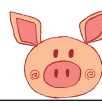


2026 4/27 ~ 5/3
vol.536-1

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 **4月13日月** までにお願致します。

メニュー日	4/27月	4/28火	4/29水	4/30木	5/1金	5/2土	5/3日
お届け日	月・火・水 3日分のお届け	休業日	休業日	木・金・土・日 4日分のお届け	月・火・水 3日分のお届け	休業日	休業日

今週の
めっちゃうまいやん



お届け日
4/30木

長崎ちゃんぽん

お鍋1つでカンタン調理！具材付きで長崎の味がすぐに楽しめます。

みろくやの「冷凍ちゃんぽん」はコクのあるスープとこだわりの麺が自慢の一品。キャベツや玉ねぎなどの野菜はもちろん、豚肉・エビ・イカも入ってお鍋一つでカンタンに調理できます。



長崎ちゃんぽんが初めての方にも、伝統の味と素材がきっちり満足いただけます。

お父さん、お子様までよろこぶ、栄養満点の味を是非ご賞味ください。



今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ P.10~P.13

P.12

しそベーゼパスタ
サクサク油揚げの和風 PIZZA

具材たっぷり!

- 簡単ちゃんぽん 1人前の作り方
- ①鍋に 360cc(カップ 2杯弱)の水を入れ沸騰させます。
 - ②凍ったままの具材を袋から取り出し、①の中に入れて解凍し加熱します。
 - ③添付のスープを②の中に入れます。
 - ④凍ったままの麺を③の中に入れ、ほぐしながら解凍し加熱します。
 - ⑤ひと煮たちしたら、火を止め、丼に具が麺の上になるように盛りつけお召し上がりください。

1181 みろくや

長崎ちゃんぽん

(麺 140g・具材 175g・スープ 35g)

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円

冷凍 60日

献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます



コースでのご注文ならめっちゃお得!

	商品番号	5 (月~金) 日間コース	商品番号	6 (月~土) 日間コース	商品番号	7 (月~日) 日間コース
2マンマ	11275	8,400円 (税込 9,070円)	11276	10,080円 (税込 10,884円)	11277	11,760円 (税込 12,698円)
3マンマ	11375	12,600円 (税込 13,605円)	11376	15,120円 (税込 16,326円)	11377	17,640円 (税込 19,047円)
4マンマ	11475	16,800円 (税込 18,140円)	11476	20,160円 (税込 21,768円)	11477	23,520円 (税込 25,396円)

ご利用方法

1日分からご利用頂けます。

人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



フリーチェンジメニュー

- 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。

※スラスももっとたべたいんや、単品だけでもご注文ご利用頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯 165g=約 270kcal)
※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

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

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

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



電子レンジ
500W
2分

OK!

ゴロゴロ野菜と鶏肉の
カレーライスです。
ハンバーグとサラダが付いて、
お子さまにもおすすめの献立です。

ゴロゴロ野菜のチキンカレー ハンバーグ・アスパラサラダ

35分 697kcal

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
カレーフレーク	●	●	●				
やわらかハンバーグ(60g)	●	●					

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	1129	1229	1329	1429	1529	1629	1729	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1139	1239	1339	1439	1539	1639	1739	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1149	1249	1349	1449	1549	1649	1749	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●ゴロゴロ野菜のチキンカレー

鶏もも肉角切り(国産)	120	180	240g	くし型切り お好みに切る(1/2使用) 一口大に切る
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
人参	小1	小1	大1本	
じゃが芋(L)	2	3	4個	
カレーフレーク	40	60	80g	
サラダ油	少々	少々	少々	
塩・こしょう	600cc	900cc	1200cc	
水				
ご飯				

① 鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋を炒め、塩、こしょうをふり、水を加えて柔らかくなるまで煮、カレーフレークを煮汁で溶いて加え、ひと煮し、ご飯にかけます。

●ハンバーグ

やわらかハンバーグ(60g)	2	3	4個	
サラダ油				
ケチャップ				

① フライパンに油を熱してハンバーグを焼き、ケチャップをかけます。

●アスパラサラダ

アスパラガス	2	3	4本	お好みに切る お好みに切る(1/2使用)
ホールコーン	40	60	80g	
人参				
ドレッシング				

① 耐熱容器にアスパラ、ホールコーン、人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、器に盛ってドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ご飯、ケチャップ、ドレッシング

4/27 (月)

かんたん八宝菜

たたきごぼう・豆腐と玉ねぎのスーフ

35分 380kcal

お届け日 **4/27** (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
ムキエビ						●	
八宝菜の素	●						
フイヨン	●						



マンマオリジナルの
八宝菜のたれで
味付けらくらく!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1127	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1147	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1117** 冷蔵 90日
大阪王将 餃子
 (45個入) 商品価格 **950円**
 (税込) 1,026円
 小麦・乳・牛肉・ごま
 大豆・鶏肉・豚肉



商品番号 **1118** 冷蔵 5日
カネテツ 野菜フライ 夏野菜カレー
 (2枚入) 商品価格 **198円**
 (税込) 213円
 卵・小麦・大豆・魚肉すり身

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>●かんたん八宝菜</p> <p>豚肉切り落とし (国産) 60 ムキエビ 40 白菜 1/8 玉ねぎ 小1 人参 小1 ピーマン 1 キクラゲ 適量 中華白湯のたれ 1 サラダ油</p>	<p>90 60 1/8 大1 小1 2 適量 1</p>	<p>120g 80g 1/8玉 大1個 大1本 2個 適量 2P</p>	<p>お好みに切る 背ワタを取る ザク切り 乱切り (2/3使用) 短冊切り (2/3使用) 乱切り むるま湯で戻す</p>	<p>① フライパンに油を熱し、豚肉、ムキエビ、キクラゲを炒め、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒め、中華白湯のたれをからめます。</p>
<p>●たたきごぼう</p> <p>ごぼう 1/2 すりごま 適量 だし汁・砂糖・酢・塩</p>	<p>1/2 適量 各1/2 各1/2 少々</p>	<p>1本 適量 各1 各3 少々</p>	<p>たたいてお好みに切り、酢水につける</p>	<p>① ごぼうが柔らかくなるまで熱湯でゆで、すりごまと④をあえます。</p>
<p>●豆腐と玉ねぎのスーフ</p> <p>絹ごし豆腐 (150g) 1 玉ねぎ 1 人参 1 フイヨン 1 水 400cc フイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小1/2 酒 大1</p>	<p>1 1 2 2 600cc 1/2個分 少々 小3/4 大1/2</p>	<p>1P 2個 2個分 少々 小1 大2</p>	<p>さいの目に切る 薄切り (1/3使用) 千切り (1/3使用)</p>	<p>① 鍋に②を入れて煮立て、豆腐、玉ねぎ、人参を入れて煮ます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油・酢・だしの素・砂糖・塩・しょうゆ・酒

アレルギー物質表示...お届け材料は7品目のアレルギーを表示しております。☞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。)

4/28 (火)

お届け日 **4/27 (月)**

つゆだく牛丼

キャベツのごま和え・花麩の味噌汁

25分 364kcal

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
牛丼のたれ	●						



丼のたれが付いているので
楽ちん！
甘辛い牛肉と、煮汁がたっぷり
かかったごはんはよく合います◎

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1227	2マンマ	1,760円 <small>(税込 1,900円)</small>
	1237	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	1247	4マンマ	3,520円 <small>(税込 3,801円)</small>
金のおかん	1228	2マンマ	1,980円 <small>(税込 2,138円)</small>
	1238	3マンマ	2,970円 <small>(税込 3,207円)</small>
	1248	4マンマ	3,960円 <small>(税込 4,276円)</small>

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！

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 冷蔵 10日

豪州産
牛肩ローススライス
<150g> **598円**
(税込) 645円

ソース、マヨネーズをたっぷり
かけてどうぞ！
しゃきしゃきキャベツがたまらない！



商品番号 **1218** 冷蔵 5日

堀川
紅生姜たっぷりキャベツ天
<3枚> **268円**
(税込) 289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>●つゆだく牛丼</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ 人参 牛丼のたれ サラダ油 水 ご飯</p>	<p>110 小1 小1 小1 2 200cc</p>	<p>165 小1 小1 3 300cc</p>	<p>220g 大1個 大1本 4P 400cc</p>	<p>お好みに切る 細切り(1/2使用) 細切り(1/2使用)</p>	<p>① 鍋に油を熱して牛肉、玉ねぎ、人参を炒め、牛丼のタレと水を加えて煮、丼に盛ったご飯に煮汁と共にかけます。</p>
<p>●キャベツのごま和え</p> <p>キャベツ 人参 すりごま しょうゆ 砂糖</p>	<p>100 1 大1 小1</p>	<p>150 <注菜より> 1 大1½ 小1½</p>	<p>200g 2P 大2 小2</p>	<p>ザク切り 千切り(1/2使用)</p>	<p>① 耐熱容器にキャベツと人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、①とすりごまを加えて混ぜ合わせます。</p>
<p>●花麩の味噌汁</p> <p>花麩 玉ねぎ だし汁 味噌</p>	<p>4 400cc 大2</p>	<p>6 <注菜より> 600cc 大3</p>	<p>8個 800cc 大4</p>	<p>水で戻す 薄切り(1/2使用)</p>	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、玉ねぎ、花麩を加えて煮、味噌を溶き入れてひと煮します。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、ご飯、しょうゆ、砂糖、だしの素、味噌

4/29 (水)

鶏手羽先の煮物

豆腐の生姜ソースがけ・わかめの味噌汁

35分 632kcal

お届け日 4/27 (月)



手羽先の旨みが具材にしみこんで、最高に美味しい一品。作ってからしばらく置いておくとさらに味が深まるので、作り置きにも。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1327	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1337	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1347	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1317 冷蔵10日
国産
鶏手羽先
(6本入)

商品価格 398円
(税込) 429円



新鮮ないわしに生姜の風味を添えてゆっくりと柔らかく炊き上げました。

商品番号 1318 冷蔵20日
カネハツ
いわし生姜煮
(120g)
小麦・大豆

商品価格 358円
(税込) 386円

お届けする材料 2マンマ 3マンマ 4マンマ 下ごしらえ 作り方

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) 6 人参 小1 じゃが芋 2 インゲン 適量 こんにゃく 120 れんこん厚切り 6 だし汁 200cc 砂糖・酒・みりん 各大1 しょうゆ 大2½ サラダ油	9 小1 3 適量 120 9 300cc 各大1½ 大3½	12本 大1本 4個 適量 250g 12個 400cc 各大2 大4½	骨に沿って切れ目を入れる お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る ◎	① 鍋に油を熱して手羽先、人参、じゃが芋、こんにゃく、れんこんを炒め、①を加えて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。	
●豆腐の生姜ソースがけ 木綿豆腐 (150g) 2 生姜 適量 刻みのり 1 塩・こしょう 少々 片栗粉 大1 砂糖 大2 しょうゆ 大2 サラダ油 バター	3 適量 2 少々 大1½ 大3	4P 適量 2P 少々 大2 大4	お好みに切って塩こしょうをふり、片栗粉をまぶすすりおろす ◎	① フライパンに油を熱して豆腐を両面焼き、器に盛ってバターをかけます。 ② 生姜と◎を混ぜ合わせて①にかけ、刻みのりを散らします。	
●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	① 鍋にだし汁を煮立て、カットわかめを加えてひと煮し、味噌を溶き入れます。	

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

4/30 (木)

鶏肉のしょうゆネーズ焼き

ポテトサラダ・焼きししゃも

25分 642kcal

お届け日 **4/30 (木)**



鶏肉は漬け汁に絡めて焼くから
ジューシーに仕上がります。
しょうゆとマヨネーズの
相性間違いし。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1427	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1447	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
北海道男爵のポテトサラダ			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1417** 冷蔵 10日

国産
鶏もも肉
(120g) 1枚

商品価格 **228円**
(税込) 246円



おつまみや夕食に

商品番号 **1418** 冷蔵 7日

カネテツ
紅しょうがちぎり
(62g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円

卵・小麦・大豆

お届けする材料 2マンマ 3マンマ 4マンマ 下ごしらえ 作り方

<p>●鶏肉のしょうゆネーズ焼き 鶏もも肉 (120g) (国産) 玉ねぎ しょうゆ・酒 サラダ油 マヨネーズ 塩・こしょう</p>	2 小1 各大1½ 大¾ 少々	3 小1 各大2 大1 少々	4 大1個 各大2¾ 大1½ 少々	厚みを均等にし、①に漬ける お好みに切る ①	<p>① 油を熱したフライパンで玉ねぎを焼き、塩、こしょうをふってお皿に盛ります。</p> <p>② フライパンに油を熱して鶏肉を入れ、ふたをしてじっくり焼き、漬け汁とマヨネーズを混ぜ合わせて鶏肉に絡め、食べやすく切ってお皿に盛ります。</p>
<p>●ポテトサラダ 北海道男爵のポテトサラダ (110g)</p>	1	2	2P		① 器に盛ります。
<p>●焼きししゃも ししゃも</p>	4	6	8尾		① 魚を焼きます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、サラダ油、マヨネーズ、塩、こしょう

5/1 (金)

冷やしとろろそば

あさりおにぎり・きゅうりの酢の物

35分 424kcal

お届け日 **4/30 (木)**

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
和そば	●			●			
冷やしだし (ストレート)	●						
カニスティック							●



さっぱりつんとおいしいとろろそばの献立です。おにぎりはあさりの旨味たっぷり！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1527	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1537	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1547	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1517** 冷蔵 5日

伏見
もちもち揚げ
<1P>

小麦・大豆

商品価格 **278円**
(税込) 300円

ぷりぷり海老と梅の花の湯葉、生麩を豆板醬を交かし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 **1518** 冷凍 180日

梅の花
海老と湯葉と生麩のチリソース
<1P>

小麦・卵・えび・大豆

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

●冷やしとろろそば

和そば (冷凍)	2	3	4玉	
冷やしだし (ストレート)	2	3	4P	
冷凍とろろ芋	2	3	4P	
刻みのり	2	3	4P	
練りわさび	2	3	4P	
カットネギ (冷凍)	適量	適量	適量	小口切り

- 和そばは熱湯でさっとゆで、冷水ですすいで水気を切り、器に盛ります。
- ①にとろろ芋、小ねぎ、刻み海苔を散らし、練りわさびと冷やしだしを添えます。

●あさりおにぎり

ムキアサリ	20	30	40g	サッと水で洗う
干し椎茸	1	2	2枚	ぬるま湯で戻し、薄切り
生姜	適量	適量	適量	千切り
だし汁	50cc	75cc	100cc	①
しょうゆ・酒・みりん	各大1	各大1½	各大2	
ご飯				

- 鍋に①を煮立て、ムキアサリ、干し椎茸、生姜を加えて汁気が少なくなるまで煮詰め、ご飯に混ぜておにぎりを握ります。

●きゅうりの酢の物

きゅうり	1	1	2本	小口切りにし、塩をふってしぼる
カニスティック	1	2	2本	細く裂く
塩				
砂糖	大¾	大¾	大1½	②合わせておく
酢	大1½	大3	大3	

- きゅうり、カニスティックを②で和えます。

今日のお買い物メモ **だしの素、しょうゆ、酒、みりん、ご飯、塩、砂糖、酢**

5/2 (土)

お届け日 **4/30 (木)**

タラのムニエル

マカロニサラダ・キャベツスープ
30分 316kcal

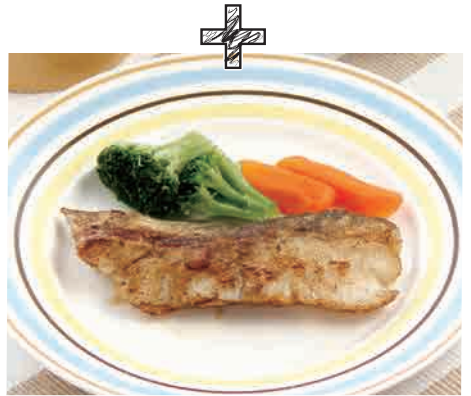


タラの身はふわふわで、
バターが口いっぱい
広がります。
むずかしい下処理なしで
食べやすい魚料理です。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1627	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1637	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1647	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

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
小麦粉	●						
ツイストマカロニ	●						
カニスティック							●
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1617** 冷蔵 10日
北海道産他
タラ切身
(80g×1 切入)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **1618** 冷蔵 3日
伏見
おさかなめんち揚
(5枚)
卵・小麦・大豆

商品価格 **258円**
(税込) 278円

食べやすいほぐれる食感の
揚げ蒲鉾です。
そのままでも、軽く温めても
美味しく召し上がり頂けます。

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

<p>● タラのムニエル</p> <p>タラ切身 (80g) 2 3 4切 ブロッコリー (冷凍) 4 6 8個 人参カット 4 6 8個 小麦粉 10 15 20g 塩・こしょう 少々 少々 少々 バター サラダ油</p>	塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶすラップに包んで500Wで1分加熱	<p>① フライパンにバターを熱し、人参を炒めて取り出します。</p> <p>② ①のフライパンに油を足し、タラを両面こんがり焼き、お皿に盛って①とブロッコリーを添えます。</p>
<p>● マカロニサラダ</p> <p>ツイストマカロニ 40 60 80g ホールコーン 40 60 80g カニスティック 1 2 2本 塩 塩・こしょう 少々 少々 少々 マヨネーズ 大2 大3 大4</p>	塩を加えた熱湯でゆでる サッとゆでる お好みに切る	<p>① マカロニ、ホールコーン、カニスティックを④で和えます。</p>
<p>● キャベツスープ</p> <p>キャベツ 100 150 200g 玉ねぎ 小1 小1 大1個 ブイヨン 1 2 2個 水 400cc 600cc 800cc ブイヨン 1個分 1½個分 2個分 塩・こしょう 少々 少々 少々</p>	ザク切り 細切り	<p>① 鍋に④を煮立て、キャベツ、玉ねぎを加えて煮、塩・こしょうで味を調えます。</p>

今日のお買い物メモ 小麦粉、塩、こしょう、バター、サラダ油、マヨネーズ

5/3 (日)

お届け日 **4/30 (木)**

有頭エビフライ

コンソメスープ

30分 500kcal

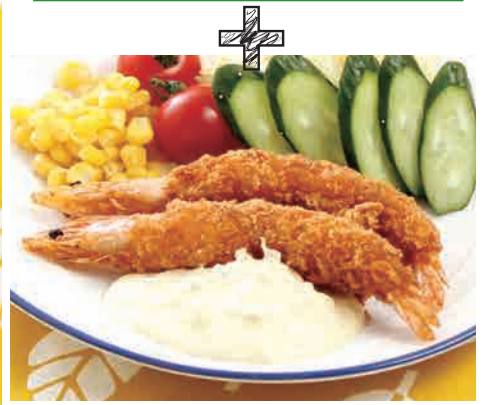


週末の晩御飯に、エビフライは
いかがでしょうか。サクサクの衣がついた
有頭エビフライは、タルタルソースで
間違いなし☆

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1727	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1737	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1747	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
有頭エビフライ	●		●			●	
卵			●				
ビーフコンソメスープ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1717** 冷凍 50日

有頭エビフライ
(3尾入)
小麦・卵

商品価格 **368円**
(税込) 397円

えびフライと一緒にどうぞ。



商品番号 **1718** 冷凍 30日

マンマオリジナル
豚カツ
(120g) × 2枚
小麦

商品価格 **450円**
(税込) 486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
●有頭エビフライ 有頭エビフライ 4 卵 1 刻みパセリ 1 きゅうり 1/2 プチトマト 4 ホールコーン 40 ジャガ芋 2 サラダ油 塩・こしょう 酢 マヨネーズ 塩・こしょう マヨネーズ ドレッシング	2マンマ 少々 小1 大3 少々 大1	3マンマ 少々 小1 1/2 大4 1/2 少々 大1 1/2	4マンマ 少々 小2 大6 少々 大2	ゆでて殻をむく 斜め切り ラップで包んで500Wで1分加熱 角切りにし、ラップで包んで500Wで3分加熱 ① ②	① エビフライは凍ったまま、170℃の油で5～6分揚げお皿に盛ります。 ② ゆで卵をフォークで潰し、①と適量の刻みパセリを混ぜ合わせ、①にかけます。 ③ ジャガ芋は軽くつぶしながら②と混ぜ合わせます。 ④ ③、きゅうり、ホールコーン、プチトマトを①に盛り合わせ、ドレッシングをかけます。
●コンソメスープ ビーフコンソメスープ 2	2	3	4P		① ビーフコンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、酢、マヨネーズ、ドレッシング


 \ 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
 コールスローサラダ・コーンポタージュ
 フライパンで！ピザ風
BIGハンバーグ



ピザ生地をハンバーグで
 作ることでボリューム満点の一品に。
 お子様も喜ぶこと間違いなし！

30分
532kcal

お届け日をお選びください。



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			●				
パン粉	●						
ナチュラルチーズ		●					
ロースハム			●				
コーンポタージュ	●	●					

	月	木	人数	単品価格
商品番号	1121	1421	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1131	1431	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1141	1441	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

※写真は2人分です

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
●ピザ風 BIGハンバーグ 合挽肉(国産) 200g 卵 1個 パン粉 10g 玉ねぎ 小1 プチトマト 4個 ピーマン 1個 ホールコーン 60g ナチュラルチーズ 20g 塩・こしょう 少々 卵 1/2個分 パン粉 10g 牛乳 大1 サラダ油 ケチャップ	300g 1個 15g 小1 6個 1個 90g 30g 少々 3/4個分 15g 大1 1/2	400g 1個 20g 大1個 8個 2個 120g 40g 少々 1個分 20g 大2	溶きほぐす みじん切り お好みに切る お好みに切る サツとゆでる(1/2使用) ①	① 玉ねぎは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、冷まします。 ② ①に合挽肉、④を入れてよくこね、油を熱したフライパンに平らに伸ばして焼き、裏面も焼きます。 ③ ②にケチャップを塗り、プチトマト、ピーマン、ホールコーン、チーズをのせ、フタをしてチーズが溶けるまで焼きます。	
●コールスローサラダ キャベツ 100g ロースハム 1枚 ホールコーン 2枚 塩・こしょう 少々 マヨネーズ 大2	150g 2枚 少々 大3	200g 2枚 少々 大4	お好みに切る お好みに切る サツとゆでる(1/2使用) ④	① キャベツは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして1分加熱し、ロースハム、ホールコーン、④を加えて混ぜ合わせます。	
●コーンポタージュ コーンポタージュ 2P	3P	4P		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。	

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、牛乳、サラダ油、ケチャップ、マヨネーズ

Cook バリエ

Cook B

明太釜玉うどん

ささみときゅうりのキムチ和え



相性バッチリの明太子と温泉卵がうどんにからんで美味しい!

ささみときゅうりのキムチ和えは火を使わずに完成するお手軽メニュー!

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! (卵の大きさで時間前後します。)

15分
401kcal

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	●						
温泉たまご			●				
白菜キムチ	●					●	

	月	木	人数	単品価格
商号番号	1122	1422	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1132	1432	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1142	1442	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

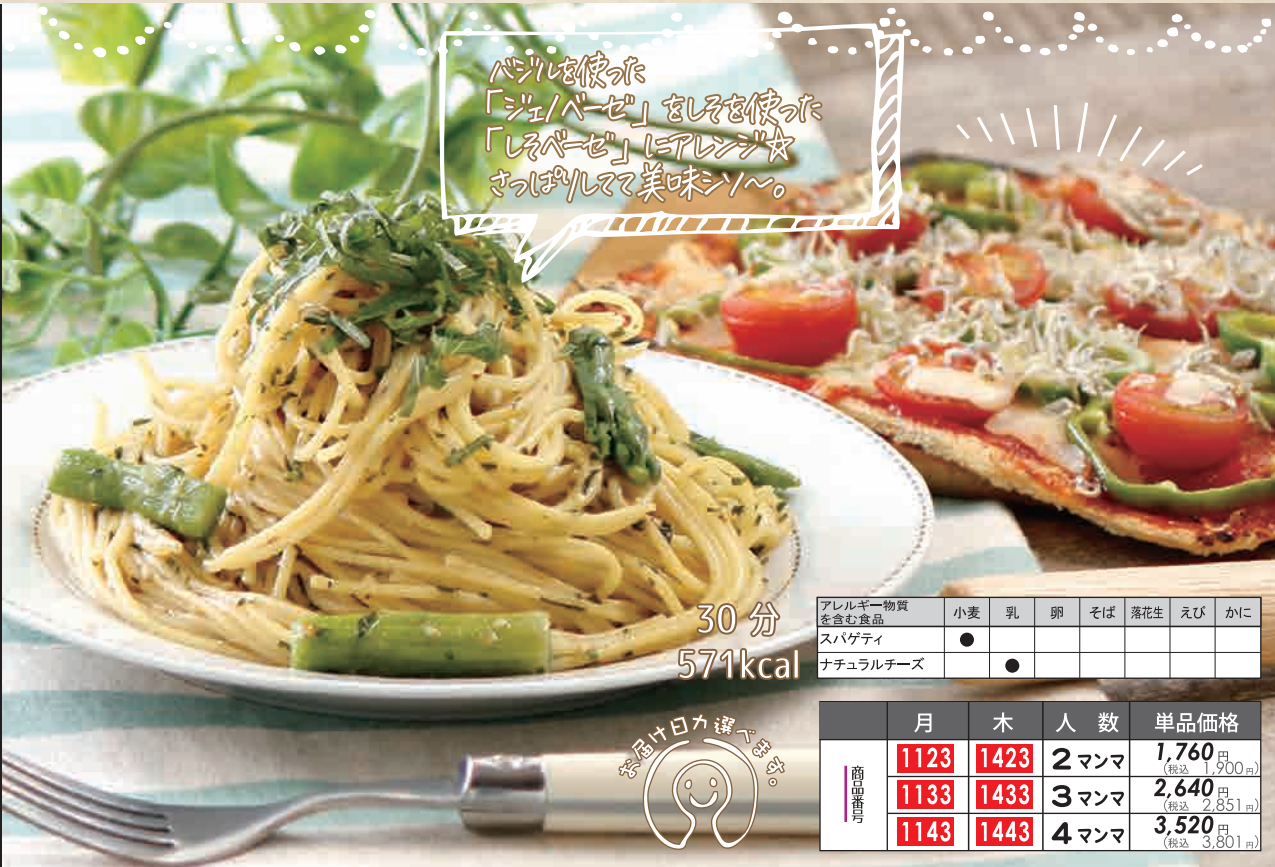


お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● 明太釜玉うどん 冷凍うどん 2 辛子明太子 1 卵 2 小ねぎ 1 しょうゆ	3	4玉	2P	サッと熱湯でゆでる ほぐしておく 温泉卵を作る 小口切り	① うどんを器に盛り、明太子と温泉卵をのせ、小ねぎを散らし、しょうゆをかけます。
● ささみときゅうりのキムチ和え 鶏ささ身 (国産) 2 きゅうり 1 白菜キムチ (40g) 1 白ごま 1 酒 大1 塩 大1 ごま油 大1 砂糖 小1	3	4本	2P	筋を取る 塩をふって板ずりし、お好みに切る	① 耐熱ボウルに鶏ささ身を入れ、酒を加えてふんわりとラップをかけ、500Wで4分加熱します。(火が通っていない場合は加熱を延長して下さい) ② ①の粗熱が取れたら身をほぐし、きゅうり、キムチ、①と混ぜ合わせ、器に盛って白ごまを散らします。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、塩、ごま油、砂糖



Cook C
サクサク油揚げの和風 PIZZA
しそベーゼパスタ



パンを使った「シェパード」をしそを使った「しそベーゼ」にアレンジ☆ さっぱりして美味シ〜。

30分
571kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
スパゲティ	●						
ナチュラルチーズ		●					

	月	木	人数	単品価格
商品番号	1123	1423	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1133	1433	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1143	1443	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
● しそベーゼパスタ 青じそ 6 みつば 4 にんにく 1 アスパラガス 2 白ごま 1 スパゲティ 140 塩 味噌・オリーブ油	9 6 1 3 1 210 各大1	12枚 8本 2片 4本 2P 280g 各大2	少量を千切り、残りはみじん切り みじん切り すりおろす お好みに切って熱湯でゆでる 塩を加えた熱湯でゆでる ①	① 青じそ、みつば、にんにく、白ごま、①を混ぜ合わせ、スパゲティとアスパラを加えて更に混ぜ合わせ、千切りにした青じそを散らします。	
● サクサク油揚げの和風 PIZZA 薄揚げ (冷凍) ちりめんじゃこ ピーマン プチトマト ナチュラルチーズ ケチャップ 味噌	2 10 1 4 40 大1 小1/2	3 15 1 6 60 大1 1/2 小1/3	4枚 20g 2個 8個 80g 大2 小1 ② 合わせておく	① 薄揚げに②を塗り、ちりめんじゃこ、ピーマン、プチトマトをのせ、ナチュラルチーズをかけてオーブントースターで6~7分焼きます。	

今日のお買い物メモ 塩、味噌、オリーブ油、ケチャップ



Cook D
フライパンで簡単アクアパッツァ
カルボナーラ



白ワインで本格的な味わいに
 ☆なければ料理酒で代用
 オッケー!



アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
スパゲティカルボナーラ	●	●	●				

	月	木	人数	単品価格
商品番号	1124	1424	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	1134	1434	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	1144	1444	4マンマ	3,960円 (税込 4,276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
●フライパンで簡単アクアパッツァ タラ切身 (80g) 2 3 4切 ムキアサリ 40 60 80g しめじ 100 100 200g プチトマト 6 9 12個 にんにく 1 2 2片 刻みパセリ 1 2 2P 塩・こしょう 少々 少々 少々 オリーブ油 白ワインまたは酒 100cc 150cc 200cc				水気を切って塩、こしょうをふる 水洗いする 小房に分ける 半分に切る 粗いみじん切り	<ol style="list-style-type: none"> 1 オリーブ油を熱したフライパンでにんにくを炒め、香りが立ったらタラを入れ、両面を焼き色が付くまで焼きます。 2 ①にしめじ、あさり、プチトマト、白ワインを入れ、蓋をして強火にかけ、10分程度加熱します。 3 ②をお皿に盛り付け、刻みパセリを散らします。
●カルボナーラ スパゲティ カルボナーラソース 2 3 4P					<ol style="list-style-type: none"> 1 スパゲティカルボナーラソースは電子レンジの場合、袋を開封せず凍ったまま、必ず蒸気口を上にして電子レンジに入れ、500Wの場合5分、600Wの場合4分30秒を目安に加熱します。ボイル調理の場合は袋のまま沸騰したお湯で7分程度温めます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、オリーブ油、白ワインまたは酒



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **4/27** (月)

特価!!



商品番号 **5001** 冷凍10日
国産
牛モモスライス
(140g)

商品価格 ~~798円~~ (税込) 861円
商品価格 **698円**
(税込) 753円



商品番号 **5002** 冷凍10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150g x 1枚)

商品価格 **1,798円**
(税込) 1,941円



商品番号 **5003** 冷凍10日
国産
牛肩ロース薄切り
(140g)

商品価格 **850円**
(税込) 918円



商品番号 **5004** 冷凍10日
鹿児島県産
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 **5005** 冷凍10日
京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)

商品価格 **698円**
(税込) 753円



商品番号 **5006** 冷凍10日
国産
豚ローステキカツ
(80g x 2枚)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5007** 冷凍10日
鹿児島県産
茶美豚切り落とし
(200g)

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **5011** 冷蔵20日
伊藤ハム
朝のフレッシュあらびきポークウィンナー
(90g x 2P)

商品価格 ~~450円~~ (税込) 486円
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5012** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (フレーン)
(110g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **5013** 冷蔵20日
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
厚切りハムカツ
(183g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5014** 冷蔵20日
伊藤ハム お肉屋さんの惣菜
メンチカツ
(183g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5015** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(35g x 3連)

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **5016** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(32g x 3連)

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **5017** 冷蔵20日
伊藤ハム
ロイヤルポールウィンナー
(10本入)

商品価格 **458円**
(税込) 494円



商品番号 **5021** 冷凍10日
飛鳥食品
銀鮭西京漬け
(60g x 2切)

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



商品番号 **5022** 冷凍10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60g x 2切)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5023** 冷凍10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(2枚)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5024** 冷凍10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70g x 3切)

商品価格 **798円**
(税込) 861円



商品番号 **5025** 冷凍10日
ノルウェー産他
ししゃも
(150g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5026** 冷蔵3日
宮崎県産他
しらす干し
(40g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5027** 冷凍10日
やまや
たらこ
(50g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **4/30** (木)



太陽いっぱいに浴びたりんごは毎日食べたい果物です。

商品番号 **5031**
青森県産他
ふじりんご
(2玉)

商品価格 ~~898円~~
(税込) 969円
商品価格 **798円**
(税込) 861円



商品番号 **5032**
大阪府産他
小松菜
(約 150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **5033**
北海道産他
大根
(1/2本)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5034**
熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5035**
北海道産他
メークイン
(800g)

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **5036**
群馬県産他
キャベツ
(1/4玉)

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **5037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品価格 ~~248円~~
198円
(税込) 213円

特売!



とうふのおいしさを本枯れ節入り
麵つゆでさっぱりとお召し上がり下さい。

とうふそうめん風
お野菜としらすをのして
サラダ麺に!

商品番号 **5041** 冷蔵 45日
紀文
とうふそうめん風 ごまつゆ付き
(120g+つゆ 15g)
大豆

商品価格 ~~358円~~
(税込) 386円
商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **5042** 冷蔵 3日
高丸食品
手揚げ風 京あげ
(1枚入)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **5043** 冷蔵 3日
高丸食品
三角厚揚げ
(4個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5044** 冷蔵 3日
高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5045** 冷蔵 10日
高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **5046** 冷蔵 30日
山大
板こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **5047** 冷蔵 30日
山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



たこ・紅しょうが・ねぎ入りで
大阪ならではの味をお楽しみください。

商品番号 **5051** 冷蔵 7日
紀文
たこ天
(5枚)
小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉

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



商品番号 **5052** 冷蔵 5日
カネツツデリカフーズ
たくみの技 匠ちくわ
(5本入)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **5053** 冷蔵 5日
カネツツデリカフーズ
蒲鉾 (赤)
(80g)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **5054** 冷蔵 10日
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 **5055** 冷蔵 6日
ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



商品番号 **5056** 冷蔵 6日
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円

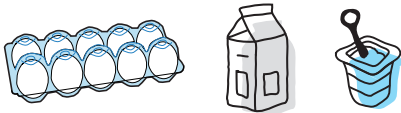


商品番号 **5057** 冷蔵 5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

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



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **4/27** (月)



商品番号 **5061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
(10個入)
卵

商品価格 **328**円
(税込) 354円



商品番号 **5062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
(10個入)
卵

商品価格 **358**円
(税込) 386円



商品番号 **5063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うずらのたまご
(10個入)
卵

商品価格 **140**円
(税込) 151円



商品番号 **5064** 冷蔵 7日

温泉卵 (だし付)
(3個入)
卵

商品価格 **150**円
(税込) 162円



商品番号 **5065** 冷蔵 15日

紀文
半熟 煮たまご
(2個)
卵

商品価格 **240**円
(税込) 259円



商品番号 **5071** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牛乳
(1000ml)
乳

商品価格 **278**円
(税込) 300円



商品番号 **5072** 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
(900ml)
乳

商品価格 **280**円
(税込) 302円



商品番号 **5073** 冷蔵 60日

カゴメ
グリーンスムージー
(1000ml)
乳

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **5074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
(1000ml) × 2本
乳

商品価格 **555**円
(税込) 599円



商品番号 **5075** 冷蔵 7日

らくれん
らくれん牛乳
(200ml)
乳

商品価格 **95**円
(税込) 102円



商品番号 **5076** 冷蔵 7日

らくれん
ごくごくのむヨーグルト
(たっぷりカルシウム+ビタミンD)
(900g)
乳

商品価格 **270**円
(税込) 291円



商品番号 **5077** 冷蔵 7日

明治
フルガリアヨーグルトLB81
(スレーン)
(400g)
乳

商品価格 **210**円
(税込) 226円



商品番号 **5078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
(70g × 3)
乳

商品価格 **158**円
(税込) 170円



商品番号 **5079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
(65g × 3)
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **149**円
(税込) 160円



商品番号 **5080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒーゼリー
(65g × 3)
フレッシュ・乳・大豆

商品価格 **149**円
(税込) 160円



商品番号 **5081** 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
(1000ml)
乳

商品価格 **178**円
(税込) 192円



商品番号 **5082** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ牛乳
(900ml)
乳

商品価格 **530**円
(税込) 572円



商品番号 **5083** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラカフェオレ
(900ml)
乳

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **5084** 冷蔵 14日

メグミルク
まろやかクリーム
コーヒーゼリー
(110g)
乳

商品価格 **145**円
(税込) 156円



商品番号 **5085** 冷蔵 60日

らくれん
スタミンお徳用
(65ml × 10本入)
乳

商品価格 **250**円
(税込) 270円



商品番号 **5086** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本
乳

商品価格 **1,680**円
(税込) 1,814円



商品番号 **5087** 冷蔵 12日

明治
ブルーベリーミックス
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本
乳

商品価格 **1,680**円
(税込) 1,814円



商品番号 **5088** 冷蔵 12日

明治
低糖・低カロリー
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本
乳

商品価格 **1,680**円
(税込) 1,814円



商品番号 **5089** 冷蔵 12日

明治
飲む PA-3 ヨーグルト
(112ml) × 12本
乳

商品価格 **1,680**円
(税込) 1,814円



商品番号 **5090** 冷蔵 14日

雪印メグミルク
MBP ドリンク (糖類オフ)
(低カロリー)
(100g) × 12本
乳

商品価格 **1,656**円
(税込) 1,788円



商品番号 **5091** 冷蔵 7日

明治
R-1 ヨーグルト
(112g) × 6個
乳

商品価格 **840**円
(税込) 907円



商品番号 **5092** 冷蔵 7日

明治
スロピオ LG ヨーグルト
(112g) × 6個
乳

商品価格 **840**円
(税込) 907円



商品番号 **5093** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
(112g) × 6個
乳

商品価格 **840**円
(税込) 907円



商品番号 **5094** 冷蔵 12日

明治 ザバス
プロテイン
脂肪0 フルーツ
ミックス
(430ml) × 1本
乳

商品価格 **225**円
(税込) 243円



商品番号 **5095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン
脂肪0 パナナ
(200ml) × 12本
乳

商品価格 **1,896**円
(税込) 2,047円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **4/27** (月)



商品番号 **5111** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(4枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **5112** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(5枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **5113** 常温
4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(6枚切)

商品価格 **175**円
(税込) 189円



商品番号 **5114** 常温
4日
神戸屋
板チョコデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **5115** 常温
4日
神戸屋
果樹園のアップルデニッシュ
(4個入)

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **5116** 常温
4日
ボローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)

商品価格 **700**円
(税込) 756円



商品番号 **5117** 常温
4日
ボローニャ
メーフルデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,250**円
(税込) 1,350円



商品番号 **5118** 常温
4日
ボローニャ
クルミデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円



商品番号 **5119** 常温
4日
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(1.5斤)

商品価格 **1,100**円
(税込) 1,188円



商品番号 **5120** 常温
4日
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(3斤)

商品価格 **1,700**円
(税込) 1,836円



商品番号 **5131**
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 **5132**
塩事業センター
精製塩
(1kg)

商品価格 **198**円
(税込) 213円



商品番号 **5133** **特価!**
ハナマルキ 無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)

商品価格 ~~458~~ **398**円
(税込) 429円



商品番号 **5134**
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 **5135**
天真醤油
ぽん酢
(1800ml)

商品価格 **1,720**円
(税込) 1,857円



商品番号 **5136**
ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500gx 2)
1kg

商品価格 **750**円
(税込) 810円

うどん
煮物
おでん
炊き込み御飯
天つゆ
そうめんつゆなど



商品番号 **5137**
オタフク
万能だし
(1800ml)

商品価格 **1,050**円
(税込) 1,134円



商品番号 **5138**
味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)

商品価格 **780**円
(税込) 842円



商品番号 **5139**
キッコマン
デルモンテケチャップ
(1kg)

商品価格 **480**円
(税込) 518円



商品番号 **5140**
エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)

商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円



商品番号 **5141**
ジェフダ
サラダ油
(1500g)

商品価格 **758**円
(税込) 818円



商品番号 **5142**
日清オイルオ
香りひき立つごま油
(250g)

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **5143**
ミツカン
カンタン酢
(1000ml)

商品価格 **558**円
(税込) 602円



商品番号 **5144**
ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)

商品価格 **550**円
(税込) 594円



商品番号 **5145**
ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)

商品価格 **490**円
(税込) 539円



商品番号 **5146**
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 **5147**
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 **5148**
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 **5149**
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 **5150**
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 **4/27** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **5161** 冷凍60日 レンジ
赤魚の煮付け
297kcal 蛋白質 14.0g
脂質 13.7g 炭水化物 28.2g
食塩 2.4g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5162** 冷凍60日 レンジ
和風カツの卵とじ
275kcal 蛋白質 13.4g
脂質 14g 炭水化物 25.5g
食塩 2.6g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5163** 冷凍60日 レンジ
トマトソースのチーズハンバーグ
283kcal 蛋白質 15.2g
脂質 12.5g 炭水化物 27.1g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5164** 冷凍60日 レンジ
エビカツ
306kcal 蛋白質 10.5g
脂質 14.1g 炭水化物 33.9g
食塩 1.8g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5165** 冷凍60日 レンジ
牛肉のスタミナ炒め
329kcal 蛋白質 11.9g
脂質 20.5g 炭水化物 25.5g
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5166** 冷凍60日 レンジ
鶏のから揚げ
420kcal 蛋白質 14.7g
脂質 24.8g 炭水化物 53.5g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **5167** 冷凍60日 レンジ
白身魚のすりおろし野菜ソース
293kcal 蛋白質 15.5g
脂質 13.5g 炭水化物 27.0g
食塩 2.1g
商品価格 **650円**
(税込) 702円

うまい！たべたい！
おいでまい！
新登場！
電子レンジで
約10分！

商品番号 **5171** 常温180日
JA香川
おいでまい
(180gx 3P)
商品価格 **398円**
(税込) 429円

アマノフーズ
にゅうめん
(かにかい・具付)
まろやか鶏だし・五種の野菜
(4種 × 各1袋)
1箱
商品価格 **980円**
(税込) 1,058円

アマノフーズ
海鮮雑炊
(かに・具付)
たちろ・貝柱
(4種 × 各1袋)
1箱
商品価格 **980円**
(税込) 1,058円

商品番号 **5174** 常温1年
ニチレイ
（甘口）レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

商品番号 **5175** 常温1年
ニチレイ
（中辛）レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **4/30** (木)

商品番号 **5176** 常温120日
日清食品
焼そば UFO
(130gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

商品番号 **5177** 常温120日
日清食品
どん兵衛
(97gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円

商品番号 **5178** 常温120日
日清食品
カッスヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円

商品番号 **5179** 常温120日
日清食品
シーフードヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円

商品番号 **5180** 常温120日
大丸商事
韓国のり〈お徳用〉
(8切6枚 × 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **4/30** (木)

宮崎生まれの「乳性炭酸飲料」
シユワっと甘酸っぱい
Skal
愛のスコール
THE ORIGINAL MIX
商品番号 **5501**
南日本酪農共同
スコール
(185gx 30本)
商品価格 **1,980円**
(税込)

商品番号 **5502**
アサヒ
カルピスウォーター
(350ml × 24本)
商品価格 **2,060円**
(税込) 2,224円

商品番号 **5503**
アサヒ
ワンダ金の微糖
(185gx 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円

商品番号 **5504**
コカコーラボトラーズ
コカコーラ
(350ml × 24本)
商品価格 **2,280円**
(税込) 2,462円

商品番号 **5505**
伊藤園
天然ミネラル麦茶
(2L × 6本)
商品価格 **1,188円**
(税込) 1,283円

商品番号 **5506**
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 **5507**
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 **4/27** (月)

<p>商品番号 5401 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 150円 (税込) 165円</p>	<p>商品番号 5402 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml) 商品価格 698円 (税込) 767円</p>	<p>商品番号 5403 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>商品番号 5404 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>商品番号 5405 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>商品番号 5406 リケンファスロ リケンラッス (30cm x 100m) 商品価格 298円 (税込) 327円</p>	<p>商品番号 5407 HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 398円 (税込) 437円</p>	<p>商品番号 5408 リニューアル! 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>商品番号 5409 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>商品番号 5410 ハウスホールドジャパン ポリ袋 (半透明) 45リットル (KH-50)650x 800mm (50枚入) 商品価格 361円 (税込) 397円</p>
<p>商品番号 5411 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>商品番号 5412 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>商品番号 5413 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>商品番号 5414 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>商品番号 5415 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>商品番号 5416 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>商品番号 5417 大王製紙 エルフォーレ シングルトレットペーパー エルフォーレトレットティッシュ (54m x 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>	<p>商品番号 5418 大王製紙 エルフォーレ ダブルトレットペーパー エルフォーレトレットティッシュ (27m x 12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>	<p>商品番号 5419 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</p>	<p>商品番号 5420 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</p>

お届け日 **4/30** (木)

お鍋にポンと入れるだけ! 水なし簡単・便利!

うす家 手延べうどん

おめき小豆島の

<p>商品番号 5451 うす家 牛肉うどん (510g x 2食入) 小豆・大豆・牛肉 たま・ゼラチン 商品価格 840円 (税込) 907円</p>	<p>商品番号 5452 うす家 子きつねうどん (520g x 2食入) 小豆・大豆・卵 たま・ゼラチン 商品価格 840円 (税込) 907円</p>	<p>商品番号 5453 うす家 カレーうどん (510g x 2食入) 小豆・大豆・牛肉 たま・ゼラチン 商品価格 840円 (税込) 907円</p>
--	---	---

※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
4/30木

あんかけ焼きそば

野菜や豚肉など7つの食材の甘味と旨味が凝縮された、広東風の優しい味わい。解凍後も麺に絡み付く、熱々のとろ〜りとした餡をお楽しみいただけます。

一度食べたら虜せになる美味しさ!

電子レンジ
600W 約8分

商品番号 **1191**

きらく

喜神楽館名物 あんかけ焼きそば
(460g パック)

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

商品価格 **1,180円**
(税込) 1,274円



商品番号 **1192**

華味鳥

鶏トロジューシー焼き食べ比べセット
こだわり味噌・塩ごま油にんにく(各220g)

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

商品価格 **1,040円**
(税込) 1,123円

六甲山麓牛乳使用のしっとりふんわり♪
美味しいホットケーキ。おやつや朝食にどうぞ。

商品番号 **1193**

キッコー製菓

ホットケーキ
(6枚) × 2P

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

商品価格 **680円**
(税込) 734円

日本の食文化に欠かせない「だし」こだわりのたこ焼き粉に
鰹だしをたっぷり入れ生地にしっかり味がつくことで冷めても
美味しいたこ焼きです。

外はカリッ!中はトロッ!
他ではまね出来ない食感

電子レンジ
500W 約4分

商品番号 **1194**

くれおーる

たこ焼き (大粒)
(6個入)

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

商品価格 **650円**
(税込) 702円

賞味期限が長〜い、コモ毎日クロワッサンは
ふんわり、やわらか!何もつけずそのままでも
美味しく召し上がれますがハムや野菜などを
サンドしても Good!

商品番号 **1195**

COMO

毎日クロワッサン
(8個)

常温45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 **980円**
(税込) 1,058円

濃厚なホワイトソースに
旨味あふれる自家製ベーコンの
薫り漂う風味豊かな一品です。

商品番号 **1196**

神戸三田屋

グラタン (自家製ベーコン入り)
(180g)

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

商品価格 **680円**
(税込) 734円

大阪王将
OSAKA OUSHO

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **1197**

大阪王将

大地の恵

餃子

58% off

(簡易包装) 小麦・ごま・大豆・りんご
60個入

商品価格 ~~1,200円~~

商品価格

500円
(税込) 540円

肉原料を使用せず、餃子の旨みを追求した逸品。
具材は大豆たん白、キャベツ、ニラ、にんにく、しょうがと
畑から取れるものに限定しました。