します。</p> |
| <p>●かぼちゃスープ</p> <p>かぼちゃ 1/8 フィヨン 1 水 400cc フィヨン 1個分 塩・こしょう 少々</p> | <p>1/8 1/6 1/4玉 1 2 2個 400cc 600cc 800cc 1個分 1 1/2個分 2個分 少々 少々 少々</p> | <p>小さめに切る</p> | <p>① 鍋に④を煮立て、かぼちゃを加えて煮、塩、こしょうで味を調えます。</p> |

今日のお買い物メモ 塩、サラダ油、ケチャップ、バター、こしょう、しょうゆ

4/19 (日)

鶏肉と大根の煮物

焼き厚揚げ・海藻サラダ

30分 357kcal

お届け日 **4/17 (金)**



大根に素材の旨みが
染みこんだ見た目も華やかで
おいしい煮物です。

| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|---------|-------------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 3727 | 2マンマ | 1,760円 (税込 1,900円) |
| | 3737 | 3マンマ | 2,640円 (税込 2,851円) |
| | 3747 | 4マンマ | 3,520円 (税込 3,801円) |

フラスもっとたべたいんや



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、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 **3717** 冷凍 60日

梅の花
中華風中華あん
<1P>

小麦・乳・えび
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **550円**
(税込) 594円



小腹が空いた時、夕食の一品に

商品番号 **3718** 冷凍 30日

吉野家
牛丼の具
<120g> × 2P

小麦・牛肉・大豆・りんご

商品価格 **799円**
(税込) 862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

●鶏肉と大根の煮物

| 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) | 200 | 300 | 400g | 一口大に切る |
| 大根 | 200 | 300 | 400g | お好みに切る |
| 干し椎茸 | 2 | 3 | 4枚 | 水で戻し、お好みに切る |
| 人参 | 小1 | 小1 | 大1本 | お好みに切る |
| キヌサヤ | 適量 | 適量 | 適量 | お好みに切る |
| だし汁 | 200cc | 300cc | 400cc | ① |
| 酒・砂糖 | 各大1 | 各大1½ | 各大2 | |
| しょうゆ | 大2 | 大3 | 大4 | |

- 大根はラップでふんわりと包み、500Wで2分加熱します。
- 鍋に①を煮立て、鶏肉、干し椎茸、人参、①を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。

●焼き厚揚げ

| 材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ |
|-------|------|------|------|--------|
| 厚揚げ三角 | 2 | 3 | 4個 | お好みに切る |
| 小ねぎ | 1 | 2 | 2本 | |
| しょうゆ | | | | |

- 厚揚げはオーブントースターで5～6分焼き、小ねぎを散らしてしょうゆをかけます。

●海藻サラダ

| 材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ |
|---------|------|------|------|-------|
| 海藻ミックス | 4 | 6 | 8g | 水で戻す |
| ポン酢しょうゆ | | | | |

- 海藻ミックスをサッと熱湯に通し、器に盛ってポン酢しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ だしの素、酒、砂糖、しょうゆ、ポン酢しょうゆ

\ 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

ほうれん草のマヨサラダ・コーンポタージュ
まるごとトマトのファルシー

ビタミンたっぷりの肉立で細菌の感染を予防！
トマトの酸味と豚ひき肉とのジューシーな旨みが
たまらないトマトのファルシーです。
シンプルなお味付けですが、
素材のうまみと、チーズのコクを楽しめる一品。

焼いているときは
トマトから水分が多く
出てくるので、
耐熱のお皿などにのせて
焼くのがオススメです。

30分
463kcal

| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| ナチュラルチーズ | | ● | | | | | |
| カニスティック | | | | | | | ● |
| コーンポタージュスープ | ● | ● | | | | | |

| | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 3121 | 3321 | 3521 | 2マンマ | 1,760円 (税込 1,900円) |
| | 3131 | 3331 | 3531 | 3マンマ | 2,640円 (税込 2,851円) |
| | 3141 | 3341 | 3541 | 4マンマ | 3,520円 (税込 3,801円) |

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

| | | |
|---|--|---|
| <p>● まるごとトマトのファルシー</p> <p>豚挽肉 (国産) 100 150 200g トマト 2 3 4個 ナチュラルチーズ 20 30 40g オリーブ油 少々 少々 少々 塩・こしょう</p> | <p>上1cmをスライスし、中身をくり抜く</p> | <p>① くり抜いたトマトの中身をみじん切りにします。 ② フライパンにオリーブ油を熱して豚挽肉を炒め、①と半量のチーズを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで調味します。 ③ ②をくり抜いたトマトの中に詰め、残りのチーズをのせ、トマトの上部分ではさみ、オーブントースターで約10分焼きます。</p> |
| <p>● ほうれん草のマヨサラダ</p> <p>ほうれん草 1/3 1/2 3/4ワ カニスティック 2 3 4本 ホールコーン 40 60 80g 塩 少々 少々 少々 マヨネーズ 大2 大3 大4 酢 小1 小1 小2 塩・こしょう 少々 少々 少々</p> | <p>塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り お好みに切る サッとゆでる</p> | <p>① ほうれん草、カニスティック、ホールコーンを④で和えます。</p> |
| <p>● コーンポタージュ</p> <p>コーンポタージュスープ 2 3 4P</p> | | <p>① コーンポタージュを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。</p> |

今日のお買い物メモ オリーブ油、塩、こしょう、マヨネーズ、酢



Cook バリエ



Cook B
山椒香るさばの照り焼き
 (枝豆わかめごはん、玉子焼き、大根の味噌汁)



さばなどの青魚に含まれるDHA・EPAは
 n-3系脂肪酸と呼ばれ、アレルギーを抑える
 働きがあるといわれています！
 花粉症の方にもおすすめ！バランスの
 良い和食献立で体調を整えましょう♪

30分
 603kcal

| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 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 | | | ● | | | | |

| 商品番号 | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| | 3122 | 3322 | 3522 | 2マンマ | 1,760円 (税込 1,900円) |
| | 3132 | 3332 | 3532 | 3マンマ | 2,640円 (税込 2,851円) |
| | 3142 | 3342 | 3542 | 4マンマ | 3,520円 (税込 3,801円) |



| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|---|----------------------------|------------------------|------|----------------------------|--|
| ●山椒香るさばの照り焼き サバフィーレ 2 大根 150 青じそ 2 粉山椒 1 塩 ごま油 しょうゆ・酒・みりん 各大1 | 3 225 3 2 | 4枚 300g 4枚 2P | ① | 半分に切って塩をふる すりおろす(1/2使用) | ① フライパンにごま油を熱して魚を焼き、①を加えてからめ、お皿に盛って粉山椒をふりかけ、大根おろしと青じそを添えます。 |
| ●枝豆わかめご飯 ムキ枝豆 20 わかめご飯の素 6 ご飯 | 30 9 | 40g 12g | | サッと熱湯でゆでる | ① ムキ枝豆とわかめご飯の素をご飯と混ぜ合わせます。 |
| ●玉子焼き 卵 2 だし汁 小2 しょうゆ 小1/2 サラダ油 | 3 大1 小3/4 | 4個 大1 1/3 小1 | ② | 溶きほぐす | ① 卵と②を混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。 |
| ●大根の味噌汁 大根 1 小ねぎ 400cc だし汁 大2 味噌 大2 | <主菜より> 2 600cc 大3 | 2本 800cc 大4 | | お好みに切る(1/2使用) 小口切り | ① 鍋にだし汁を煮立て、大根を煮、味噌を溶き入れて小ねぎを散らします。 |

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



Cook C
即席オイキムチ・きのこスープ
長芋の肉味噌チーズ焼き

腸は病原菌やウイルスから体を守るための免疫の一大基地。腸内環境が整うことで病気にかかりにくい体に！味噌・チーズ・キムチの発酵食品に長芋やさつうり、きのこの食物繊維をプラスした、腸内環境改善効果抜群の免疫UP 献立です。



30分
387kcal

| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| ナチュラルチーズ | | ● | | | | | |
| 白菜キムチ (40g) | | | | | | ● | |
| ブイヨン | ● | | | | | | |

| | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商標番号 | 3123 | 3323 | 3523 | 2マンマ | 1,760円 (税込 1,900円) |
| | 3133 | 3333 | 3533 | 3マンマ | 2,640円 (税込 2,851円) |
| | 3143 | 3343 | 3543 | 4マンマ | 3,520円 (税込 3,801円) |



| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|--|---|--|-----------------------------------|--|-----|
| ● 長芋の肉味噌チーズ焼き 合挽肉 (国産) 120 長芋 200 にんにく 1 小ねぎ 1 ナチュラルチーズ 20 サラダ油 大1 味噌 各大1/2 酒・みりん 小1 しょうゆ 小1 | 180 300 1 2 30 大1 1/2 各大3/4 小1 1/2 | 240g 400g 2片 2本 40g 大2 各大1 小2 | 5~6mm幅の半月切り すりおろす 小口切り ① | ① フライパンに油を熱して合挽肉を炒め、にんにくと①を加えて炒め合わせます。 ② 耐熱皿に長芋を敷き詰め、①をかけ、チーズをのせてオーブントースターで10分焼き、小ねぎを散らします。 | |
| ● 即席オイキムチ きゅうり 1 白菜キムチ (40g) 1 塩 | 2 2 | 2本 2P | お好みに切る | ① きゅうりに塩をふり、しんなりしたら水気を切って白菜キムチと混ぜ合わせます。 | |
| ● きのこスープ しめじ 20 えのき 20 ブイヨン 1 バター 少々 塩・こしょう 少々 水 400cc ブイヨン 1個分 | 30 30 2 少々 少々 600cc 1 1/2個分 | 40g 40g 2個 少々 少々 800cc 2個分 | 小房に分ける 根元を落としてほぐす ② | ① 鍋にバターを熱し、きのこを加えて炒め、塩、こしょうをふり、②を加えてひと煮します。 | |

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



Cook D
豚バラ野菜ロール
 旨みたっぷりあさりうどん



疲れているとその分免疫かも
 ダウン↓↓まずは疲労回復☆
 豚肉のたんぱく質やビタミンB1、
 あさりのタウリンには
 疲労回復効果があります。

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 |
| 冷凍うどん | ● | | | | | | |

| 商品番号 | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| | 3124 | 3324 | 3524 | 2マンマ | 1,760円 (税込 1,900円) |
| | 3134 | 3334 | 3534 | 3マンマ | 2,640円 (税込 2,851円) |
| | 3144 | 3344 | 3544 | 4マンマ | 3,520円 (税込 3,801円) |



| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|---|------|------|------|--------------------------------------|---|
| ● 豚バラ野菜ロール 豚バラ肉薄切り (国産) 200 人参 小1 300 にら 40 60 キャベツ 100 150 塩・こしょう 少々 少々 サラダ油 少々 しょうゆ・酒・みりん 各大2 各大3 各大4 | | | | 塩・こしょうをふる 千切り ザク切り 千切り ① | ① 豚肉を数枚並べ、人参→豚肉→にら→豚肉の順に重ね、端からくるくと巻いていきます。 ② フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして①を焼き、フタをして2〜3分焼きます。 ③ ②に①を加えてからめ、食べやすい大きさに切ってお皿に盛り、キャベツを添えます。 |
| ● あさりうどん ムキアサリ 40 60 80g しめじ 40 60 80g 小ねぎ 2 3 4本 冷凍うどん 2 3 4玉 酒 少々 だし汁 600cc 900cc 1200cc しょうゆ 大2 大3 大4 みりん 大 ² / ₃ 大1 大1 ¹ / ₃ 塩 少々 少々 少々 | | | | 酒をふる 小房に分ける 小口切り ② | ① 鍋に②を煮立て、ムキアサリ、しめじを加えて煮、うどんを加えてひと煮し、器に盛って小ねぎを散らします。 |

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、酒、みりん、だしの素



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **4/13** (月)

特価!!



商品番号 **7001** 冷凍10日
国産
鶏もも肉
(10g カット) <60gx 5P> トレーパック

商品価格 ~~698~~円
(税込) 753円
商品価格 **498**円
(税込) 537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
鹿児島産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
(200g)

商品価格 **898**円
(税込) 969円



商品番号 **7005** 冷凍10日
京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)

商品価格 **698**円
(税込) 753円



商品番号 **7006** 冷凍10日
国産
豚ローステキカツ
(80gx 2枚)

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **7007** 冷凍10日
鹿児島産
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
ポークピッツ
(標準 21本・2袋)
卵・乳・小麦・豚肉・大豆

商品価格 ~~400~~円
(税込) 432円
商品価格 **350**円
(税込) 378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)

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)

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)

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)

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)

商品価格 **348**円
(税込) 375円



商品番号 **7017** 冷蔵20日
伊藤ハム
ロイヤルポールウィンナー
(10本入)

商品価格 **458**円
(税込) 494円



商品番号 **7021** 冷凍10日
国産
あじの開き
(2枚入)

商品価格 ~~498~~円
(税込) 537円
商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **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)
子持ち / 有無混合

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **7026** 冷蔵3日
宮崎県産他
しらす干し
(40g)

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **7027** 冷凍10日
やまや
たらこ
(50g)

商品価格 **298**円
(税込) 321円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **4/15** (水)

2色のりんごをセットにしてみました。
是非食べ比べて下さい。



商品番号 **7031**
青森県産他
サンふじ・王林
(各1個)

商品価格 ~~850円~~
(税込) 918円
商品価格 **698円**
(税込) 753円



商品番号 **7032**
大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **7033**
北海道産他
大根
(1/2本)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **7034**
熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7035**
宮崎県産他
ピーマン
(4~5個入)

商品価格 **158円**
(税込) 170円



商品番号 **7036**
愛媛県産他
キウイ (グリーン)
(3玉)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **7037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品価格 **248円**
(税込) 267円



冷たくひやして美味しい。
食欲の無いときや暑い日の一品に

商品番号 **7041** 冷蔵 6日
雫井商店
濃厚卵 玉子豆腐
(2個入)
卵・大豆・小麦

商品価格 ~~298円~~
(税込) 324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



たこまヨの味の相性抜群!
お弁当やおつまみに最適。

商品番号 **7051** 冷蔵 5日
長崎杉永
たこまヨ
(1P)
小麦

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



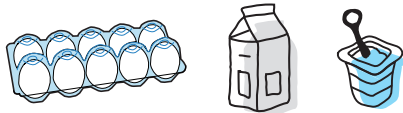
商品番号 **7056** 冷蔵 6日
たまごかけご飯の
ような味わい!
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

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



「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **4/13** (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
乳

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
ス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 **4/13** (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
果樹園のアッスルデニッシュ
(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 スプーン印
上白糖
(1kg)

商品価格 **325**円
(税込) 351円



商品番号 **7132**

塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品価格 **198**円
(税込) 213円



商品番号 **7133**

ハナマルキ 無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品価格 **398**円
(税込) 429円



商品番号 **7134**

天真醤油
こいくち醤油
(1800ml)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **7135**

天真醤油
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 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 **7137**

オタフク
万能だし
(1800ml)

商品価格 **1,050**円
(税込) 1,134円



商品番号 **7138**

味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **7139**

キッコーマン
デルモンテケチャップ
(1kg)

商品価格 **480**円
(税込) 518円



商品番号 **7140**

エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円



商品番号 **7141**

ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758**円
(税込) 818円



商品番号 **7142**

日清オイリオ
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **7143**

ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **558**円
(税込) 602円



商品番号 **7144**

ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **7145**

ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

商品価格 **490**円
(税込) 539円



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



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



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



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



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 **4/13** (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
食塩 2.4g

商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **7162** 冷凍60日 レンジ

和風カツの卵とじ

275kcal 食塩相当量 13.4g
脂質 14g 食塩 2.3g
食塩 2.6g

商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **7163** 冷凍60日 レンジ

トマトソースのチーズハンバーグ

285kcal 食塩相当量 15.2g
脂質 12.5g 食塩 2.7g
食塩 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **7164** 冷凍60日 レンジ

エビカツ

306kcal 食塩相当量 10.5g
脂質 14.1g 食塩 2.7g
食塩 1.8g

商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **7165** 冷凍60日 レンジ

牛肉のスタミナ炒め

529kcal 食塩相当量 11.9g
脂質 20.5g 食塩 23.6g
食塩 2.3g

商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **7166** 冷凍60日 レンジ

鶏のから揚げ

420kcal 食塩相当量 14.7g
脂質 24.8g 食塩 33.9g
食塩 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円

商品番号 **7167** 冷凍60日 レンジ

白身魚のすりおろし野菜ソース

293kcal 食塩相当量 15.5g
脂質 13.5g 食塩 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2分！

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3ヶ月

アマノフーズ
にゆうめん
(とろみ醤油・すまし・しょうゆ・まろやかだし・五種の野菜)
(4種×各1袋)
1箱

特価 **980円**
(税込) 1,058円

商品番号 **7173** 常温3ヶ月

アマノフーズ
海鮮雑炊
(かに・さけ・たらこ・貝類)
(4種×各1袋)
1箱

特価 **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 **4/15** (水)

商品番号 **7176** 常温120日

日清食品
焼そば UFO
(130gx 12個)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

商品番号 **7177** 常温120日

日清食品
どん兵衛
(97gx 12個)

商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

商品番号 **7178** 常温120日

日清食品
カッスヌードル
(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
韓国のり(お徳用)
(8切6枚×12袋装)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **4/15** (水)

商品番号 **7501**

サンガリア
つぶみオレンジ
(190gx 30本)

1本あたり **80円**

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円

商品価格 **2,400円**
(税込) 2,592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
(500mlx 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**

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 **7505**

伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L×6本)

商品価格 **1,188円**
(税込) 1,283円

商品番号 **7506**

伊藤園
お〜いお茶 PUREGREEN
(2L×6本)

商品価格 **1,188円**
(税込) 1,283円

商品番号 **7507**

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 **4/13** (月)

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>商品号 7401 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 150円 (税込) 165円</p> | <p>商品号 7402 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml) 商品価格 698円 (税込) 767円</p> | <p>商品号 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</p> | <p>商品号 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</p> | <p>商品号 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</p> |
| <p>商品号 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</p> | <p>商品号 7407 HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 398円 (税込) 437円</p> | <p>商品号 7408 クレシア スコッティキッチンタオル (75組 x 3箱) 商品価格 398円 (税込) 429円</p> | <p>商品号 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)190x 350x マチ 190mm (100枚入) 商品価格 172円 (税込) 189円</p> | <p>商品号 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)650x 800mm (50枚入) 商品価格 361円 (税込) 397円</p> |
| <p>商品号 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</p> | <p>商品号 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</p> | <p>商品号 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</p> | <p>商品号 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</p> | <p>商品号 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</p> |
| <p>商品号 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</p> | <p>商品号 7417 大王製紙 シングルトレットペーパー エルフォーレ (54枚 x 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p> | <p>商品号 7418 大王製紙 ダブルトレットペーパー エルフォーレ (27枚 x 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p> | <p>商品号 7419 大王製紙 エリエールイーナシングル (100枚 x 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円</p> | <p>商品号 7420 大王製紙 エリエールイーナダブル (50枚 x 12R) 商品価格 780円 (税込) 858円</p> |

お届け日 **4/15** (水)



美味しいがいっぱい、サンラヴィアンのおシュークリームをお届け。

六甲山麓牛乳を使用した
自家製カスタードとホイップクリームを
たっぷり詰めたおシュークリームです。

六甲山麓牛乳を使用した
カスタードとホイップクリームを混ぜ合わせた
自家製のクリームをたっぷり詰めたおシュークリームです。



商品番号 **7451**

サンラヴィアン
おいしさとろけるシュークリーム
ホイップ&カスタード
商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円
冷蔵 2日

商品番号 **7452**

サンラヴィアン
おいしさとろけるシュークリーム
カスタード
商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円
冷蔵 2日

「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
4/17金

大阪ほんまもんの味 食べてみて～

「冷凍お好み焼き」
ランキング
NO.1
獲得!

商品番号 **3191** ゆかり

生クリームをたっぷり使用した白どけの良い、とろけるプリンに
苦みのきいたオリジナルキャラメルソースを加えた本格派の
カスタードプリンです。老舗珈琲店ならではの素朴で
どこか懐かしい味わいは、つい手が伸びてしまう美味しさ!

商品番号 **3192** 丸福珈琲

お好み焼き 海鮮焼 (いか・ほたて)
〈1P〉オリジナルソース付

商品価格 **650円**
(税込) 702円

| | | | | | | | | |
|---------|----|---|---|----|-----|----|----|------|
| アレルギー物質 | 小麦 | 乳 | 卵 | いか | りんご | かき | 豚肉 | ゼラチン |
| | ● | | ● | ● | ● | | | |

こだわり珈琲店の名物プリン
なめらかクリーミー&香ばしソース 〈6P〉

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,350円

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

秋川牧園自慢の鶏肉の旨みを
しっかりと味わえる様にお米と鶏がらスープで炊き上げ
トマトの甘みをいかした。

商品番号 **3193** 秋川牧園

えび2尾、かぼちゃ、ししとうの
天ぷらと野菜のかき揚げに特製の
つゆをかけた丼です。

商品番号 **3194** 奈良コープ

チキンライス
〈450g 袋〉

商品価格 **580円**
(税込) 626円

| | | | | | | | |
|---------|----|---|---|----|----|----|----|
| アレルギー物質 | 小麦 | 卵 | 乳 | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 |
| | | | | | | ● | |

天ぷら丼
〈280g〉 × 2P

商品価格 **996円**
(税込) 1,075円

| | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| アレルギー物質 | 小麦 | さば | 大豆 | えび | 大豆 | 豚肉 | ごま |
| | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |

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

商品番号 **3195** 宝塚いるは

本格的な味わいを再現するため、数種類の
豚骨エキスをブレンドした一風堂ラーメンセット
2種類の味をお楽しみください。

商品番号 **3196** 一風堂

オムそばめし
〈1P〉

商品価格 **750円**
(税込) 810円

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

赤丸・白丸ラーメンセット
〈2P〉

商品価格 **996円**
(税込) 1,075円

| | | | | | | | |
|---------|----|---|------|----|----|----|----|
| アレルギー物質 | 小麦 | 卵 | ゼラチン | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 |
| | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

今週のまんま一押し SELECT!

尾鷹名水
熊野古道水
(500ml) × 24本

商品番号 **3197**

商品価格 **1,440円**
(税込) 1,555円

40% off

1本 **60円** (商品価格 ~~2,400円~~ (税込) 2,592円)