

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	4/20 月	4/21 火	4/22 水	4/23 木	4/24 金	4/25 土	4/26 日
お届け日	月・火 2日分のお届け	休業日	水・木・金 3日分のお届け	休業日	土・日 2日分のお届け	休業日	休業日

今週の **めっちゃうまいやん** みんなで美味しいワッフル♪

お届け日  
**4/24金**

北海道産小豆の蜜漬け小豆入り  
京都麩宇治田原さんの  
宇治玉露の茶葉を合わせた  
深みのある味わい。  
期間限定の抹茶ワッフルです。

# Manneken



北海道産生クリームとパナソニックズペースト、  
濃厚な風味のパナソニックアイスクリームを合わせ  
濃厚な味わいに仕上げました。  
ほろ苦いココアビスケットチップを  
加えた季節限定のワッフルです。

期間限定商品  
おすすめ!

期間限定商品  
おすすめ!

**4181**

マネケン

宇治抹茶ワッフル

〈6個入〉

商品

価格 **1,080円**

小麦・卵・乳・大豆

(税込) 1,166円

ベルギー産発酵バターとパールシュガーの入ったワッフルです。  
ほちみつを加え、自然な甘さとコクがお楽しみ頂けます。

WAFFLE

**4182**

®

マネケン

クッキー&クリームワッフル

〈6個入〉

商品

価格 **1,080円**

小麦・卵・乳・大豆

(税込) 1,166円

カナダ・ケベック州産のメイプルシロップとベルギー産  
発酵バターを贅沢に使用したワッフルです。  
やさしい甘さと豊かなコクが広がります。

**4183**

マネケン

ベルギーワッフル

〈6個入〉

商品

価格 **990円**

小麦・卵・乳・大豆

(税込) 1,069円

**4184**

マネケン

メイプルワッフル

〈6個入〉

商品

価格 **1,080円**

小麦・卵・乳・大豆

(税込) 1,166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

温玉のせそばろまぜそば  
しそみそ冷奴

ベルギーチョコレートと練り込み、奥深いカカオの味わいが  
楽しめるワッフルに仕上げました。

**4185**

マネケン

ココアワッフル

〈6個入〉

商品

価格 **990円**

小麦・卵・乳・大豆

(税込) 1,069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はコースでご利用の場合各曜日のメニューと変更出来ます。
- または単品でも追加が出来ます。



金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの食材の一部がグレードアップします。

※フラスももっとたべたいんや、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。



## 牛肉とアスパラのたれ炒め

じゃこおろし・わかめスープ

25分 397kcal

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	●						
わかめスープ	●	●					

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
<b>●牛肉とアスパラのたれ炒め</b> 牛肩ローススライス(豪州産) アスパラガス 玉ねぎ 焼肉のたれ サラダ油	140 4 小1 2	210 6 小1 3	280g 8本 大1個 4P	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、牛肉、玉ねぎ、アスパラの順に炒め、焼肉のたれを加えて炒め合わせます。
<b>●じゃこおろし</b> 大根 ちりめん しょうゆ	150 20	225 30	300g 40g	すりおろす サッと熱湯をかける	① 大根、ちりめんを器に盛り、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 サラダ油、しょうゆ

# 4/20 (月)

## 豚肉のフライパン蒸ししゃぶ じゃが芋のロースト

お届け日 **4/20 (月)**

30分 452kcal

アレルギー物質 を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ベーコン		●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4117** 冷蔵 10日

国産  
豚ロースしゃぶしゃぶ用  
(150g)

商品価格 **450円**  
(税込) 486円



夕食にフラスワン!  
お弁当にも便利!

商品番号 **4118** 冷蔵 30日

マルシンフーズ  
肉だんご 甘酢あん  
(266g)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



柔らかくて甘みのある旬の  
春キャベツ使用! フライパンで  
簡単に作れる蒸ししゃぶで、  
旬の旨味をたっぷり味わって。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>4127</b>	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	<b>4137</b>	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	<b>4147</b>	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	<b>4128</b>	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	<b>4138</b>	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	<b>4148</b>	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  
茶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!

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>●豚肉のフライパン蒸ししゃぶ 豚ロースしゃぶしゃぶ用 (国産) 春キャベツ (小) プチトマト 酒 塩・こしょう だし汁 ポン酢しょうゆ</p>	<p>160 1/4 4 少々 100cc</p>	<p>240 1/2 6 少々 150cc</p>	<p>320g 1/2玉 8個 少々 200cc</p>	<p>広げて酒をふる ザク切り、大玉入荷の場合は分量変わります。 お好みに切る</p>	<p>① フライパンにキャベツを敷き、豚肉、プチトマトをのせ、塩こしょうをふります。 ② ①にだし汁を加え、フタをして中火で7~8分加熱し、器に盛ってポン酢しょうゆをかけます。</p>
<p>●じゃが芋のロースト じゃが芋 人参 にんにく カットベーコン 刻みパセリ オリーブ油 塩 粗挽きこしょう</p>	<p>2 小1 1 20 1 大2 小1/2 少々</p>	<p>3 小1 2 30 1 大3 小3/4 少々</p>	<p>4個 大1本 2片 40g 1P 大4 小1 少々</p>	<p>皮付きのまま芽を取り、一口大に切る 一口大に切る 包丁の腹でつぶす お好みに切る</p>	<p>① 耐熱容器にじゃがいも、人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分半加熱し、②にんにく、ベーコンを加えて混ぜ合わせ、10分程度置きます。 ② 耐熱皿に①を入れ、オーブトースターで10~15分焼き、刻みパセリを散らします。</p>

今日のお買い物メモ 酒、塩、こしょう、だしの素、ポン酢しょうゆ、オリーブ油、粗挽きこしょう

# 4/21 (火)

## 和風ロールキャベツ

そばろきんぴら・玉ねぎの味噌汁

30分 376kcal

お届け日 **4/20 (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
ロールキャベツ	●						



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)

### フラスもっとたべたいんや



のどごしのよい皮と風味豊かな醤油スープが決めてです。

商品番号 **4217** 冷蔵 4日

紀文 肉ワンタン <12個>

小麦・ごま・大豆・鶏肉 豚肉・ゼラチン・魚醤

商品価格 **238円**  
(税込) 257円



うす皮になってパリッと焼ける！ 夕食の1品に。

商品番号 **4218** 冷蔵 10日

紀文 肉餃子 <12個>

卵・小麦・ごま・大豆 鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●和風ロールキャベツ ロールキャベツ 人参 玉ねぎ 大根 だし汁 薄口しょうゆ・みりん 酒	4 小1 小1 100 400cc 大2 大1	6 小1 小1 150 600cc 各大3 大1½	8個 大1本 大1個 200g 800cc 各大4 大2	お好み切る(½使用) お好み切る(½使用) お好み切る ①	① 鍋にだし汁、人参、大根を入れて煮、柔らかくなればロールキャベツと①を加えて更に煮ます。
●そばろきんぴら 鶏ミンチ(国産) 人参 ごぼう 小松菜 酢 ごま油 しょうゆ 砂糖・酒	40 ½ ⅓ 大1 大⅔	60 <主菜より> ½ ½ 大1½ 大1	80g 1本 ⅓ワ 大2 大1½	細切り(½使用) ささがきにして酢水につける ザク切り ②	① フライパンにごま油を熱し、鶏ミンチ、人参、ごぼうを炒め、小松菜、②を加えて更に炒めます。
●玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 小ねぎ だし汁 味噌	1 400cc 大2	<主菜より> 2 600cc 大3	2本 2本 大4	お好み切る(½使用) 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、玉ねぎを加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。

今日のお買い物メモ だしの素、薄口しょうゆ、みりん、酒、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、味噌

# 4/22 (水)

お届け日 **4/22 (水)**

## さわらの味噌漬け焼き

京風がんもの煮物・人参のごま塩昆布和え  
30分 401kcal



さわらの味噌漬けは下処理。  
味付けなしの焼くだけ  
簡単メニュー!

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)

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
京風がんも	●						
塩昆布	●						

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4317** 冷蔵 10日

飛鳥食品  
サワラ味噌漬け  
<80g×1切>

商品価格 **298円**  
(税込) 321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 **4318** 冷蔵 6日

梅の花長州鶏湯葉唐揚げと  
彩り野菜の黒酢あん  
<1P>

商品価格 **550円**  
(税込) 594円

小麦・大豆  
牛肉・豚肉

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

● さわらの味噌漬け焼き サワラの味噌漬け (80g)	2	3	4切		① 魚の味噌を落とし、焼きます。
● 京風がんもの煮物 京風がんも れんこん厚切り ごぼう だし汁 砂糖 しょうゆ 酒	2 6 1/2 200cc 大2/3 大1 1/2 大1	3 9 1/2 300cc 大1 大2 1/4 大1 1/2	4個 12個 1本 400cc 大1 1/3 大3 大2	お好みに切る お好みに切り、水につける ①	① 鍋に①を入れて煮立て、がんも、れんこん、ごぼうを加えて煮ます。
● 人参のごま塩昆布和え 人参 塩昆布 白ごま ごま油	小1 4 1 小1	小1 6 1 小1 1/2	大1本 8g 2P 小2	千切り	① ポリ袋にすべての材料を入れ、人参がしんなりするまで軽くもみます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油

# 4/23 (木)

## 照り焼きチキン

かんたんオムレツ・えのきの味噌汁

30分 583kcal

お届け日 **4/22 (水)**



プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4417** 冷蔵 10日

国産  
鶏もも肉  
<120g> 1枚

商品価格 **238円**  
(税込) 257円



商品番号 **4418** 冷蔵 7日

農水フーズ  
トーストピッツア  
<4枚>

商品価格 **498円**  
(税込) 537円

難しい手順は一切なし!  
味がよく馴染ませ、甘辛の照り焼き  
チキンを簡単に。  
ごはんのおかずや、  
お酒のお供にもぴったりです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4427	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4447	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

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>●照り焼きチキン</b> 鶏もも肉 (120g) (国産) 2 キャベツ 100 プチトマト 4 塩・こしょう 少々 サラダ油 少々 しょうゆ・みりん 各大2 酒 大1	3 150 6 少々 3 1½	4枚 200g 8個 少々 4 2	厚みを均等にし、塩・こしょうをふるザク切りにし、ラップで包んで500Wで1分加熱	① ②	① フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目を下にして約5分蒸し焼きにし、裏返して更に5分焼きます。 ② ①に②を加えて鶏肉に絡め、お皿に盛ってキャベツとプチトマトを添えます。
<b>●かんたんオムレツ</b> 卵 2 ピーマン 1 塩・こしょう 少々 マヨネーズ 小1 サラダ油 小1 ケチャップ 小1	3 2 少々 小½ 小½	4個 2個 少々 小2	小さく切る	① ②	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と②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、お皿に盛ってケチャップをかけます。
<b>●えのきの味噌汁</b> えのき茸 40 だし汁 200cc 味噌 大2	60 300cc 大3	80g 400cc 大4	根を落とし、ほぐす	①	① 鍋にだし汁を煮立て、えのきを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、みりん、酒、マヨネーズ、ケチャップ、だしの素、味噌

# 4/24 (金)

お届け日 **4/22 (水)**

## デミグラスソースハンバーグ

半熟卵とキャベツのサラダ・コンソメスープ

25分 533kcal

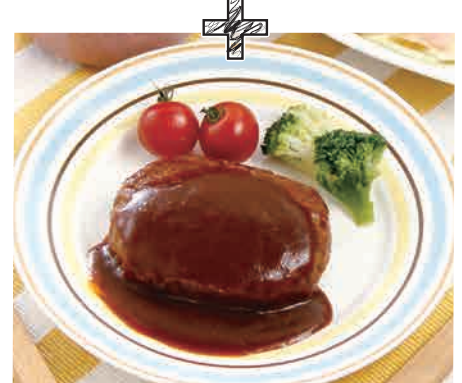
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
まろやかソースのハンバーグ	●	●					
卵			●				
ロースハム		●	●				
ビーフコンソメスープ	●	●					



ハンバーグは湯煎だけで出来るのでとっても簡単!

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** 冷蔵 90日

**まろやかソースのハンバーグ**  
(デミグラスソース)  
<160g>

商品価格 **298円**  
(税込) 321円

小麦・乳・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン



商品番号 **4518** 冷蔵 30日

カネハツ **明太ポテトサラダ**  
<65g> × 2P

商品価格 **300円**  
(税込) 324円

小麦・卵・乳・大豆・りんご

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
<p>● <b>デミグラスソースハンバーグ</b> まろやかソースのハンバーグ (デミグラスソース) ブロッコリー (冷凍) プチトマト</p>	2 4 4	3 6 6	4個 8個 8個	サッとゆでる	<p>① ハンバーグは凍ったまま、袋を開けずに沸騰したお湯で約16~17分間湯煎し、お皿に盛って、ブロッコリーとプチトマトを添えます。</p>
<p>● <b>半熟卵とキャベツのサラダ</b> キャベツ 卵 ロースハム 塩・こしょう マヨネーズ</p>	100 2 1 少々 大2	150 3 2 少々 大3	200g 4個 2枚 少々 大4	ザク切り お好みに切る ①	<p>① キャベツは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、500Wで2分加熱します。</p> <p>② 鍋に湯を沸かし、卵をそっと入れ、6分半ゆでて殻をむき、お好みに切ります。</p> <p>③ ①、②、ロースハムを①であえます。</p>
<p>● <b>コンソメスープ</b> ビーフコンソメスープ</p>	2	3	4P		<p>① コンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。</p>

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、マヨネーズ

# 4/25 (土)

お届け日 **4/24 (金)**

## ポークチャップ

キャベツの洋風煮・かぼちゃのマヨネーズ和え  
30分 499kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ベーコン		●	●				
フィヨン	●						



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)

小麦粉を付けて焼くので肉汁を逃さずジューシーに仕上がります。お料理初心者の方でも大丈夫です。

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617** 冷蔵 10日

国産  
豚ローステキカツ  
<80g> 1枚

商品価格 **258円**  
(税込) 278円



商品番号 **4618** 冷蔵 20日

紀文  
豆腐のハンバーグ  
<90g>

卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉

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

#### ●ポークチャップ

豚ローステキカツ (80g) (国産)	2	3	4枚
玉ねぎ	小1	大1	大1個
ミックスベジタブル	80	120	160g
塩・こしょう	少々	少々	少々
小麦粉			
水	60cc	90cc	120cc
ケチャップ	大3	大4½	大6
ウスターソース	大1	大1½	大2
サラダ油			

筋を切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶす  
みじん切り(½使用)

①

- ① フライパンに油を熱してミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうで調味します。
- ② ①のフライパンに油を足し、豚肉を焼き、①とともに皿に盛ります。
- ③ ②のフライパンで玉ねぎを炒め、①を加えて煮立て、②にかけます。

#### ●キャベツの洋風煮

キャベツ	100	150	200g
カットベーコン	20	30	40g
玉ねぎ		<主菜より>	
フィヨン	1	2	2個
水	400cc	600cc	800cc
フィヨン	1個分	1½個分	2個分
塩・こしょう	少々	少々	少々

お好みに切る  
お好みに切る  
お好みに切る(½使用)

②

- ① 鍋に②を入れて煮立て、キャベツ、ベーコン、玉ねぎを煮、塩、こしょうで調味します。

#### ●かぼちゃのマヨネーズ和え

かぼちゃ	⅓	⅓	⅓玉
マヨネーズ	大1½	大2¼	大3
塩・こしょう	少々	少々	少々

小さめに切る

①

- ① かぼちゃをラップで包み、500Wで約2分半加熱し、粗熱が取れたら①で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、小麦粉、ケチャップ、ウスターソース、サラダ油、マヨネーズ

# 4/26 (日)

## 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 **4/24 (金)**

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 **4717** 冷凍 30日

アジフライ  
(4枚入)

小麦・卵

商品価格

**498円**  
(税込) 537円

ふりふり海老と梅の花の湯葉、生麩を豆板醬を効かせたソースでピリッとスパイシーに仕上げました。ごはんがすすむ一品です。



商品番号 **4718** 冷凍 30日

梅の花  
海老と湯葉と生麩のチリソース  
(1P)

小麦・大豆  
そば・鶏肉

商品価格

**550円**  
(税込) 594円

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	<b>4727</b>	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	<b>4737</b>	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	<b>4747</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

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●アジフライ アジフライ キャベツ 人参 サラダ油	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。
●小松菜の炒め物 小松菜 竹輪 人参 サラダ油 塩・こしょう しょうゆ	1/3 1/2 少々 小1	1/2 1 少々 小1 1/2	3/4 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。
●大根のあえ物 大根 塩 ポン酢 しょうゆ ごま油	150 大1 少々	225 大1 1/2 少々	300g 大2 少々	薄いちょう切り 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

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。)

＼ 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  
 ホットプレートで  
 ビーフペッパーライス



*Beef Pepper Rice*

15分  
 524kcal

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	4121	4321	4521	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4131	4331	4531	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4141	4341	4541	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>ビーフペッパーライス</b>					
牛肩ローススライス (豪州産)	160	240	320g	お好みに切る サッとゆでる 小口切り 薄切り	<b>①</b> ホットプレートにバターを熱し、にんにくを軽く炒めて取り出します。  <b>②</b> <b>①</b> のホットプレートにご飯、牛肉をのせて塩、こしょうをふり、ホールコーンと小ねぎ、 <b>①</b> を散らし、焼肉のたれをまわしかけ、加熱して牛肉に火を通します。
ホールコーン	60	90	120g		
小ねぎ	2	3	4本		
にんにく	1	2	2片		
焼肉のたれ	2	3	4P		
バター ご飯 塩・こしょう	少々	少々	少々		

今日のお買い物メモ バター、ご飯、塩、こしょう



# Cook バリエ



**Cook B**  
**びつくり簡単!冷凍餃子でラザニア**  
 フチトマトとしめじのリゾット



驚くほど簡単!冷凍餃子を使ってラザニアが作れちゃいます!茹でることで餃子の皮はもっちり!中から肉汁が溢れだします!ケチャップソースで簡単なもの嬉しい!ぜひ一度お試しください!

20分  
676kcal

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
大阪王将餃子	●	●					
ナチュラルチーズ		●					
ブイヨン	●						

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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
<b>● 冷凍餃子でラザニア</b> 大阪王将餃子 12 なすび 2 刻みパセリ 1 ナチュラルチーズ 20 ケチャップ 大4 トンカツソース 大1 塩・こしょう 少々 オリーブ油 小2	18 2 1 30 大6 大1½ 少々 大1	24個 3本 1P 40g 大8 大2 少々 大1½	熱湯で1分間ゆでる 輪切りにして水にさらす (½使用) ①	① なすびはフライパンで焼き色が付くまで焼きます。 ② 耐熱皿に餃子と①を並べ、④をかけてナチュラルチーズをのせ、オーブントースターで約5~6分こんがり焼き、刻みパセリを散らします。	
<b>● フチトマトとしめじのリゾット</b> プチトマト 4 しめじ 40 ブイヨン 1 刻みパセリ オリーブ油 塩・こしょう 酒・しょうゆ・みりん 水 ブイヨン ご飯	6 60 1 <主菜より> 少々 少々 少々 200cc ½個分 2膳分	8個 80g 1個 (½使用) ④	お好みに切る 小房に分ける (½使用) ④	① 鍋にオリーブ油を熱し、プチトマトとしめじを炒め、塩、こしょうをふります。 ② ①に④を加えて煮立て、ご飯を加えて弱火で4~5分煮、器に盛ってパセリを散らします。	

今日のお買い物メモ ケチャップ、トンカツソース、塩、こしょう、オリーブ油、酒、しょうゆ、みりん、ご飯



**Cook C**  
しそみそ冷奴  
温玉のせそば  
まぜそば



**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! (卵の大きさに時間前後します。)

ピリ辛のそばが食欲をそそる混ぜそばです。  
温泉卵が絡んでとろ〜りおいしい☆

10分  
276kcal

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
中華麺	●		●				
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品コード	4123	4323	4523	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4133	4333	4533	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4143	4343	4543	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>● 温玉のせそば</b> 豚挽肉 100 生姜 適量 にんにく 1 赤唐辛子 1 中華麺 2 太もやし 100 水菜 1 卵 2 サラダ油 砂糖・しょうゆ 各大1½ しょうゆ・ごま油 各小2	150 適量 1 1 3 150 1 3 各大2 各大1	200g 適量 2片 1本 4玉 200g 2フ 4個 各大3 各大1½	みじん切り みじん切り 水につけて種を取り、小口切り 500Wで1分半加熱 ザク切り 温泉卵を作る ① ②	<b>①</b> フライパンに油を熱し、中華麺をサッと炒めて取り出します。 <b>②</b> ①のフライパンに油を足し、生姜、ニンニクを炒め、挽肉と赤唐辛子、①を加えて炒め合わせます。 <b>③</b> もやし、水菜、①、②に②を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、温泉卵をのせます。	
<b>● しそみそ冷奴</b> 絹ごし豆腐 (150g) 2 大葉 4 白ごま 適量 砂糖・味噌・ごま油 各小1	3 6 適量 各小1½	4P 8枚 適量 各小2	人数分に切り分ける 半分は千切り、残りは飾り用 ① 合わせておく	<b>①</b> 千切りにした大葉と白ごまを①と混ぜ合わせます。 <b>②</b> お皿に飾り用の大葉を敷き、豆腐をのせ、①をのせます。	

今日のお買い物メモ サラダ油、砂糖、しょうゆ、ごま油、味噌



**Cook D**  
フライパンで簡単パエリア



パエリアの素がツボいた簡単パエリア。フライパンで食卓におけるのでとっても楽チン!

20分  
622kcal

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
パエリアの素						●	
個食バター		●					

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
● 簡単パエリア					
ムキエビ (大)	60	90	120g	解凍する	① フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、米を入れ、米が透き通るくらいまで炒めた後、①を加えてよく混ぜます。
ムキアサリ	40	60	80g	解凍する	
ツボ抜きイカ (カット)	40	60	80g	お好みに切る	② 全体を平らにならし、魚介類、野菜をのせ、ふたをして弱火で12~13分加熱し、火を止めて5分ほど蒸らします。
玉ねぎ	小1	小1	小1個	お好みに切る	
ピーマン	1	1	2個	お好みに切る	
プチトマト	2	3	4個	半分に切る	
パエリアの素	1	1	1P		
個食バター	1	1	2個		
お米	2合	3合	3合	洗って水気を切る	
パエリアの素	2/3P分	1P分	1P分	①	
水	400cc	600cc	600cc		



# 「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **4/20** (月)

## 特価!!



商品番号 **8001** 冷凍10日

国産  
鶏手羽元  
(6本入)

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



商品番号 **8002** 冷凍10日

国産  
黒毛和牛サーロインステーキ  
(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



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

商品番号 **8011** 冷蔵20日

伊藤ハム 朝のグルメファミリー  
ポロニアソーセージ  
(310g)

卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~420円~~ (税込) 453円  
商品価格 **378円** (税込) 408円



商品番号 **8012** 冷蔵20日

伊藤ハム  
サラダチキン(フレーン)  
(110g)

卵・乳・小麦・鶏肉  
大豆・セラチン

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・セラチン

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・セラチン

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  
チーズイン  
(71gx 2P)

乳・豚肉・鶏肉  
大豆・セラチン

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8021** 冷凍10日

橋本水産  
一夜干しカレイ  
(2枚入)

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円  
商品価格 **450円** (税込) 486円



商品番号 **8022** 冷凍10日

チリ産他  
銀鮭(無塩)  
(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

宮崎県産他  
しらす干し  
(40g)

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8027** 冷凍10日

やまや  
辛子明太子  
(50g)

商品価格 **298円** (税込) 321円



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **4/22** (水)

甘味と酸味のバランスが良く  
スッキリとした味わいが楽しめる  
柑橘です。



商品番号 **8031**

熊本県産他  
あまなつ又は紅あまあつ  
(2~3玉)

商品価格 **698円**  
(税込) 753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 **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 **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 **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 **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 **8037**

フィリピン産他  
バナナ  
(3~5本)

**特売!**  
商品価格 **198円**  
(税込) 213円

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



商品番号 **8041** 冷蔵 10日

京禅庵  
京がんも  
(2個入)  
大豆

商品価格 ~~258円~~  
(税込) 278円  
商品価格 **198円**  
(税込) 213円

商品番号 **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

素材の「枝豆」をこぼれ落ち  
るほど練り込んだ商品です。



商品番号 **8051** 冷蔵 3日

川上  
素材こぼれ 枝豆  
(4個)  
小麦

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

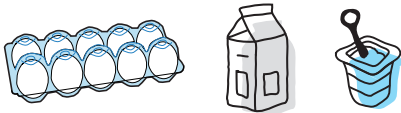
商品番号 **8057** 冷蔵 5日

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。



# 「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 **4/20** (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 **4/20** (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

ボロニーヤ  
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

ボロニーヤ  
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

ボロニーヤ  
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

ボロニーヤ  
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

ボロニーヤ  
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 スプーン印  
上白糖  
(1kg)

商品価格 **325**円  
(税込) 351円



商品番号 **8132**

塩事業センター  
精製塩  
(1kg)

商品価格 **198**円  
(税込) 213円



商品番号 **8133**

ハナマルキ 無添加  
香り熟成こうじみそ  
(750g)

商品価格 **458**円  
(税込) 494円



商品番号 **8134**

天真醤油  
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



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



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



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



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



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 **4/20** (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

まろやかキーマカレー

301kcal 脂質 10.3g  
食塩 14.9g 炭水化物 30.4g  
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

317kcal 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  
まろやが蒲たし・五種の野菜〉  
(4種 × 各1袋)  
1箱

商品価格 **1,150円**  
(税込) 1,242円

商品番号 **8173** 常温5ヶ月

アマノフーズ  
海鮮雑炊  
〈かに・さけ  
大たちこ・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 **4/22** (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

韓国産の海苔を国内で味付け加工して  
丁寧に焼き上げました。

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 **4/22** (水)

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  
**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 **1,188円**  
(税込) 1,283円

商品番号 **8506**

伊藤園  
お〜いお茶 PUREGREEN  
(2L × 6本)

商品価格 **1,188円**  
(税込) 1,283円

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 **4/20** (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

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)190x350x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)650x800mm  
(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  
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  
エルフォーレティッシュ  
(54m x 12R)

商品価格 **498円**  
(税込) 547円

商品番号 **8418**



大王製紙  
ダブルイレットペーパー  
エルフォーレティッシュ  
(27m x 12R)

商品価格 **498円**  
(税込) 547円

商品番号 **8419**



大王製紙  
エリエールイーナシングル  
(100m x 12R)

商品価格 **780円**  
(税込) 858円

商品番号 **8420**



大王製紙  
エリエールイーナダブル  
(50m x 12R)

商品価格 **780円**  
(税込) 858円

お届け日 **4/22** (水)

★★★  
レストランの  
味を  
ご家庭でも!

1枚で2つの味わいを  
楽しめるハーフ&ハーフピザ!

HALF  
&  
HALF



8451

ピエトロ  
OFFICIAL STORE

マルゲリータ &  
クワトロフォルマッジ  
(1枚・約19cm)

商品価格 **890円**  
(税込) 961円

定番の「マルゲリータライトマトとフレッシュモッツアレラ」と、  
4種のチーズを贅沢に使用した、チーズ好きには  
たまらない「クワトロフォルマッジ4種のチーズ」の  
2つの美味しさを1枚にしました。

# 「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  
4/24金



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

商品  
番号 **4191**

四陸



具だくさん八宝菜  
<170g>

冷凍 30日	アレルギー物質	えび	小麦	卵	いか	ごま	大豆	鶏肉
		●	●	●	●	●	●	●

商品  
価格 **680**円  
(税込) 734円



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

商品  
番号 **4192**

四陸



金華豚の酢豚  
<150g>

冷凍 30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 **820**円  
(税込) 885円



築地銀だこで定番の焼そばを冷凍で再現!  
モチモチ生麺の中太麺を、築地銀だこの  
オリジナルソースを2種類ブレンドしてからめました。

商品  
番号 **4193**

銀だこ



築地銀だこ 焼そば  
<250g> × 2P

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	乳	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品  
価格 **998**円  
(税込) 1,077円



秋川牧園自慢のこだわりの牛乳と鶏肉、  
国内産のじゃがいもなど良質な素材を贅沢に  
使用したグラタンです。

商品  
番号 **4194**

秋川牧園



秋川牛乳グラタン (鶏肉とポテト)  
<2個入・1P>

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

商品  
価格 **780**円  
(税込) 842円



スイートポテトを仕込んだ上にチーズケーキです。  
お芋の自然な甘さと香り、爽やかで上品な  
チーズのクリーミーな食感をお楽しみ頂けます。

商品  
番号 **4195**

鳴門のいも屋



鳴門金時チーズケーキ  
<1個箱>

冷凍 30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 **1,250**円  
(税込) 1,350円



お風呂あがりの1本  
たまらないかも...

商品  
番号 **4196**

雪印

お風呂あがりアソートセット  
<180ml × 各2本> 計6本

冷蔵 7日	アレルギー物質	コーヒ-	乳	フルーツ	アレルギー物質	乳	りんご	いちご	アレルギー物質
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品  
価格 **780**円  
(税込) 842円

今週のまんま一押 SELECT!



商品  
番号 **4197**

大阪王将  
天津飯の具  
<10P>

小麦・乳・卵・大豆・えび  
かに・鶏肉・りんご

冷凍  
60日

だ、なんと半額!  
1食120円  
商品  
価格 **2,400**円  
(税込) 2,592円  
商品  
価格 **1,200**円  
(税込) 1,296円