



※今回締切日が早めになっております。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20日月** までに  
お願致します。

**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	5/11 月	5/12 火	5/13 水	5/14 木	5/15 金	5/16 土	5/17 日
お届け日	月・火 2日分 お届け	休業日	水・木・金 3日分 お届け	休業日	土・日 2日分 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  
**5/15金**

**おかげさまで1億本突破！  
美味しくて手が止まらない！  
売れに売れてる手羽先シリーズ！**

若鶏の手羽先にこだわりの  
無着色明太子使用し中にとび込めました。  
鶏肉のジューシーな肉汁と  
明太子の旨みがマッチ！



外はパリパリ、中はジューシー！  
若鶏の手羽先に新鮮な野菜を使った  
とてもジューシーな手羽先餃子です。



**3181**

**手羽先ぎょうざ**

〈5本入〉

冷凍  
90日

商品  
価格

**750円**

(税込) **810円**

小麦・乳・卵・鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ごま



**3182**

**手羽先めんたい**

〈5本入〉

冷凍  
90日

商品  
価格

**750円**

(税込) **810円**

小麦・乳・鶏肉・大豆



今回のおすすめ

**ミールキット！**

**Cook バリエ**

P.10~P.13

P.10



Cook  
A

レンジでしっとりよだれ鶏  
大阪王将炒めチャーハン

**2種類食べたい食べ比べセット！  
美味しさ爆発！！**

**3183**

**手羽先シリーズ  
2点セット！**

〈手羽先ぎょうざ・手羽先めんたい〉  
〈各1袋〉計2袋セット



商品  
価格 ~~1,500円~~  
(税込) 1,620円

商品  
価格 **1,400円**  
(税込) **1,512円**



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



金のおかんに変更すると、ちっこいおかの食材の一部がグレードアップします。

※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。



## 和風チキンステーキ

豆腐とインゲンのバター醤油炒め・オクラとプチトマトのスープ

30分 550kcal

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
ブイヨン	●						

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

### ●和風チキンステーキ

鶏もも肉 (120g)  
(国産)  
大根  
生姜  
塩・こしょう  
サラダ油  
ポン酢しょうゆ  
しょうゆ

2  
100  
適量  
少々

3  
150  
適量  
少々

4枚  
200g  
適量  
少々

厚みを均等に皮目をフォークでつき、塩こしょうをふるすりおろす  
すりおろす

① フライパンに油を熱して鶏もも肉を焼き、フタをして中まで火を通します。

② ①を食べやすく切ってお皿に盛り、大根おろし、生姜をのせ、ポン酢しょうゆ又はしょうゆをかけます。

### ●豆腐とインゲンのバター醤油炒め

木綿豆腐 (150g)  
インゲン  
ホールコーン  
しょうゆ  
塩・こしょう  
バター

2  
60  
40  
小2  
少々

3  
90  
60  
小3  
少々

4P  
120g  
80g  
小4  
少々

水気をきってお好みに切る  
お好みに切る  
サッと熱湯でゆで、水気をきる

①

① フライパンにバターを熱し、木綿豆腐、インゲン、ホールコーンを炒め、①で調味します。

### ●オクラとプチトマトのスープ

刻みオクラ (冷凍)  
プチトマト  
ブイヨン  
水  
ブイヨン  
塩・こしょう

20  
2  
1  
400cc  
1個分  
少々

30  
3  
2  
600cc  
1½個分  
少々

40g  
4個  
2個  
800cc  
2個分  
少々

お好みに切る

②

① 鍋に②を煮立て、刻みオクラ、プチトマトを加えて煮、塩、こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ポン酢しょうゆ、しょうゆ、バター

# 5/11 (月)

## スタミナ焼肉丼

レンジで簡単ナムル・小松菜の味噌汁

25分 710kcal

お届け日 **5/11** (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
焼肉のたれ	●						
卵			●				

### フラスもってたべたいんや



商品番号 **3117** 冷蔵 10日

豪州産  
牛肩ローススライス  
(150g)

商品価格 **598円**  
(税込) 645円

弾力があり歯ごたえの良いもちり太麺と数種類のスパイスとポークエキスの旨味を加えた風味豊かなカレー焼そばです。



※写真はイメージです。

商品番号 **3118** 冷蔵 20日

名城食品  
CoCo 吉番屋監修太麺カレー焼そば  
(2人前)

商品価格 **358円**  
(税込) 386円



ちっこいおかん

忙しい時でもさっと簡単に！  
ガッツリおいしい焼肉丼と  
時短ナムルでしっかり  
お腹も満たされます。

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	<b>3127</b>	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	<b>3137</b>	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	<b>3147</b>	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	<b>3128</b>	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	<b>3138</b>	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	<b>3148</b>	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

<p>● <b>スタミナ焼肉丼</b></p> <p>牛肩ローススライス (豪州産) 120 キャベツ 100 焼肉のたれ 2 卵 2 白ごま 1 サラダ油 少々 塩・こしょう 少々 ご飯 少々</p>	<p>180 150 3 3 1 少々 少々</p>	<p>240g 200g 4P 4個 2P 少々 少々</p>	<p>お好みに切る 千切り</p>	<p>① 油を熱したフライパンで肉を炒め、塩、こしょうをふった後、焼肉のたれをからめます。</p> <p>② 丼にご飯を盛り、キャベツ、①を盛り付け、中央に卵黄をのせ、白ごまを散らします。</p>
<p>● <b>レンジで簡単ナムル</b></p> <p>太もやし 100 人参 小1 塩 少々 鶏がらスープの素 小1 ごま油 大1</p>	<p>150 小1 少々 小1½ 大1½</p>	<p>200g 大1本 少々 小2 大2</p>	<p>千切り</p> <p>①</p>	<p>① 耐熱容器にもやし、人参を入れ、ラップをして500Wの電子レンジで3分加熱します。</p> <p>② ①に①を加えて混ぜ合わせます。</p>
<p>● <b>小松菜の味噌汁</b></p> <p>小松菜 ¼ だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>⅓ 600cc 大3</p>	<p>½ワ 800cc 大4</p>	<p>ザク切り</p>	<p>① 鍋にだし汁を煮立てて小松菜を煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ご飯、鶏がらスープの素、ごま油、だしの素、味噌

# 5/12 (火)

## 野沢菜ちりめんごはん

### きつねうどん

25分 391kcal

お届け日 **5/11 (月)**



野沢菜ちりめんごはんは混ぜるだけ簡単らくらく!

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>3227</b>	2マンマ	1,760円 <small>(税込 1,900円)</small>
	<b>3237</b>	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	<b>3247</b>	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
まぜ御飯の素(野沢菜ちりめん)	●						
味付揚げ(うどん用)	●						
冷凍うどん	●						
うどんだし	●						

## フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3217** 冷蔵 4日

蓬菜  
デラックス豚饅  
〈2個〉

小麦・豚肉・大豆・ごま

商品価格

**398円**  
(税込) 429円



商品番号 **3218** 冷蔵 5日

蓬菜  
肉団子(甘酢タレ付)  
〈12個入〉

小麦・卵・豚肉・ごま・大豆  
タレ 小麦・ごま・大豆・りんご

商品価格

**498円**  
(税込) 537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

●野沢菜ちりめんごはん  
まぜ御飯の素  
(野沢菜ちりめん)  
ご飯

2合分 3合分 3合分  
2合 3合 3合

① ご飯にまぜ御飯の素を汁ごと混ぜ合わせます。

●きつねうどん  
味付揚げ(うどん用)  
うどん  
うどんだし  
小ねぎ  
七味唐辛子

2 3 4枚  
2 3 4玉  
2 3 4P  
1 2 2本  
2 3 4P

解凍しておく  
小口切り

① 鍋にうどんだしを入れて煮立て、うどんを入れてサツとほぐします。  
② ①を器に移し、味付揚げ、ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子をかけます。

# 5/13 (水)

## カラスガレイの煮付け

小松菜とごぼうのきんぴら風炒め・豆腐の味噌汁

25分 381kcal

お届け日 **5/13 (水)**



ちっこいおかん

○カラスガレイは下処理  
いらずで煮付けも簡単！  
○いつものきんぴらに  
パリュウムと菜蓴をプラス！

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

### フラスもっとたべたいんや



レンジで40秒温めて更に美味しい！

商品番号 **3317** 冷蔵 4日

かね貞 直営店の旨味 **ねぎ生姜**  
<1P> **198円**  
(税込) 213円  
卵・小麦・大豆



おつまみにうれしい。  
枝豆が入ってビールにぴったり！

商品番号 **3318** 冷蔵 4日

かね貞 直営店の旨味 **枝豆ひじき**  
<1P> **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>●カラスガレイの煮付け カラスガレイ (80g)</p> <p>水 100cc 砂糖・しょうゆ 各大3 酒 大2</p>	<p>2 100cc 各大3 大2</p> <p>3 150cc 各大4½ 大3</p> <p>4切 200cc 各大6 大4</p>	<p>①</p>	<p>① 鍋に①を入れて煮立て、魚を加えてゆっくり煮ます。</p>
<p>●小松菜とごぼうのきんぴら風炒め</p> <p>小松菜 ⅓ ごぼう ⅓ 人参 小1 赤唐辛子 1 サラダ油 大1½ しょうゆ 各大¾ 砂糖・みりん 各大¾</p>	<p>⅓ ⅓ 小1 1 大1½ 各大¾</p> <p>½ ⅓ 小1 1 大2¼ 各大1</p> <p>⅔ワ ⅓本 小1本 1本 大3 各大1½</p>	<p>ざく切り ささがきにし、水につける ささがきにする 水につけて種を取り、小口切り</p> <p>②</p>	<p>① フライパンに油を熱し、ごぼう、人参をしんなりするまで炒めます。</p> <p>② ①に小松菜を加えて炒め、最後に唐辛子と②を加えて炒めます。</p>
<p>●豆腐の味噌汁</p> <p>絹ごし豆腐 (150g) カットわかめ だし汁 味噌</p>	<p>1 2 400cc 大2</p> <p>1 3 600cc 大3</p> <p>1P 3g 800cc 大4</p>	<p>角切り 水で戻す</p>	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐、わかめを加えて煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ 砂糖・しょうゆ・酒・サラダ油・みりん、だしの素、味噌

5/14 (木)

# 千房 お好み焼き

豚汁

25分 474kcal

お届け日 **5/13 (水)**



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>3427</b>	2マンマ	1,760円 <small>(税込 1,900円)</small>
	<b>3437</b>	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	<b>3447</b>	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
千房 お好み焼き	●	●	●				

## フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3417** 冷凍 60日

大阪王将  
若鶏のから揚げ  
(300g)

商品価格 **780円**  
(税込) 842円

小麦・卵・乳  
大豆・鶏肉



商品番号 **3418** 冷凍 90日

大阪王将  
炒めチャーハン  
1P

商品価格 **330円**  
(税込) 356円

小麦・卵・大豆・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

●千房 お好み焼き  
お好み焼き (冷凍)

2 3 4P

① 凍ったままのお好み焼きのフィルムをはずし、お皿に移してラップをかけずに電子レンジ(目安:500Wで約5分)温めて、お皿に盛り、添付のソース、マヨネーズ、かつお、青のりをかけます。

●豚汁

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
豚肉切り落とし(国産)	40	60	80g	お好みに切る
大根	100	150	200g	短冊切り
人参	小1	小1	小1本	短冊切り
こんにゃく	120	120	120g	短冊切り
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を入れて煮立て、豚肉、大根、人参、こんにゃくを加えて煮、味噌を溶き入れます。

# 5/15 (金)

お届け日 **5/13 (水)**

## 鶏肉のごまドレサラダ

チンゲン菜と卵のオイスター炒め・わかめスープ  
25分 441kcal

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
ごまドレッシング	●	●	●				
卵			●				
中華オイスターソース	●						
わかめスープ	●	●					



## プラスもっとたべたいんや

ふりふり海老と梅の花の湯葉、生麩を豆板醤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 **3517** 冷凍 60日

梅の花 海老と湯葉と生麩のチリソース (1P) **550円** (税込) 594円  
小麦・卵・えび・大豆

## 小腹が空いた時、夕食の一品に

商品番号 **3518** 冷凍 60日

吉野家 牛丼の具 (120g) × 2P **799円** (税込) 862円  
小麦・牛肉・大豆・りんご

電子レンジ調理でパッと作れるさっぱりメニュー

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	<b>3527</b>	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	<b>3537</b>	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	<b>3547</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
<b>●鶏肉のごまドレサラダ</b> 鶏胸肉 (国産) 200g ごまドレッシング 2P きゅうり 1本 プチトマト 4個 塩 少々 酒 大2 塩 大2	300g	300g	400g	フォークで数か所に穴を開け、①をふる 塩をふって板ずりし、千切り お好みに切る ①	<b>①</b> 鶏肉を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで5分程加熱し、粗熱が取れたら、手でほぐします。 <b>②</b> きゅうり、プチトマト、①をお皿に盛り、ごまドレッシングをかけます。
<b>●チンゲン菜と卵のオイスター炒め</b> チンゲン菜 1株 しめじ 40g 卵 2個 中華オイスターソース 1P サラダ油	1株	1株	2株	ザク切り 小房に分ける 溶きほぐす	<b>①</b> 油を熱したフライパンに卵を流し入れ、炒り卵にし、取り出しておく。 <b>②</b> ①のフライパンに油を足し、チンゲン菜、しめじを炒め、中華オイスターソースを加えて調味します。
<b>●わかめスープ</b> わかめスープ 2P	2P	3P	4P		<b>①</b> わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。

今日のお買い物メモ 塩、酒、サラダ油

# 5/16 (土)

お届け日 **5/15 (金)**

## 京風がんもの煮物

ささみと豆苗の塩こんぶサラダ・かつお風味のTKG

25分 502kcal

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	●						
白玉子			●				



ささみと豆苗の塩昆布サラダはレンジンであっという間に完成する簡単サラダ!

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>

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3617** 冷蔵 10日

みやけ食品 たまご焼き (だし巻き) <280g>

卵

商品価格

**498円**  
(税込) 537円



商品番号 **3618** 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 **1,100円**  
(税込) 1,188円  
商品価格 **950円**  
(税込) 1,026円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

#### ●京風がんもの煮物

京風がんも	4	6	8個	お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①
れんこん厚切り	6	9	12個	
人参	小1	小1	大1本	
インゲン	適量	適量	適量	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
砂糖・しょうゆ	各大2	各大3	各大4	
塩	小1/2	小3/4	小1	
酒・みりん	各大1	各大1/2	各大2	

- 鍋にだし汁とれんこん、人参、がんもを加えて煮立てます。
- ①を加えて更に煮、おろし際にインゲンを加えて一煮します。

#### ●ささみと豆苗の塩こんぶサラダ

鶏ささ身 (国産)	2	3	4本	ザク切りにし、500Wで1分加熱 ◎ ①
豆苗	2/3	1/2	2/3P	
塩昆布	4	6	8g	
白ごま	1	1	2P	
酒	大1	大1/2	大2	
塩	少々	少々	少々	
マヨネーズ	大1	大1/2	大2	
ごま油	大1/2	大3/4	大1	
白ごま	1P分	1/2P分	2P分	

- 鶏ささ身は◎をふり、ラップをかけて500Wの電子レンジで2~3分加熱し、細かく裂きます。
- 鶏ささ身、豆苗、塩昆布を①で和えます。

#### ●かつお風味のTKG

卵	2	3	4個	
かつおパック	1	1	2P	
ご飯				
しょうゆ				

- お茶碗に盛ったご飯に卵を割入れ、かつお節のをせ、醤油をかけます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、塩、酒、みりん、マヨネーズ、ごま油、ご飯

# 5/17 (日)

お届け日 **5/15 (金)**

## あぶり風鶏めし

長芋の短冊・あさりのお吸い物

25分 700kcal



鶏肉の旨味も一緒に混ぜ込み、冷めてもおいしく食べれます。

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

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **3717** 常温 120日

大丸商事 韓国のに「お徳用」  
(8切6枚 × 12袋詰)

商品価格 **498円**  
(税込) 537円



商品番号 **3718** 冷蔵 6日

マルシンフーズ 宇都宮しそ入り餃子  
(14個入)

小麦・乳

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>●あぶり風鶏めし</p> <p>鶏もも肉角切り (国産) 200 粉山椒 2 白ネギ 1/3 甘酢生姜 2 塩・こしょう 少々 サラダ油 少々 しょうゆ・みりん 各大3 ご飯 各大4</p>	<p>300 3 1/3 3 少々 各大4</p>	<p>400g 4P 1/2本 4P 少々 各大6</p>	<p>食べやすい大きさに切り、塩、こしょうする</p> <p>千切り</p> <p>①</p>	<p>① フライパンに油を熱し、鶏もも肉を焼き、①を加えて煮立てます。</p> <p>② ①を山椒と共にご飯とサッと混ぜ合わせ、器に盛り、白ネギと甘酢生姜を盛り付けます。</p>
<p>●長芋の短冊</p> <p>長芋 150 練りわさび 1 刻みのり 1 酢 1 しょうゆ 1</p>	<p>225 2 2</p>	<p>300g 2P 2P</p>	<p>皮をむいて酢水につけ、短冊切り</p>	<p>① 長芋を器に入れ、練りわさび、刻みのりをのせ、しょうゆをかけます。</p>
<p>●あさりのお吸い物</p> <p>ムキアサリ 20 小ねぎ 1 酒 1 だし汁 400cc 薄口しょうゆ 小1</p>	<p>30 2</p>	<p>40g 2本 800cc 小2</p>	<p>酒をふる 小口切り</p>	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、ムキアサリを加えて煮、薄口しょうゆで調味し、小ねぎを散らします。</p>

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、ご飯、酢、だしの素、薄口しょうゆ、酒

# ＼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

大阪王将炒めチャーハン  
レンジでしっとりよだれ鶏

火を使わずレンジで簡単に  
作れる！  
鶏胸肉だからヘルシー！  
ごま油をラー油に変えると  
ピリ辛にアレンジも出来ます。

レンジで簡単！

15分  
647kcal

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
大阪王将炒めチャーハン	●		●				

	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)

tasty



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

● レンジでしっとりよだれ鶏

鶏胸肉 (国産)	200	300	400g	皮を取って数カ所穴を開ける
白ねぎ	1/2	1/2	1本	みじん切り
にんにく	1	1	2片	みじん切り
大葉	2	3	4枚	
酒	大1	大1½	大2	①
砂糖	小1	小1½	小2	②
しょうゆ	大2	大3	大4	
酢・砂糖・ごま油	各大1	各大1½	各大2	

皮を取って数カ所穴を開ける  
みじん切り  
みじん切り

① 耐熱皿に鶏肉と①を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで3分半加熱したら、鶏肉を裏返し、再度3分半、中に火が通るまで加熱します。

② ①を5mm幅に切り、大葉とともに器に盛ります。

③ 白ねぎ、にんにく、②を混ぜ合わせ、②にかけます。

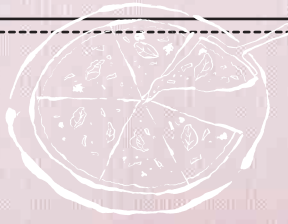
● 大阪王将炒めチャーハン  
大阪王将炒めチャーハン

2

3

4P

① チャーハンは凍ったまま、フライパンに油をひき、中火で4～5分炒めます。  
レンジ調理の場合はチャーハンは凍ったまま、袋の中央にフォーク等で穴を開け、電子レンジ500Wで約5分30秒、600Wで約4分20秒加熱します。



# Cook バリエ



Cook B

わかめスープ  
おうちでサムギョプサル

家族みんながサムギョプサル

15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
白菜キムチ	●						●
わかめスープ	●	●					

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	3122	3322	3522	2マンマ	2,160円 (税込 2,332円)
	3132	3332	3532	3マンマ	3,240円 (税込 3,499円)
	3142	3342	3542	4マンマ	4,320円 (税込 4,665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

- おうちでサムギョプサル
  - 豚バラスライス (国産) 240
  - 白菜キムチ (40g) 2
  - 太もやし 100
  - レタス又はサンチュ 3/8
  - にんにく 1
  - 韓国のり (6~8枚入) 1
  - 塩・こしょう 少々
  - ごま油 少々

240	360	480g
2	3	4P
100	150	200g
3/8	1	1株
1	2	2片
1	2	2P
少々	少々	少々

お好みに切る

1枚ごとにちぎる薄切り

- 1 フライパンまたはホットプレートにごま油を熱し、豚肉、もやし、にんにくを炒め、塩、こしょうで調味します。
- 2 1をお好みのキムチや韓国のりと共にレタス又はサンチュで包みます。

- わかめスープ
  - わかめスープ 2

2	3	4P
---	---	----

- 1 わかめスープは1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。



**Cook C**  
**豆腐とねぎのマグカップスープ**  
**レンジで重ね蒸し青椒肉絲**



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>●レンジで重ね蒸し青椒肉絲</b> 牛モモ肉細切り (国産) 140 ピーマン 1 パプリカ (赤) 1/2 細切り竹の子 (冷凍) 60 中華オイスターソース 1 中華オイスターソース 1 塩・こしょう 少々 酒 大1/2 しょうゆ 大1/2 ごま油 適量	210	210	280g	①を揉みこんでおく 細切り 細切り ①	<b>①</b> 耐熱ボウルにピーマン、竹の子、パプリカを入れ、ごま油をからめて混ぜ、その上に牛肉を広げてのせます。 <b>②</b> ①にふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで約4分30秒加熱します。(牛肉に火が通っていない場合は加熱を延長して下さい。) <b>③</b> ②のラップをはずし、底から返すように全体をよくあえます。
<b>●豆腐とねぎのマグカップスープ</b> 木綿豆腐 (150g) 1 白ねぎ 1/3 鶏がらスープの素 小1 1/2 塩・こしょう 少々 水 200cc	1	1	1P	一口大に切る 小口切り ② 合わせておく	<b>①</b> 人数分のマグカップに、それぞれ豆腐、ねぎ、②を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで1分半加熱します。(1個ずつ加熱して下さい。)

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、酒、しょうゆ、ごま油、鶏がらスープの素



**Cook D**  
おにぎりプレート



ちょっと贅沢な朝ごはんはいかがですか？  
ランチにも◎

25分  
621kcal

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
塩昆布	●						
味付のり	●					●	
卵			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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
<b>● 梅じゃこおにぎり</b> 梅肉のタレ ちりめん 白ごま ご飯	1 10 1	2 15 2	2P 20g 2P		<b>①</b> ご飯にそれぞれの材料を混ぜ、おにぎりを作り、のりを巻きます。
<b>● 塩昆布と枝豆のおにぎり</b> 塩昆布 枝豆 ご飯 味付のり (3枚入)	8 20 2	12 30 2	16g 40g 3P		
<b>● 鮭の塩焼き</b> 銀鮭切身 (80g) 塩	2	3	4切	塩をふる	<b>①</b> 魚を焼きます。
<b>● 玉子焼き</b> 卵 だし汁 しょうゆ サラダ油	2 小2 小½	3 大1 小¾	4個 大1½ 小1	溶きほぐす ①	<b>①</b> 卵と①を混ぜ合わせ、油を熱した卵焼き器で焼きます。
<b>● ほうれん草のお浸し</b> ほうれん草 かつおパック だし汁 しょうゆ 塩	⅓ 1 大2 小2	½ 1 大3 大1	⅔ワ 1P 大4 大1½	塩を加えた熱湯でゆで、水気を切る ◎	<b>①</b> ほうれん草を食べやすい長さに切り、器に盛ります。 <b>②</b> ①に◎をまわしかけ、かつお節をのせます。

今日のお買い物メモ ご飯、塩、だしの素、しょうゆ、サラダ油



# 「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **5/11** (月)

## 特価!!



商品番号 **7001** 冷蔵 10日

国産  
鶏ささみ  
(5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 **7002** 冷凍 10日

国産  
黒毛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** 冷蔵 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** 冷蔵 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 **7005** 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 **7006** 冷蔵 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** 冷蔵 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



大容量!  
朝食、お弁当に



商品番号 **7011** 冷蔵 20日

伊藤ハム  
国産チキンナゲット大袋  
(400g)

卵・乳・小麦・鶏肉・大豆

商品価格 ~~780円~~  
(税込) 842円  
商品価格 **580円**  
(税込) 626円



商品番号 **7012** 冷蔵 20日

伊藤ハム  
サラダチキン(スレーン)  
(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 **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)

卵・乳・小麦  
豚肉・大豆

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)

卵・乳・小麦  
豚肉・大豆

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)

卵・乳・豚肉・大豆

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)

卵・乳・豚肉・大豆

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)

卵・乳・小麦・牛肉  
豚肉・大豆

商品価格 **458円**  
(税込) 494円



商品番号 **7021** 冷蔵 10日

飛鳥食品(原料:韓国産他)  
さわら西京漬  
70gx 2切  
ごま

商品価格 ~~598円~~  
(税込) 645円  
商品価格 **498円**  
(税込) 537円



商品番号 **7022** 冷蔵 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** 冷蔵 10日

ノルウェー産他  
サバフィーレ  
(90gx 2枚)

商品価格 **498円**  
(税込) 537円



商品番号 **7024** 冷蔵 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** 冷蔵 10日

ノルウェー産他  
ししやも  
(150g)

手持ち/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** 冷蔵 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 **5/13** (水)

初夏から夏にかけて収穫できる黄色くて大きな柑橘です。グレープフルーツに似ていますが、苦味は少なくさっぱりとした甘みが特徴です。



商品番号 **7031**  
愛媛県産他  
河内晩柑  
(2玉入)

商品価格 **598円**  
(税込) 645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



商品番号 **7041** 常温 180日  
森永  
絹こしとうふ  
(250gx12丁入)  
大豆

商品価格 **1,950円**  
(税込) 2,106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

季節限定!  
竹の子のシャキシャキ感をお楽しみ下さい。  
切らずに使えて便利なサイズ



商品番号 **7051** 冷蔵 5日  
堀川  
シャッキリ竹の子  
(6個)  
大豆

商品価格 ~~298円~~ (税込) 321円  
商品価格 **228円**  
(税込) 246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  
ミツカン 金のつば  
たまご醤油たれ  
(40gx3段)

商品価格 **128円**  
(税込) 138円

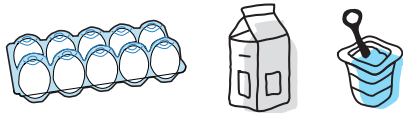


商品番号 **7057** 冷蔵 5日  
タカノフーズ  
しそ海苔納豆  
(40gx3段)

商品価格 **128円**  
(税込) 138円

※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(税込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 **5/11** (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

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 x 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  
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 **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)  
(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 **5/11** (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  
果樹園のアップルデニッシュ  
(4個入)

商品価格 **220**円  
(税込) 237円



商品番号 **7116** 常温  
4日

Bo-LoGNE  
ポーロニャ  
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

Bo-LoGNE  
ポーロニャ  
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

Bo-LoGNE  
ポーロニャ  
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

Bo-LoGNE  
ポーロニャ  
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

Bo-LoGNE  
ポーロニャ  
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  
ぼん酢  
(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 500gx 2)  
1kg

商品価格 **750**円  
(税込) 810円



商品番号 **7137**

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 **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йл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 **5/11** (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 炭水化物 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 蛋白質 13.4g  
脂質 14g 炭水化物 25.3g  
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  
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 **7164** 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 **7165** 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 23.0g  
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 蛋白質 14.7g  
脂質 24.8g 炭水化物 33.0g  
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 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！  
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5ヶ月  
アマノフーズ  
にゅうめん  
(4種 × 各1袋)  
1箱 商品価格 **980円**  
(税込) 1,058円



商品番号 **7173** 常温5ヶ月  
アマノフーズ  
海鮮雑炊  
(4種 × 各1袋)  
1箱 商品価格 **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 **5/13** (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  
カップヌードル  
(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



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 **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 **5/13** (水)



商品番号 **7501**  
サンガリア  
まるふわメロンクリームソーダ  
(190gx 30本入)  
商品価格 **3,600円**  
(税込) 3,888円

商品価格 **1,800円**  
(税込) 1,944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  
(2Lx 6本)  
商品価格 **1,188円**  
(税込) 1,283円



商品番号 **7506**  
伊藤園  
お〜お茶 PUREGREEN  
(2Lx 6本)  
商品価格 **1,188円**  
(税込) 1,283円



世界遺産・尾鷲路・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 **7507**  
尾鷲路  
熊野古道の水 (鉱水)  
(2Lx 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 **5/11** (月)

<p>商品番号 <b>7401</b> 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 <b>150円</b> (税込) 165円</p>	<p>商品番号 <b>7402</b> 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml) 商品価格 <b>698円</b> (税込) 767円</p>	<p>商品番号 <b>7403</b> 花王 液体洗濯用洗剤 (詰替え) アタック抗菌EX (1590g) 商品価格 <b>798円</b> (税込) 877円</p>	<p>商品番号 <b>7404</b> 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 <b>550円</b> (税込) 594円</p>	<p>商品番号 <b>7405</b> 花王 ワイドハイター EX (詰替え) (820ml) 商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円</p>
<p>商品番号 <b>7406</b> リケンファスロ リケンラップ (30cm x 100m) 商品価格 <b>298円</b> (税込) 327円</p>	<p>商品番号 <b>7407</b> HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 <b>398円</b> (税込) 437円</p>	<p>商品番号 <b>7408</b> 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 <b>398円</b> (税込) 429円</p>	<p>商品番号 <b>7409</b> 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 <b>172円</b> (税込) 189円</p>	<p>商品番号 <b>7410</b> 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 <b>361円</b> (税込) 397円</p>
<p>商品番号 <b>7411</b> nepia Genki! パンツ (Lサイズ (44枚入)) 商品価格 <b>1,250円</b> (税込) 1,375円</p>	<p>商品番号 <b>7412</b> nepia Genki! パンツ (Bigサイズ (38枚入)) 商品価格 <b>1,250円</b> (税込) 1,375円</p>	<p>商品番号 <b>7413</b> 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 <b>298円</b> (税込) 327円</p>	<p>商品番号 <b>7414</b> P&amp;G レノア リフレッシュグリーンの香り (840ml) 商品価格 <b>798円</b> (税込) 877円</p>	<p>商品番号 <b>7415</b> 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 <b>396円</b> (税込) 435円</p>
<p>商品番号 <b>7416</b> 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 <b>298円</b> (税込) 327円</p>	<p>商品番号 <b>7417</b> 大王製紙 シングルトイレットペーパー エルフォーレ (54枚 x 12P) 商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円</p>	<p>商品番号 <b>7418</b> 大王製紙 ダブルトイレットペーパー エルフォーレ (27枚 x 12P) 商品価格 <b>498円</b> (税込) 547円</p>	<p>商品番号 <b>7419</b> 大王製紙 エリエールイーナシングル (100枚 x 12P) 商品価格 <b>780円</b> (税込) 858円</p>	<p>商品番号 <b>7420</b> 大王製紙 エリエールイーナダブル (50枚 x 12P) 商品価格 <b>780円</b> (税込) 858円</p>

お届け日 **5/13** (水)

北海道産の小豆をじっくり炊き上げた  
自慢の粒あんと餡を引き立てる塩味のきいた  
豆がごろごろ入った味わい深い大福です。



お餅の中には、  
ふっくら炊き上げた  
粒あんとぎゅっと  
詰め込みました。

商品番号 **7451**  
亀印製菓  
ごろごろ豆大豆 **冷凍日**  
(6個箱)  
商品価格 **1,200円**  
(税込) 1,296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  
**5/15金**



湯煎や電子レンジ加熱で温めて、手軽にやきとりが楽しめるセットです。鶏肉をフリッと焼き上げ、オリジナル配合の醤油タレを絡めたやきとりです。

商品番号 **3191**

秋川牧園

やきとりセット  
くもも串・つくね串 各3本

冷凍60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 **898円**  
(税込) 969円



鶏肉を使用した餃子ですが、満足感あり、後味はさっぱりと何個でも食べられる餃子です。

商品番号 **3192**

秋川牧園

鶏しそ餃子  
〈20個入〉

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

商品価格 **998円**  
(税込) 1,077円



バニ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おやつにも是非お試しください。

商品番号 **3193**

リーガロイヤルホテル

バニラホットケーキ  
〈4枚入〉×2

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

商品価格 **980円**  
(税込) 1,058円



国産牛・国産米を使用し、素材や味にこだわった贅沢なライスバーガー！

商品番号 **3194**

叙々苑

焼肉ライスバーガー (特製)  
〈120g〉×2

冷凍30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	アーモンド	大豆	えび	かに
		●	●	●		●		

商品価格 **1,080円**  
(税込) 1,166円



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

オムそばめし  
〈1P〉

冷凍60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 **750円**  
(税込) 810円



大阪を拠点に複数のうどん屋を展開する「加寿屋」はその味を皆様に提供するため初めて設けたお店です。コクのある出汁に浮かぶ「あぶらかす」は、牛の小腸をじっくりと揚げ、旨味をぎゅっと閉じ込めたもの。見た目は素朴ですが、食べたら、やみつきになるうどんです。

商品番号 **3196**

加寿屋

かすうどん  
〈1P〉

冷凍60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 **600円**  
(税込) 648円

## 今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **3197**

尾鷹名水  
熊野古道水  
(500ml) × 24本

40% off

商品価格 **1,440円**  
(税込) 1,555円

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