



※今回、早目の締切になっております。ご協力の程よろしく願致します。

この号のご注文は **4月13日月** までにお願いします。

**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

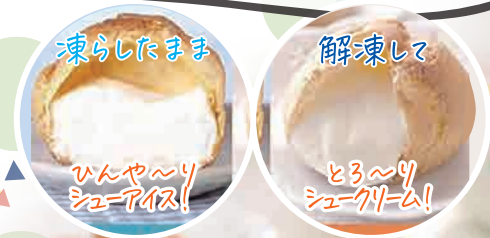
メニュー日	5/4 月	5/5 火	5/6 水	5/7 木	5/8 金	5/9 土	5/10 日
お届け日	休業日	休業日	休業日	木・金・土・日 4日分のお届け	休業日	休業日	休業日

# 今週のめっちゃうまいやん 2WAY!スイーツ

お届け日  
**5/7木**

★凍らしてシューアイス  
★溶かしてシュークリーム!

## あなたはまだどっち?



ひんやりシューアイス!

とろ〜りシュークリーム!



北海道

**2181**

ココボ

北海道シュークリーム  
〈3個〉

卵・乳・小麦・大豆

冷凍  
180日

商品  
価格

**750円**

(税込) 810円

北海道

**2182**

ココボ

北海道エクレア  
〈3個〉

卵・乳・小麦・大豆

冷凍  
180日

商品  
価格

**750円**

(税込) 850円



ひんやりシューアイス!

とろ〜りシュークリーム!

どっちも食べたい!  
オトクなセット!



**2183**

ココボ

冷凍  
180日

北海道シュークリーム  
〈各3個〉 合計6個セット

卵・乳・小麦・大豆

商品  
価格

**1,380円**

~~商品価格 1,500円~~  
(税込) 1,620円

(税込) 1,490円

今回のおすすめ  
**ミールキット!**

**Cook バリエ**

P.10

Cook A

甘辛豚肉のライスロール  
レンジ五目煮豆・あさりの味噌汁

ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。

TEL.06-6618-3200

FAX.06-6618-3201

マンマ\*ダイニング

URL <http://www.manma-dining.com>



# 献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます



## コースでのご注文ならめっちゃお得!

	商品番号	5 (月~金) 日間コース	商品番号	6 (月~土) 日間コース	商品番号	7 (月~日) 日間コース
2マンマ	21275	8,400円 (税込 9,070円)	21276	10,080円 (税込 10,884円)	21277	11,760円 (税込 12,698円)
3マンマ	21375	12,600円 (税込 13,605円)	21376	15,120円 (税込 16,326円)	21377	17,640円 (税込 19,047円)
4マンマ	21475	16,800円 (税込 18,140円)	21476	20,160円 (税込 21,768円)	21477	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。

プラス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。



鶏肉の旨味たっぷりのホッと落ち着く味の煮物です。大豆には大豆イソフラボンなど、健康を支える成分が豊富に含まれているので、とっても健康的☆

## 鶏肉と大豆の煮物

豆腐ちゃんぷる〜・わかめご飯

30分 526kcal

5/1 (金) お届け

5/7 (木) お届け

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	2129	2229	2329	2429	2529	2629	2729	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2139	2239	2339	2439	2539	2639	2739	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2149	2249	2349	2449	2549	2649	2749	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

### お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

### ●鶏肉と大豆の煮物

鶏もも肉角切り(国産)	200	300	400g	お好みに切る お好みに切って水にさらす お好みに切る(1/2使用) 水で戻してお好みに切る お好みに切る
ゆで大豆	適量	適量	適量	
れんこん厚切り	6	9	12個	
ごぼう	1/2	1/2	1本	
人参	小1	小1	大1本	
干椎茸	2	3	4枚	
インゲン	適量	適量	適量	
サラダ油				
だし汁	200cc	300cc	400cc	
砂糖・酒・しょうゆ	各大1大2	各大1/2大3	各大2大4	

① 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、人参、れんこん、ごぼう、干椎茸を加えて炒め、ゆで大豆と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。

### ●豆腐ちゃんぷる〜

木綿豆腐(150g)	2	3	4P	水気を切って手でほぐす 細切り(1/2使用) 細切り
人参		〈主菜より〉		
ピーマン	1	2	2個	
サラダ油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	
ごま油	小1/2	小1/4	小1	◎
しょうゆ・酒	各大1/3	各大1/2	各大2/3	

① フライパンに油を熱して豆腐、人参、ピーマンを炒め、◎で調味します。

### ●わかめご飯

わかめご飯の素	6	9	12g
---------	---	---	-----

① わかめご飯の素をご飯に混ぜます。

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

# 5/4 (月)

お届け日 **5/1 (金)**

## おかの肉じゃが

紅生姜の卵焼き・ちりめんとお松菜のお浸し

25分 472kcal



ご飯が進む♪ホクホクじゃがが芋に挽肉の煮汁が絡んで美味しい!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2127	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2147	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
卵			●				

### フラスもっとたべたいんや



そのままおいしい The SURIMI はアレンジしておいしい。いつもの料理にカオスるだけで、ちょっと嬉しい一皿に。

2つに分けて使えます!

商品番号 **2117** 冷蔵 10日

紀文 The SURIMI <120g>

卵・小麦・かに・大豆

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



そのまま食べれる

商品番号 **2118** 冷蔵 30日

カネハツ 明太ポテトサラダ <65g> × 2P

小麦・卵・乳・大豆・りんご

商品価格 **300円**  
(税込) 324円

#### お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

#### 下ごしらえ

#### 作り方

#### ●おかの肉じゃが

合挽肉 (国産)	80	120	160g	乱切り お好みに切る お好みに切る
じゃが芋	3	5	6個	
人参	小1	小1	大1本	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
グリーンピース	適量	適量	適量	
だし汁	200cc	300cc	400cc	①
砂糖	大1½	大2¼	大3	
しょうゆ	大2	大3	大4	
酒・みりん	各大½	各大¾	各大1	

① 合挽肉、じゃが芋、人参、玉ねぎを炒め、①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加え、一煮します。

#### ●紅生姜の卵焼き

卵	2	3	4個	溶きほぐす
紅生姜	1	2	2P	
だし汁	小2	大1	大1½	②
しょうゆ	小½	小¾	小1	
サラダ油				

① 卵、紅生姜、②をよく混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。

#### ●ちりめんとお松菜のお浸し

小松菜 (冷凍)	60	90	120g	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り
ちりめん	10	15	20g	
だし汁	大2	大3	大4	①
しょうゆ	小2	小1	大1½	
塩				

① 小松菜、ちりめんを①で和えます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、サラダ油、塩

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。)

# 5/5 (火)

お届け日 **5/1 (金)**

## 木の葉どんぶり

厚揚げの炒め物・玉ねぎの味噌汁

30分 370kcal



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2227	2マンマ	1,760円 <small>(税込 1,900円)</small>
	2237	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	2247	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
かまぼこスライス	●		●				
丼のたれ	●						
卵			●				

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2217** 冷凍 10日

国産  
鶏もも肉角切り  
(200g)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **2218** 常温 30日

多田製菓  
もみじまんじゅう  
(3個入) × 2P

商品価格 **258円**  
(税込) 278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

#### ●木の葉どんぶり

干し椎茸	2	3	4枚	ぬるま湯で戻して薄切り 薄切り(2/3使用)
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
かまぼこスライス	4	6	8枚	小口切り
小ねぎ	2	3	3本	
丼のダシ	1	2	2P	
卵	2	3	4個	
水	120cc	180cc	240cc	
ご飯				

① 鍋に水と丼のダシを入れて煮立て、干し椎茸、かまぼこ、玉ねぎを加えて煮、溶き卵を加えて半熟状になったら火を止め、丼に盛ったご飯にかけ、小ねぎを散らします。

#### ●厚揚げの炒め物

厚揚げ三角 (冷凍)	4	6	8個	お好みに切る ザク切り
小松菜 (冷凍)	60	90	120g	
サラダ油	少々	少々	少々	①
塩・こしょう	大1	大1½	大2	
しょうゆ				

① フライパンに油を熱し、厚揚げ、小松菜を炒め、①で調味します。

#### ●玉ねぎの味噌汁

玉ねぎ		〈主菜より〉		薄切り(1/3使用) 水で戻す
カットわかめ	2	3	3g	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立てて玉ねぎを煮、わかめを加え、味噌を溶き入れてひと煮します。

今日のお買い物メモ ご飯、サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ、だしの素、味噌

# 5/6 (水)

お届け日 **5/1 (金)**

## さわらのごま醤油焼き

じゃが芋の煮物・キャベツの七味和え

35分 393kcal

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



しょうゆ・みりんのうま味だれとごまの風味でさわらをおいしく。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2327	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2337	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2347	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 **2317** 冷凍10日

韓国産他  
さわら切身  
(80g × 1切)

商品価格 **258円**  
(税込) 278円

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て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 **2318** 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

#### 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>● さわらのごま醤油焼き</p> <p>さわら切身 (80g) 白ごま しょうゆ・みりん 酒</p>	<p>2 1 各大2 小2</p>	<p>3 1 各大3 大1</p>	<p>4切 2P 各大4 大1½</p>	<p>①、ごまを合わせたタレに漬けておく</p> <p>①</p>	<p>① 魚を漬け汁に漬けながら焼きます。</p>
<p>● じゃが芋の煮物</p> <p>じゃが芋 平天 だし汁 砂糖・酒 塩 しょうゆ</p>	<p>3 1 200cc 各大1 小½ 大½</p>	<p>5 2 300cc 各大1½ 小½ 大¾</p>	<p>6個 2枚 400cc 各大2 小¾ 大1</p>	<p>乱切り お好みに切る</p> <p>②</p>	<p>① 鍋にじゃが芋、平天、②を加えて煮ます。</p>
<p>● キャベツの七味和え</p> <p>キャベツ 七味唐辛子 塩</p>	<p>100 2</p>	<p>150 3</p>	<p>200g 4P</p>	<p>ザク切りにし、塩をふって揉み、絞る</p>	<p>① キャベツは七味唐辛子を少々ふって和えます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、酒、だしの素、砂糖、酒、塩

# 5/7 (木)

## 和風チャブチェ

若竹煮・きゅうりのあえ物

30分 377kcal

お届け日 **5/7 (木)**



野菜がたくさん摂れてヘルシーなおいしいチャブチェをシンプルな和風の味付けに仕上げました。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2427	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2447	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

### プラスもっとたべたいんや



切らずにのせて簡単便利!



商品番号 **2417** 冷蔵 30日

ニッスイ  
切らずに使えるサラダチキン  
(100g) **198円**  
(税込) 213円  
商品価格  
小麦・卵・乳・鶏肉

夕食の一品やお弁当にも!



商品番号 **2418** 冷蔵 10日

大丸松下  
美味しい昆布豆  
(140g) **368円**  
(税込) 397円  
商品価格  
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

#### ●和風チャブチェ

豚挽肉(国産)	80	120	160g	熱湯でゆでる ぬるま湯で戻して細切り 細切り(1/2使用) 細切り 細切り
緑豆春雨(30g)	2	2	3P	
干し椎茸	2	3	4枚	
人参	小1	小1	大1本	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
ピーマン	1	2	2個	
サラダ油	少々	少々	少々	
塩・こしょう	各大2	各大3	各大4	①
しょうゆ・酒	各大2	各大3	各大4	
砂糖	大3/4	大1	大1 1/3	

① フライパンに油を熱して豚挽肉を炒め、緑豆春雨、干し椎茸、人参、玉ねぎ、ピーマンを加えて更に炒め、①を加えて更に炒め、汁気が少なくなるまで炒めます。

#### ●若竹煮

竹の子乱切り(冷凍)	適量	適量	適量	お好みに切る お好みに切る(1/2使用) 水洗いしてザク切り
人参				
生わかめ	20	30	40g	
だし汁	150cc	225cc	300cc	
砂糖・みりん	各大1/2	各大3/4	各大1	
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2	②

① 耐熱ボウルに竹の子、人参、②を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、生わかめを加えて再度1分加熱します。

#### ●きゅうりのあえ物

きゅうり	1	1	2本	小口切り
甘酢生姜	2	2	3P	
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1	

① きゅうりに塩をふって揉み、水洗いしてしぼり、水気を切ります。

② ①と甘酢生姜をしょうゆで和えます。

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

# 5/8 (金)

## 大阪王将焼き餃子

えび玉あんかけ・鶏ささ身の中華スープ

30分 423kcal

お届け日 **5/7 (木)**



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2527	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2537	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2547	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

パリッとジュ〜シーな  
大阪王将の餃子です！  
おうちでもお店の味を楽しんで♪

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
大阪王将焼き餃子	●	●					
卵			●				
ムキエビ						●	
フィオン	●						

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2517** 冷蔵 30日  
村田蒲鉾 ふぐ天 (真空) <3枚>  
商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **2518** 冷蔵 6日  
ドリームフーズ デカ盛り！黒豚入りぎょうざ <35g x 14>  
商品価格 **458円**  
(税込) 494円  
乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉

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
<b>●大阪王将焼き餃子</b> 大阪王将餃子 餃子のタレ サラダ油	12 2	18 3	24個 4P		<b>①</b> 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、カップ1/2弱(80cc)の水を加えてフタをし、中火で約4分蒸し焼きにします。 <b>②</b> フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼きます。
<b>●えび玉あんかけ</b> 卵 ムキエビ ピーマン キクラゲ ごま油 塩・こしょう 砂糖・片栗粉 酒・薄口しょう油	2 20 1 適量 少々 各大1/3 70cc	3 30 1 適量 少々 各大2/3 105cc	4個 40g 2個 適量 少々 各大1 140cc	溶きほぐす 小さく切る ぬるま湯で戻して細切り	<b>①</b> フライパンにごま油を熱し、ムキエビ、ピーマン、キクラゲを炒め、塩、こしょうをふり、卵を流し入れてかき混ぜ、半熟状になったら火を止めます。 <b>②</b> 鍋に①を入れて煮立て、①にかけます。
<b>●鶏ささ身の中華スープ</b> 鶏ささ身 (国産) 人参 ブイヨン 酒 水 ブイヨン 塩 しょう油	1 小1 1 大1 400cc 1個分 少々 小1/2	2 小1 2 大1 1/2 600cc 1 1/2個分 少々 小2/3	2本 大1本 2個 大2 800cc 2個分 少々 小1	筋を取る お好みに切る	<b>①</b> 耐熱容器に鶏ささ身と酒を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、身をほぐします。 <b>②</b> 鍋に①を煮立て、人参を加えて煮、①を加えてひと煮します。

今日のお買い物メモ サラダ油、ごま油、塩、こしょう、砂糖、片栗粉、酒、薄口しょう油

# 5/9 (土)

お届け日 **5/7 (木)**

## 豚しゃぶのカルパッチョ風

### マカロニスープ

25分 429kcal

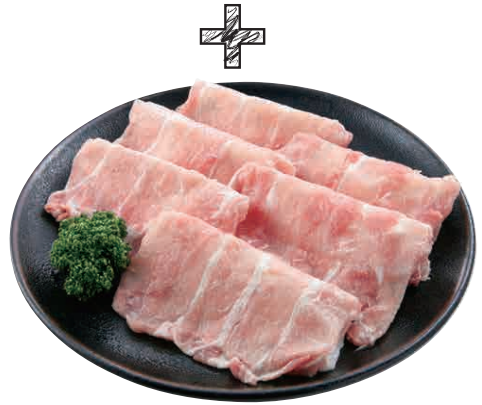


商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2627	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2637	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2647	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

さっぱりおいしい冷しゃぶサラダをカルパッチョ風に。カルパッチョソース付きなので、味付けも簡単☆

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび
マカロニ (ストレート)	●					
ベーコン		●	●			
ブイヨン	●					

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2617** 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



つめたく冷して、いただく茶碗蒸しのどごし爽やかな清涼感をお楽しみ下さい。

商品番号 **2618** 冷蔵 15日

ふじや食品  
冷やし茶碗むし  
<110g×4P>

小麦・卵・大豆

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

●豚しゃぶのカルパッチョ風  
豚ロースしゃぶしゃぶ用  
(国産)  
玉ねぎ 小1  
プチトマト 4  
きゅうり 1  
刻みパセリ 1  
カルパッチョソース 2  
酒 大1

2マンマ 210  
3マンマ 210  
4マンマ 280g  
大1個  
8個  
2本  
1P  
4P  
大2

一口大に切る  
薄切りにし、水にさらす (1/2使用)  
お好みに切る  
お好みに切る

① 酒を加えた熱湯で豚肉をゆで、冷水に取って水気を切ります。  
② 器に玉ねぎ、プチトマト、きゅうり、①を盛り、パセリをちらし、カルパッチョソースをかけます。

●マカロニスープ

マカロニ (ストレート) 20  
カットベーコン 20  
ミックスベジタブル 20  
玉ねぎ <主菜より>  
ブイヨン 1  
塩  
バター  
水 400cc  
ブイヨン 1個分  
塩・こしょう 少々

30  
30  
30  
<主菜より>  
2  
2  
600cc  
1½個分  
少々

塩を加えた熱湯でゆでる  
お好みに切る  
細切り (1/2使用)

① 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、ベーコン、ミックスベジタブルを炒め、②を加えて煮、最後にマカロニを加えてひと煮します。

5/10 (日)

# 牛肉入り五目きんぴら

白身魚フライ・コーンサラダ

30分 607kcal

お届け日 5/7 (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
白身魚フライ	●						

## フラスもっとたべたいんや



小腹が空いた時、夕食の一品に

商品番号 2717 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

## 人気の柿の葉寿司!!



商品番号 2718 冷凍 30日

奈良コープ産業  
柿の葉寿司  
<鯖・鮭/各3個>

商品価格 **720円**  
(税込) 777円

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2727	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2737	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2747	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	2728	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	2738	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	2748	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  
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!

### 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

商品名	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●牛肉入り五目きんぴら 牛肩ローススライス (豪州産) ごぼう 人参 ピーマン 糸こんにゃく 赤唐辛子 白ごま ごま油 しょうゆ・酒 砂糖 みりん	120 1/2 小1 1 100 1 1 1 各大2 大1 大2/3	180 1/2 小1 2 100 1 1 1 各大3 大1 1/2 大1	240g 1本 大1本 2個 200g 1本 2P 各大4 大2 大1 1/3	お好みに切る ささがきにし、水にさらす 細切り 細切り 食べやすい長さに切る 水につけて種を取り、小口切り	① フライパンにごま油を熱し、牛肉と糸こんにゃくにやくを炒め、ごぼう、人参、ピーマン、赤唐辛子を加えて更に炒め、①を加えて汁気がなくなるまで炒め、白ごまを散らします。
●白身魚フライ 白身魚フライ サラダ油	2	3	4個		① 白身魚フライは170~180℃の油で4~5分揚げます。
●コーンサラダ キャベツ ホールコーン ドレッシング	100 40	150 60	200g 80g	ザク切り サツと熱湯に通す	① キャベツとコーンを器に盛り、お好みのドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ ごま油、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、サラダ油、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  
**レンジ五目煮豆・あさりの味噌汁  
甘辛豚肉のライスロール**



のりとごはんを逆に巻いて、カルフォルニアロール風に。甘辛い豚肉と、ごはんがよく合い、ごまがアクセントとなります。

お好みでマヨネーズやごま油を入れても美味しいですよ！

30分  
739kcal

商品番号	木	人数	単品価格
2421	2	マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
2431	3	マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
2441	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>● <b>甘辛豚肉のライスロール</b> 豚肉切り落とし (国産) 140g サニーレタス 適量 白ごま 1 焼のり (全形) 2 しょうゆ・酒・みりん 各大1 ごま油 各大1 ご飯 各大2</p>				お好みに切って①に漬ける 食べやすい大きさにちぎる	<p>① フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めます。</p> <p>② まな板の上にラップを敷いてのり→ご飯→白ごまの順にのせ、ラップをのせて、のりが上になるように裏返し、ラップをはずします。</p> <p>③ ②の上にサニーレタス→①の順にのせ、ラップごと巻いて形を整え、食べやすい大きさに切ります。</p>
<p>● <b>レンジ五目煮豆</b> ゆで大豆 適量 刻み昆布 4 人参 小1 干椎茸 2 れんこん厚切り 6 だし汁 80cc しょうゆ 大1½ 砂糖 大1</p>				小さく切る 水で戻して小さく切る 小さく切る	<p>① 耐熱ボウルにすべての材料を入れ、ふんわりとラップをして500Wで8分加熱し、底から返すように混ぜ、全体をなじませます。</p>
<p>● <b>あさりの味噌汁</b> ムキアサリ 20 小ねぎ 1 酒 400cc だし汁 大2 味噌 大2</p>				酒をふる 小口切り	<p>① 鍋にだし汁を入れて煮立て、あさを加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。</p>

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



**Cook B**  
**栄養たっぷり鶏胸肉の南蛮漬け**  
 カンタン白和え・からだほっこり生姜スープ

栄養たっぷり献立で風邪予防！  
 鶏胸肉には疲労回復効果のある  
 イミダペプチドが含まれているので  
 免疫UPにも効果的です☆  
 イミダペプチド+クエン酸で効果が  
 さらにUPするので、今回はお酢を  
 使う南蛮漬けの献立に。



30分  
482kcal



商品番号	木	人数	単品価格
2422	2	マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
2432	3	マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
2442	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>●鶏胸肉の南蛮漬け</b> 鶏胸肉 (国産) 200g 玉ねぎ 小1 人参 小1 ピーマン 2 赤唐辛子 1 片栗粉 60cc サラダ油 80cc 水 90cc 酢 120cc しょうゆ 小2 みりん・酒 各大1/2 砂糖 大2	300g 小1 小1 3 1 90cc 120cc 小2 各大3/4 大3	400g 大1個 大1個 3個 1本 120cc 160cc 大1 1/3 各大1 大4	一口大に切って片栗粉をまぶす 薄切りにし、水にさらす (3/3使用) 千切り (1/2使用) 細切り 水につけて種を取り、小口切り	① 耐熱容器に①を入れ、500Wの電子レンジで1分加熱し、よく混ぜて粗熱を取り、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤唐辛子を加えて混ぜ合わせます。 ② フライパンに多めの油を熱し、鶏胸肉をこんがり焼き、①に入れて混ぜ、冷まして味をしみこませます。	
<b>●カンタン白和え</b> ほうれん草 1/4 人参 (主菜より) 1/3 木綿豆腐 (150g) 1 すりごま 1 塩 各大1 しょうゆ・砂糖 各大1/2	1/3 (主菜より) 2 1 各大1/2	1/2ワ 2P 2P 各大2	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り 細切りにし、ゆでる (1/2使用) 水気を切る	① 木綿豆腐を耐熱皿にのせ、ラップをせずに500Wで2分加熱し、水分を抜きます。 ② ①にほうれん草、人参、すりごま、④を加え、豆腐をつぶすように混ぜ合わせます。	
<b>●生姜スープ</b> 干し椎茸 2 生姜 適量 玉ねぎ 1 小ねぎ 1 椎茸の戻し汁+水 400cc 鶏がらスープの素 小1 塩・こしょう 少々	3 適量 (主菜より) 2 600cc 小1 1/2 少々	4枚 適量 2本 800cc 小2 少々	水で戻し、お好みに切る すりおろす お好みに切る (1/3使用) 小口切り	① 鍋に①を煮立て、干し椎茸、生姜、玉ねぎを加えて煮、小ねぎを加え、塩・こしょうで調味します。	

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



**Cook C**  
ワカモレ風ポテトサラダ  
サルサソースのチキンステーキ



自宅でメキシカン料理♪  
カリッと焼いた鶏もも肉に、  
サッパリとしたサルサソースを  
たっぷりかけて。

メキシコ料理の定番の  
『ワカモレ』をサラダ風に  
アレンジしました☆

30分  
638kcal

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		●	●				



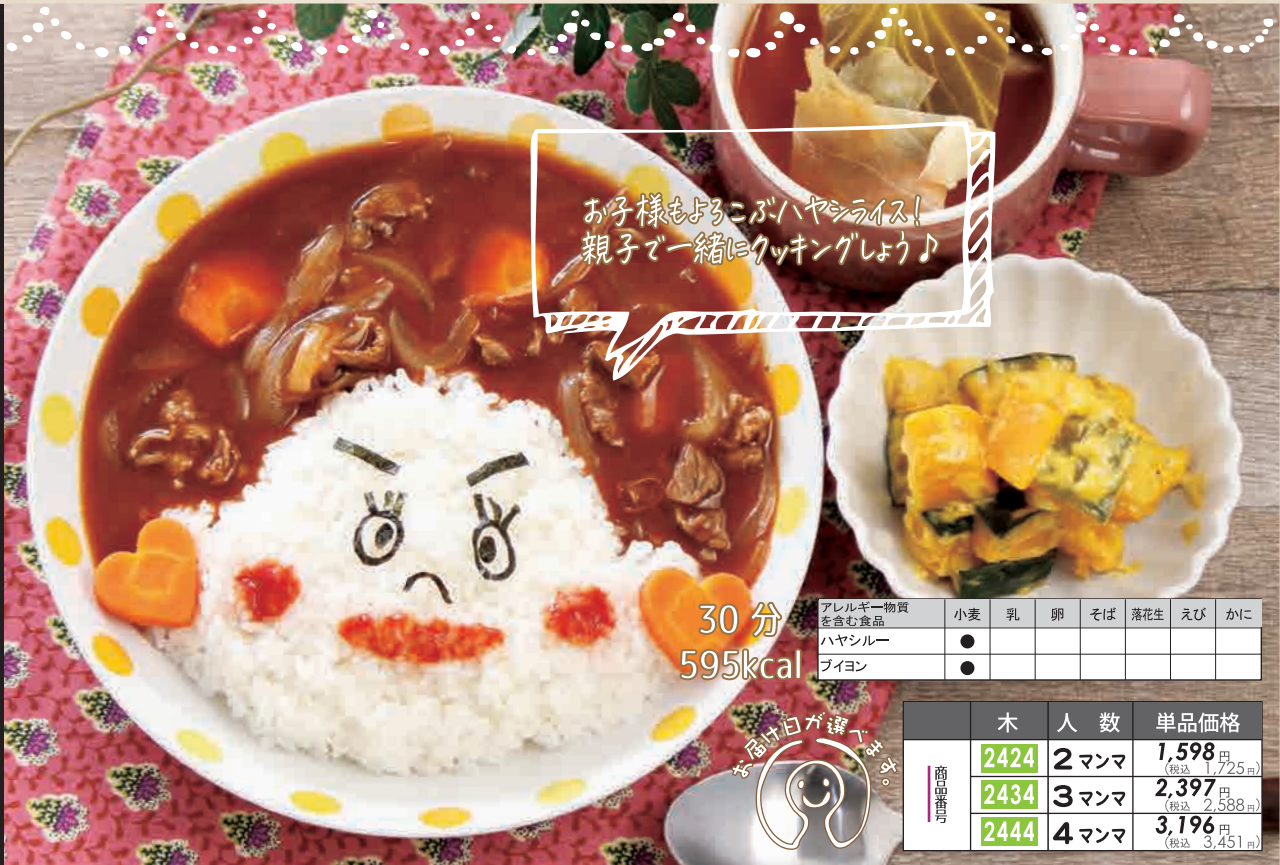
	木	人数	単品価格
商品番号	2423	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2433	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2443	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

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>● サルサソースのチキンステーキ</b> 鶏もも肉 (120g) (国産) トマト 玉ねぎ レモン果汁 刻みパセリ 塩・こしょう サラダ油 オリーブ油 レモン果汁 塩・こしょう	2 1/2 小1 1 1 少々 大1 1P分 少々	3 1 小1 2 1 少々 大1/2 1/2P分 少々	4枚 1個 大1個 2P 1P 少々 大2 2P分 少々	厚みを均等にし、皮目をフォークでつみじん切り みじん切り みじん切り (1/2使用)	① 鶏肉は両面に塩、こしょうをふり、油を熱したフライパンに皮目を上にしてのせ、フタをして約5分蒸し焼きにします。 ② ①を返し、皮目がパリッとするまで再度5分程度蒸し焼きにし、お皿に盛ります。 ③ トマト、玉ねぎ、①を混ぜ合わせ、②にかけ、パセリを散らします。
<b>● ワカモレ風ポテトサラダ</b> アボカド ジャガ芋 玉ねぎ カットベーコン 塩・こしょう マヨネーズ	1/2 2 <主菜より> 20 少々 大2	1 3 <主菜より> 30 少々 大3	1個 4個 <主菜より> 40g 少々 大4	角切り 角切り スライスして水にさらす (1/2使用) 細切り	① ジャガ芋をラップで包み、500Wで2分加熱し、アボカドと④を混ぜ合わせます。 ② ベーコンは耐熱皿にのせ、500Wで1分加熱し、カリカリにします。 ③ 器に玉ねぎと①を盛り、②を散らします。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、オリーブ油、マヨネーズ



**Cook D**  
**おかんのハヤシライス**  
 かぼちゃのマヨサラダ・たっぷりキャベツのトマトスープ



30分  
595kcal

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
ハヤシルー	●						
フィオン	●						



	木	人数	単品価格
商品番号	2424	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2434	3マンマ	2,397円 (税込 2,588円)
	2444	4マンマ	3,196円 (税込 3,451円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
<b>● おかんの似顔絵ハヤシライス</b> 牛肩ローススライス (豪州産) 玉ねぎ 人参 ハヤシルー 味付のり サラダ油 水 ご飯	60 小1 小1 40 1 400cc	90 小1 小1 60 1 600cc	120g 大1個 大1本 80g 1P 800cc	お好みに切る お好みに切る お好みに切る	<b>①</b> 鍋に油を熱して牛肉を炒め、人参、玉ねぎを加えて炒めたら、水を加えて柔らかくなるまで煮込み、ハヤシルーを溶き入れて煮ます。 <b>②</b> お皿にご飯を盛って海苔で顔を作り、 <b>①</b> を周りにかけます。
<b>● かぼちゃのマヨサラダ</b> かぼちゃ マヨネーズ 塩・こしょう	1/8 大1 1/2 少々	1/6 大2 1/4 少々	1/4玉 大3 少々	小さめに切る ①	<b>①</b> 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。
<b>● たっぷりキャベツのトマトスープ</b> キャベツ フィオン 水 フィオン ケチャップ	100 1 400cc 1個分 大2	150 1 600cc 1 1/2個分 大3	200g 2個 800cc 2個分 大4	お好みに切る ②	<b>①</b> 鍋に②を煮立て、キャベツを加えて煮、ケチャップを加えてひと煮します。

今日のお買い物メモ サラダ油、ご飯、マヨネーズ、塩、こしょう、ケチャップ



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **5/7 (木)**

**特価!!**



商品番号 **6001** 冷蔵 10日  
豪州産  
サーロインステーキ  
(150gx 2枚入)

商品価格 ~~1,380円~~  
(税込) 1,490円  
**商品価格 1,120円**  
(税込) 1,209円



商品番号 **6002** 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 **6003** 冷凍 10日  
国産  
牛肩ロース薄切り  
(140g)

商品価格 **880円**  
(税込) 918円



商品番号 **6004** 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 **6005** 冷蔵 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 **6006** 冷蔵 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 **6007** 冷蔵 10日  
国産  
鶏もも肉角切り  
(300g)

商品価格 **498円**  
(税込) 537円



商品番号 **6011** 冷蔵 20日  
伊藤ハム  
焼豚  
(158g)  
小麦・乳・卵・大豆・豚肉

商品価格 ~~398円~~  
(税込) 429円  
**商品価格 328円**  
(税込) 354円



商品番号 **6012** 冷蔵 20日  
伊藤ハム  
サラダチキン (フレーン)  
(110g)  
卵・乳・小麦・鶏肉  
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **6013** 冷蔵 20日  
伊藤ハム  
サラダチキン (ハーフ)  
(110g)  
卵・乳・小麦・鶏肉  
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **6014** 冷蔵 20日  
伊藤ハム  
サラダチキン (瀬戸内レモン)  
(110g)  
卵・乳・小麦・鶏肉  
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **6015** 冷蔵 20日  
伊藤ハム 朝のフレッシュ  
ロースハム  
(35gx 3連)  
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**  
(税込) 378円



商品番号 **6016** 冷蔵 20日  
伊藤ハム 朝のフレッシュ  
ハーフベーコン  
(32gx 3連)  
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**  
(税込) 378円



商品番号 **6017** 冷蔵 20日  
伊藤ハム  
チーズイン  
チーミン  
(71gx 2P)  
乳・豚肉・鶏肉  
大豆・ゼラチン

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **6021** 冷蔵 10日  
中村海産  
ししやもりん  
(70g)

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



商品番号 **6022** 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 **6023** 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 **6024** 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 **6025** 冷凍 10日  
ノルウェー産他  
ししやも  
(150g)  
子持ち / 有無混合

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **6026** 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 **6027** 冷蔵 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 **5/7 (木)**



商品番号 **6031**  
アメリカ産他  
オレンジ  
(中玉) 1個

商品価格 **158円**  
(税込) 170円



商品番号 **6032**  
大阪府産他  
小松菜  
(約 150g)

商品価格 **198円**  
(税込) 213円



商品番号 **6033**  
兵庫県産他  
玉ねぎ  
M (500g)

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **6034**  
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 **6035**  
鹿児島県産他  
じゃが芋 (男しゃく)  
M (600g)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **6036**  
長崎県産他  
レタス  
(S~Mサイズ)

商品価格 **250円**  
(税込) 270円



商品番号 **6037**  
フィリピン産他  
バナナ  
(3~5本)

商品価格 **248円**  
(税込) 267円



商品番号 **6041** 冷蔵 7日  
マルツネ  
玉子とうふ 3P (タレ付き)  
(120gx2)  
卵・小麦・大豆

商品価格 ~~298円~~ (税込) 300円  
**258円**  
(税込) 278円



商品番号 **6042** 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 **6043** 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



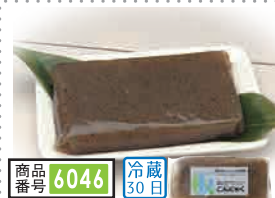
商品番号 **6044** 冷蔵 3日  
高丸食品  
絹揚げ  
(2個入)

商品価格 **150円**  
(税込) 162円



商品番号 **6045** 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 **6046** 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 **6047** 冷蔵 30日  
山大  
糸こんにやく  
(200g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円



商品番号 **6051** 冷蔵 20日  
紀文  
豆腐ハンバーグ ひじき  
(1P)  
卵・乳・大豆・小麦・鶏肉・豚肉

商品価格 **258円**  
(税込) 278円



商品番号 **6052** 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 **6053** 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 **6054** 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 **6055** 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 **6056** 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

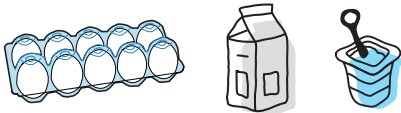


商品番号 **6057** 冷蔵 5日  
タカノフーズ  
しそ海苔納豆  
(40gx3段)

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 **4/30** (木)



商品番号 **6061** 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 **6062** 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 **6063** 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 **6064** 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 **6065** 冷蔵 7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 **6071** 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 **6072** 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 **6073** 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 **6074** 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 **6075** 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 **6076** 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 **6077** 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 **6078** 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 **6079** 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 **6080** 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 **6081** 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 **6082** 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 **6083** 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 **6084** 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 **6085** 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 **6086** 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 **6087** 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 **6088** 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 **6089** 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 **6090** 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 **6091** 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 **6092** 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 **6093** 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 **6094** 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 **6095** 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 **4/30 (木)**

商品番号 **6111** 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 **6112** 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 **6113** 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 **6114** 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 **6115** 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 **6116** 常温 4日  
Bo-LoGNE  
ポロニーヤ  
ジュニアチョコ  
(0.75斤)  
商品価格 **700円**  
(税込) 756円

商品番号 **6117** 常温 4日  
Bo-LoGNE  
ポロニーヤ  
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 **6118** 常温 4日  
Bo-LoGNE  
ポロニーヤ  
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 **6119** 常温 4日  
Bo-LoGNE  
ポロニーヤ  
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 **6120** 常温 4日  
Bo-LoGNE  
ポロニーヤ  
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 **6131**  
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 **6132**  
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 **6133**  
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 **6134**  
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 **6135**  
天真醤油  
ぼん酢  
(1800ml)  
商品価格 **1,720円**  
(税込) 1,857円

商品番号 **6136**  
ジェフダスラス  
徳用和風だし (かつお風味)  
(顆粒 500gx 2)  
1kg  
商品価格 **750円**  
(税込) 810円

商品番号 **6137**  
うどん 煮物 おでん 炊き込み御飯 天つゆ そうめんつゆなど  
オタフク  
万能だし  
(1800ml)  
商品価格 **1,050円**  
(税込) 1,134円

商品番号 **6138**  
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 **6139**  
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 **6140**  
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 **6141**  
ジェフダ  
サラダ油  
(1500g)  
商品価格 **758円**  
(税込) 818円

商品番号 **6142**  
日清オйл  
香りひき立つごま油  
(250g)  
商品価格 **498円**  
(税込) 537円

商品番号 **6143**  
ミツカン  
カンタン酢  
(1000ml)  
商品価格 **558円**  
(税込) 602円

商品番号 **6144**  
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 **6145**  
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 **6146**  
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 **6147**  
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 **6148**  
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 **6149**  
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 **6150**  
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 **5/7 (木)**

## 電子レンジで簡単！ ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **6161** 冷凍60日 レンジ

カレイのねぎ塩焼き

266kcal 蛋白質 18.6g  
脂質 10.6g 炭水化物 23.8g  
食塩 1.8g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円



商品番号 **6162** 冷凍60日 レンジ

サバのカレーマヨ焼き

52kcal 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 **6163** 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 32.7g  
食塩 2.3g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円



商品番号 **6164** 冷凍60日 レンジ

みそカツ

297kcal 脂質 12.6g  
食塩 15.5g 炭水化物 26.7g  
食塩 2.0g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円

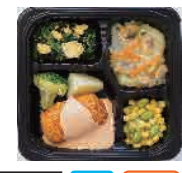


商品番号 **6165** 冷凍60日 レンジ

チキン南蛮宮崎風

519kcal 脂質 15.0g  
食塩 30.0g 炭水化物 46.1g  
食塩 2.5g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円



商品番号 **6166** 冷凍60日 レンジ

クリームコロッケオーロラソース

325kcal 脂質 11.0g  
食塩 19.0g 炭水化物 27.3g  
食塩 2.4g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円



商品番号 **6167** 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5分！

商品番号 **6171** 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 **6172** 常温3ヶ月

アマノフーズ  
にゆうめん  
(とろみ醤油・すまし柚子  
まろやか鶏だし・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 **6173** 常温3ヶ月

アマノフーズ  
海鮮雑炊  
(かに・さけ  
たらこ・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 **6174** 常温1年

ニチレイ  
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 **6175** 常温1年

ニチレイ  
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 **5/7 (木)**



商品番号 **6176** 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 **6177** 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 **6178** 常温120日

日清食品  
シーフードヌードル  
(85gx 20個)

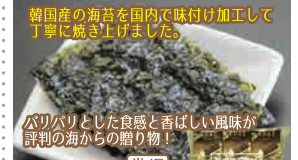
商品価格 **3,980円**  
(税込) 4,298円



商品番号 **6179** 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。

パリパリとした食感と香ばしい風味が  
評判の海からの贈り物！

商品番号 **6180** 常温120日

大丸商事  
韓国のりくお徳用  
(8切6枚 × 12袋詰)

商品価格 **498円**  
(税込) 537円

お届け日 **5/7 (木)**



1本あたり  
**60円**

商品番号 **6501**

サンガリア  
ミラクルボディV  
(190gx 30本)

商品価格 **3,600円**  
(税込) 3,888円

商品価格 **1,800円**  
(税込) 1,944円



商品番号 **6502**

コカコーラボトラーズ  
ファンタグレース  
(500mlx 24本)

商品価格 **2,640円**  
(税込) 2,851円



商品番号 **6503**

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 **6504**

コカコーラボトラーズ  
コカコーラ  
(350mlx 24本)

商品価格 **2,280円**  
(税込) 2,462円



商品番号 **6505**

伊藤園  
天然ミネラル麦茶  
(2Lx 6本)

商品価格 **1,188円**  
(税込) 1,283円



商品番号 **6506**

伊藤園  
お〜お茶 PUREGREEN  
(2Lx 6本)

商品価格 **1,188円**  
(税込) 1,283円



商品番号 **6507**

尾鷹路  
熊野古道の水 (鉱水)  
(2Lx 6本)

世界遺産・尾鷹路・熊野古道は天然水を  
精密フィルタで非加熱濾過した  
ナチュラルミネラルウォーターです。

商品価格 **598円**  
(税込) 645円



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **5/7 (木)**

商品番号 **6401**



花王  
キュキュット  
(240ml)

商品価格 **150円**  
(税込) 165円

商品番号 **6402**



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 **6403**



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 **6404**



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 **6405**



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 **6406**



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 **6407**



HEIKO  
アルミホイル  
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**  
(税込) 437円

商品番号 **6408**



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 **6409**



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 **6410**



ハウスホールドジャパン  
ポリ袋 (半透明) 45リットル  
(KH-50)650x800mm  
(50枚入)

商品価格 **361円**  
(税込) 397円

商品番号 **6411**



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 **6412**



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 **6413**



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 **6414**



P&G  
レノア  
リフレッシュグリーンの香り  
(840ml)

商品価格 **798円**  
(税込) 877円

商品番号 **6415**



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 **6416**



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 **6417**



大王製紙  
シングルトイレットペーパー  
エルフォーレトイレットティッシュ  
(54m x 12R)

商品価格 **498円**  
(税込) 547円

商品番号 **6418**



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

商品価格 **498円**  
(税込) 547円

商品番号 **6419**



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 **6420**



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 **5/7 (木)**



RIHGA ROYAL HOTELS

## バナラホットケーキ

バナラの芳醇な香り広がる手軽なホットケーキ♪  
忙しい朝に、又は週末のゆっくりとした朝食やあやっぴにも  
是非お試しください。

レンジで温めるだけで  
お召し上がり頂けます。



**3181**

リーガロイヤルホテル

## バナラホットケーキ

〈4枚入〉 x 2P

メーフル・マーガリン付き

小麦・卵・乳

冷凍  
90日

商品  
価格

**980円**

(税込) 1,058円

# 「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（税込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  
5/7 木



オリジナルケチャップ付き  
電子レンジ対応で簡単！

★★★  
うちで食べても  
ふわふわ巻き！

商品番号 **2191**

ポムの樹

ポムの樹のオムライスポムオム  
(230g 袋)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	さば	大豆	鶏肉	豚肉
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **480円**  
(税込) 518円



濃厚な特製デミグラスソースに包み込まれた  
牛肉本来の味が楽しめるハンバーグです。  
ふっくらした食感で仕上がった最上の  
美味しさをご堪能頂けます。

商品番号 **2192**

神戸三田屋

ハンバーグ (デミグラス)  
(ハンバーグ 150g) × 2 袋

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	牛肉	鶏肉	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **1,200円**  
(税込) 1,296円



千房特製のお好み焼ミックス粉を使用して  
ふっくらと焼き上げた、豚肉入りの  
定番お好み焼きです。

商品番号 **2193**

千房

お好み焼き豚玉  
(2枚)

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山芋	りんご
		●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **1,196円**  
(税込) 1,291円



そつめんを造り続けて  
三〇〇年。  
そつめん発祥の地、  
三輪から伝統と革新に  
満ちたそつめんを  
お届け致します。

お湯を注いで電子レンジにかけるだけで  
簡単に本格にゅうめんが楽しめます。  
具材 (えび・ねぎ・玉子)、つゆ、七味付です。

商品番号 **2194**

三輪山本

にゅうめん  
(1袋)

常温 90日	アレルギー物質	小麦	卵	えび	大豆	ごま
		●	●	●	●	●

商品価格 **598円**  
(税込) 645円



新宿中村屋のシェフがレストランの味に  
こだわって仕上げたグラタン！  
クリーミーなベシャメルソースに4種のチーズが  
一層味わい深く仕上げています。

商品番号 **2195**

新宿中村屋

4種のチーズと海老のライスグラタン  
(230g 袋)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	えび	大豆	かじ	豚肉	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品価格 **680円**  
(税込) 734円



そつめんを造り続けて  
三〇〇年。  
そつめん発祥の地、  
三輪から伝統と革新に  
満ちたそつめんを  
お届け致します。

お湯を注いで電子レンジにかけるだけで  
簡単に本格梅にゅうめんが楽しめます。  
具材 (南高梅梅干し・とろろ昆布・ねぎ)、つゆ、七味付です。

商品番号 **2196**

三輪山本

梅にゅうめん  
(1袋)

常温 90日	アレルギー物質	小麦	卵	えび	大豆	ごま
		●	●	●	●	●

商品価格 **598円**  
(税込) 645円

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **2197** 伊藤園

リラックスジャスマンティ  
(2L × 6本)

37%  
off

商品価格 ~~2,760円~~  
(税込) 2,980円

商品価格 **1,260円**  
(税込) 1,360円

6本  
1ケース販売

