



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	5/18 月	5/19 火	5/20 水	5/21 木	5/22 金	5/23 土	5/24 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

お届け日
5/22 金

優しい甘さのトロットろ和スイーツ
口の中で溶けるようなトロットろの
食感と和三盆の上品な甘さと
優しい後味に癒される極上スイーツ

黒わらび餅

和三盆の

黒わらび餅で
飲むわらび餅ミルクティが
出来ちゃう！
※お好きなティ・ラテに黒わらび餅を
小さくスプーンですくって入れホイップ、
きな粉をかけます。



4181

徳島産業

黒わらび餅

〈4個〉 冷暗所 90日

あっぱれ！
商品

商品
価格

792円
(税込) 855円



4182

徳島産業

黒わらび餅

〈8個〉 冷暗所 90日

商品
価格 1,584円
(税込) 1,710円

商品
価格

1,500円
(税込) 1,620円



おすすめで〜す！

今回のおすすめ
ミールキット！

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
C

豚肉の味噌ヨーグルト焼き
ポテトサラダ

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、ちっこいおかの食材の一部がグレードアップします。

※プラスももっとたべたいんやは、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。



五目釜めし

白菜の炒め物・人参の味噌汁

35分 392kcal

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
五目釜めしの素	●						
竹輪	●						

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

<p>●五目釜めし</p> <p>五目釜めしの素 米</p>	1 2合分	1 3合分	1P 3合分	洗って水気をきっておく	<p>① お米は通常の水加減にします。</p> <p>② 五目釜めしの素を入れたら軽くかき混ぜ、すぐに炊飯します。</p>
<p>●白菜の炒め物</p> <p>豚挽肉 (国産) 白菜 竹輪 サラダ油 塩・こしょう 砂糖 しょうゆ 酒</p>	80 1/2 1 少々 大1/2 大1 大3/4	120 1/8 1 1/2 少々 大3/4 大1 1/2 大1	160g 1/8玉 2本 少々 大1 大2 大1 1/2	ザク切り 斜め切り ①	<p>① フライパンに油を熱して、豚挽肉を炒め、白菜、竹輪を加えて更に炒め、①を加えて調味します。</p>
<p>●人参の味噌汁</p> <p>人参 小ねぎ だし汁 味噌</p>	小1 1 400cc 大2	小1 1 600cc 大3	小1本 2本 800cc 大4	お好みに切る 小口切り	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、人参を加えて煮、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 米、サラダ油、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、酒、だしの素、味噌

5/18 (月)

お届け日 **5/18 (月)**

三元豚のかんたん酢豚

もやしときゅうりの中華風サラダ・中華スープ

35分 470kcal

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
三元豚(酢豚用衣付)	●		●				
酢豚の素	●						
ブイヨン	●						



ちっこいおかん

マンマオリジナルの酢豚の素が付いて簡単・便利！
電子レンジで簡単調理！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4127	2マンマ	1,760円 <small>(税込 1,900円)</small>
	4137	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
	4147	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 **4117** 冷凍 90日
大阪王将 炒めチャーハン <2P>
商品価格 **650円**
(税込) 702円
小麦・卵・大豆・豚肉



濃厚な肉の旨味と玉ねぎの甘みが美味しい、大粒肉しゅうまい。
商品番号 **4118** 冷蔵 5日
ドリームフーズ なにわの大粒肉しゅうまい <8個入>
商品価格 **428円**
(税込) 462円
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

<p>●三元豚のかんたん酢豚</p> <p>三元豚(酢豚用衣付) 140 玉ねぎ 小1 人参 小1 ピーマン 1 黒酢ソース(酢豚の素) 1 サラダ油</p>	<p>210 大1 小1 2 1</p>	<p>280g 大1個 大1本 2個 2P</p>	<p>乱切り(2/3使用) 乱切りにし、下ゆでする 乱切り</p>	<p>① 豚肉はラップをせずに電子レンジ加熱する(目安として2人用約3分)揚げる場合:170~180℃の油で約5~6分揚げます。 ② フライパンに、玉ねぎ、人参、ピーマンの火の通りにくい順に炒め、①を加えて火を弱め、酢豚の素を入れてからめます。</p>
<p>●もやしときゅうりの中華風サラダ</p> <p>太もやし 100 きゅうり 1 すりごま 1 塩 砂糖 酢・ごま油 しょうゆ 塩</p>	<p>150 1 1 1 大1 各大2 小2 少々</p>	<p>200g 2本 2P 大2 各大4 大1 1/3 少々</p>	<p>塩をふって板ずりし、千切り ①</p>	<p>① もやしを耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wの電子レンジで3分加熱します。 ② ①にきゅうり、すりごま、④を加えて混ぜ合わせます。</p>
<p>●中華スープ</p> <p>玉ねぎ 1 ブイヨン 2 カットわかめ 4 水 400cc ブイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小1/2 酒 大1</p>	<p><主菜より> 2 3 600cc 1 1/2個分 少々 小3/4 大1 1/2</p>	<p>2個 3g 800cc 2個分 少々 小1</p>	<p>薄切り(1/3使用) 水で戻す ②</p>	<p>① 鍋に②を入れて煮立て、玉ねぎ、カットわかめを加えて煮ます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、砂糖、酢、ごま油、しょうゆ、酒

5/19 (火)

ピリ辛肉豆腐

ピーマンと薄揚げの卵炒め・大根のゆかり和え
25分 478kcal

お届け日 **5/18** (月)



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)
金のおかん	4228	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	4238	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	4248	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!

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



そのままでもちょっと炙っても美味しい。

商品番号 **4217** 冷蔵 4日

スギヨ 能登揚 <100g>

商品価格 **228円**
(税込) 246円



カルシウムが摂れて美味しい。夕食の一品、おつまみにも最適!

商品番号 **4218** 冷蔵 4日

村田蒲鉾 山口県・萩 じゃこ天 <95g>

商品価格 **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>● ピリ辛肉豆腐</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産) 120 180 240g</p> <p>木綿豆腐 (150g) 2 3 4P</p> <p>白ネギ 1/2 1 1本</p> <p>七味唐辛子 適量 適量 適量</p> <p>しょうゆ 大2 大3 大4</p> <p>砂糖・酒・みりん 各大1 各大1/2 各大2</p> <p>だし汁 100cc 150cc 200cc</p>	<p>① 鍋にすべての材料を入れ、蓋をしてゆっくり煮ます。</p>
<p>● ピーマンと薄揚げの卵炒め</p> <p>ピーマン 2 3 4個</p> <p>冷凍薄揚げ 1/2 1 1枚</p> <p>卵 1 2 2個</p> <p>鶏ガラスープの素 小1 小1 1/2 小2</p> <p>塩・こしょう 少々 少々 少々</p> <p>ごま油 小1 小1 小2</p> <p>サラダ油 小1 小1 小2</p>	<p>① フライパンに油を熱し、ピーマンを加えて炒め、薄揚げを加えて更に炒め、①で調味します。</p> <p>② ①に卵をまわし入れ、炒め合わせます。</p>
<p>● 大根のゆかり和え</p> <p>大根 100 150 200g</p> <p>ゆかり粉 1 1 2P</p> <p>塩</p>	<p>① 大根を軽くもんで水気を切り、ゆかり粉で和えます。</p>

今日のお買い物メモ 七味唐辛子、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、だしの素、鶏ガラスープの素、塩、こしょう、ごま油、サラダ油

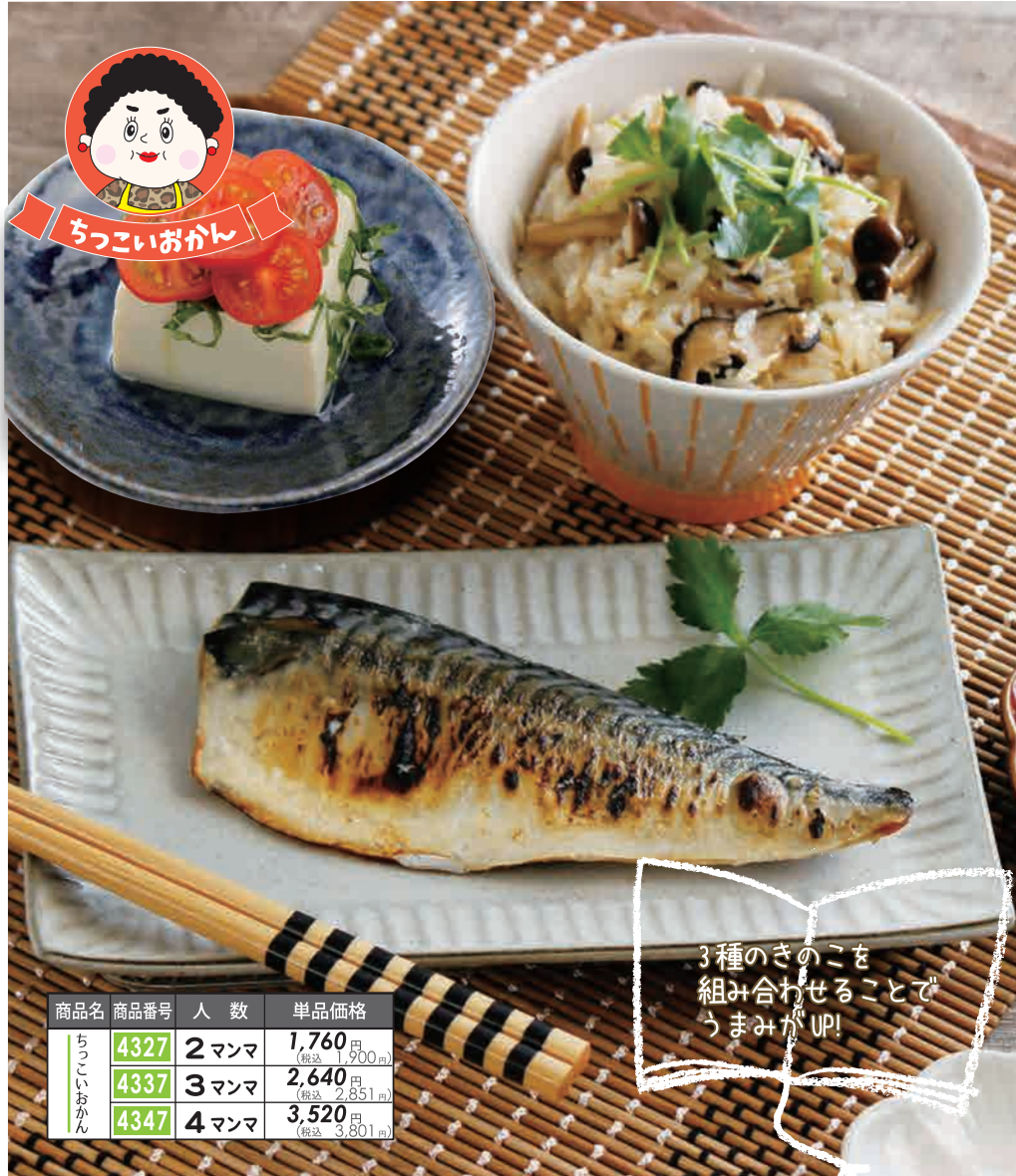
5/20 (水)

さばの塩焼き

きのこの混ぜご飯・さっぱり冷奴

30分 642kcal

お届け日 **5/20 (水)**



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 <small>(税込 1,900円)</small>
ちっこいおかん	4337	3マンマ	2,640円 <small>(税込 2,851円)</small>
ちっこいおかん	4347	4マンマ	3,520円 <small>(税込 3,801円)</small>

3種のきのこを
組み合わせることで
うまみがUP!

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4317** 冷凍 10日

ノルウェー・イギリス産地
サバフィーレ
(2枚)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



冷たくひやして
お召し上がりください。

商品番号 **4318** 冷蔵 20日

ふじや
特選玉子豆腐 ゆずジュレ付
(110g×2)

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
●さばの塩焼き サバフィーレ 塩	2	3	4枚		① 魚はお好みで塩をふり、焼きます。
●きのこの混ぜご飯 セットパック しめじ えのき 椎茸 みつば 酒・みりん・薄口しょうゆ 塩 サラダ油 ご飯	40 40 1 2 各大2 少々	60 60 2 3 各大3 少々	80g 80g 2枚 4本 各大4 少々	小房に分ける 根元を落とし、半分に切る 薄切り ザク切り ①	① フライパンに油を熱し、しめじ、えのき、椎茸を炒め、②で調味します。 ② ご飯に①を混ぜ合わせて器に盛り、みつばを散らします。
●さっぱり冷奴 絹ごし豆腐 (150g) プチトマト 青じそ ポン酢しょうゆ	2 4 1	3 6 2	4P 8個 2枚	お好みに切る 小さく切る 千切り	① 豆腐を器に盛り、プチトマト、青じそをのせ、ポン酢しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、酒、みりん、薄口しょうゆ、サラダ油、ご飯、ポン酢しょうゆ

5/21 (木)

お届け日 **5/20 (水)**

鶏肉のカレーじょうゆ焼き ロールキャベツ・レンジで海苔チーズポテト 30分 604kcal

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	●						
ベーコン		●	●				
パイヨン	●						
粉チーズ		●					



鶏もも肉をスパイシーな風味に焼き上げました。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4427	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
ちっこいおかん	4437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
ちっこいおかん	4447	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 **4417** 冷蔵 10日

国産
鶏もも肉
〈120g〉1枚

商品価格 **228円**
(税込) 246円



商品番号 **4418** 冷蔵 4日

マルシンフーズ
4P 大判焼きくりむ
〈4個〉

小麦・乳・卵

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
●鶏肉のカレーじょうゆ焼き 鶏もも肉 (120g) (国産) プチトマト カレー粉 酒・しょうゆ サラダ油 塩・こしょう	2 4 3 各大1½ 少々	3 6 5 各大2¼ 少々	4枚 8個 6g 各大3 少々	厚みを均等に切り開き、塩・こしょうをふる ①	① フライパンに油を熱して鶏肉を焼き、フタをして中火で中まで火を通します。 ② 両面がこんがり焼けたら火を弱め、カレー粉をふり、①を加えてからめ、プチトマトと共にお皿に盛ります。
●ロールキャベツ ロールキャベツ (20g) カットベーコン パイヨン 水 パイヨン 塩・こしょう	4 20 1 400cc 1個分 少々	6 30 2 600cc 1½個分 少々	8個 40g 2個 800cc 2個分 少々	お好みに切る ②	① 鍋に②を入れて煮立て、ベーコン、ロールキャベツを加えて柔らかくなるまで煮、塩、こしょうで味を調えます。
●レンジで海苔チーズポテト ジャガ芋 青のり 粉チーズ 塩・こしょう	2 1 適量 少々	3 1 適量 少々	4個 2P 適量 少々	一口大に切る	① ジャガ芋をラップで包み、500Wで3分加熱し、ボウルに入れてコロコロと転がし、粉をふかせます。 ② ①に青のり、粉チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ 酒、しょうゆ、サラダ油、塩、こしょう

5/22 (金)

お届け日 **5/20 (水)**

ふっくらハンバーグ

小えびのオーロラサラダ・コーンポタージュ

25分 672kcal

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
やわらかハンバーグ	●	●					
ハンバーグソース	●						
ムキエビ						●	
コーンポタージュスープ	●	●					

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 冷蔵 4日

伏見蒲鉾
ほたてと野菜の寄せ揚
(3枚)

商品価格 **298円**
(税込) 321円

卵・小麦・大豆



商品番号 **4518** 冷蔵 10日

紀文
海老餃子
(12個入)

商品価格 **298円**
(税込) 321円

卵・小麦・えび・大豆



ちっこいおかん

お手軽調理でも満足感はいっしょに味わえます。

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)

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
●ふっくらハンバーグ やわらかハンバーグ (60g) ミックスベジタブル ハンバーグソース バター 塩・こしょう	4 100 2 少々	6 150 3 少々	8個 200g 4P 少々		① ハンバーグはフライパンで焼き、ハンバーグソースをかけます。 ② ミックスベジタブルはバターで炒め、塩、こしょうで調味し、 ① に添えます。
●小えびのオーロラサラダ ムキエビ キャベツ きゅうり 塩 マヨネーズ ケチャップ	20 100 1/2 大3 大2	30 150 1 大4 1/2 大3	40g 200g 1本 大6 大4	背ワタを取り、熱湯でゆでる 千切りにして塩をふり、しぼる 塩をふって板ずりし、小口切り ① 合わせておく	① ムキエビ、キャベツ、きゅうりを器に盛り、 ① をかけます。
●コーンポタージュ コーンポタージュスープ	2	3	4P		① コーンポタージュスープを器に入れ、1Pにつき120ccの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ バター、塩、こしょう、マヨネーズ、ケチャップ

5/23 (土)

お届け日 **5/22 (金)**

焼うどん

桜えびと天かすのおむすび・焼き餃子

30分 838kcal

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
うどん	●						
桜えび						●	
天かす	●		●				
大阪王将焼き餃子	●	●					



ちっこいおかん

混ぜるだけ！
簡単なのにおいしい、
天かすのような、
おにぎりです。

香ばしい醤油味の
シンプルな焼きうどん

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617** 冷凍 90日

大阪王将
餃子
(45個入)

小麦・乳・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円



簡単便利！豆腐があれば
すぐ出来ちゃう！

商品番号 **4618** 常温 1年

ニッスイ
麻婆豆腐 中辛
(3人用)

かに・小麦・卵・乳・ごま
大豆・鶏肉・豚肉・りんご

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

●焼うどん

うどん	2	3	4玉	サツと熱湯をかけておく
豚肉切り落とし (国産)	40	60	80g	お好みに切る
キャベツ	100	150	200g	ザク切り
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る
紅生姜	2	3	4P	
かつおパック	1	1	2P	
サラダ油				①
しょうゆ	大2	大3	大4	
塩・こしょう	少々	少々	少々	

- フライパンに油を熱し、豚肉、キャベツ、玉ねぎを炒め、うどんを加えて炒め合わせ、①で調味します。
- ①を皿に盛り、かつおをふり、紅しょうがをのせます。

●桜えびと天かすのおむすび

桜えび	4	6	8g	小口切り
天かす	10	15	20g	
小ねぎ	1	1	2本	
めんつゆ (ストレート)	1	1	1P	
めんつゆ (ストレート) ご飯	1/3P分 2膳分	1/2P分 3膳分	2/3P分 4膳分	

- ご飯にすべての材料を混ぜ合わせ、おにぎりにします。

●焼き餃子

大阪王将焼き餃子	6	9	12個
餃子のタレ	2	3	4P
サラダ油			

- フライパンに油を熱し、一度火を消して凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけます。
- カップ1/2弱(80cc)の水を①に入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸します。
- フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、塩、こしょう、ご飯

＼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
**豚ともやしの塩ポソ酢ソース
 包丁も火もいらないそぼろ丼**



包丁も火も使わず、
 レンチンだけでOK!

電子レンジですべて完結！
 ラップは隙間なく覆って
 しまうと、密閉されすぎで
 しまい、破裂の原因になります
 ある程度隙間を作って
 かけることをおすすめします。

15分
 825kcal

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			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品単品価格	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
● 包丁も火もいらないそぼろ丼 鶏ミンチ (国産) 140 卵 2 大葉 4 しょうゆ・酒・みりん 各小2 砂糖 小1 しょうゆ・砂糖 各小1 だし素 小3/4 ご飯	210 3 6 各小1 小1 1/2 各小1 1/2 小1	280g 4個 8枚 各小1 1/3 小2 各小2 小1 1/3	耐熱容器に入れて①と混ぜ合わせる ②とよく混ぜ合わせる ① ②	① 鶏ミンチは500Wで3分加熱し、取り出して軽く混ぜ合わせます。 ② 耐熱容器に卵を入れ、500Wで2分加熱し、取り出してそぼろ状にほぐします。 ③ 丼にご飯を盛り、大葉を敷いて、①、②をのせます。	
● 豚ともやしの塩ぽん酢ソース 豚バラ肉薄切り (国産) 180 太もやし 100 かいわれ 1/2 塩ぽん酢 2 だし汁 大2	270 150 1/2 3 大3	360g 200g 1P 4P 大4	洗って水気をよく切る ハサミで根を切っておく	① 耐熱皿にもやしをこんもりと盛り、もやしを覆うように豚肉をのせます。 ② だし汁を①にまわしかけ、ふんわりとラップをかけ、500Wで約4分加熱します。 ③ 豚肉に火が通ったら、かいわれをのせ、塩ぽん酢をかけます。	

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、砂糖、だし素、ご飯

Cook バリエ

Cook B

さっぱりトマトの冷奴 糖質オフ! しらたき担々麺



20分
541kcal

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
豆板醤	●						

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	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
● 糖質オフ! しらたき担々麺 合挽肉 (国産) 100 150 200g 糸こんにゃく (白) 200 300 400g チンゲン菜 1 2 2株 小ねぎ 2 3 4本 にんにく 1 1 1片 豆板醤 1 2 2P すりごま 1 2 2P 砂糖 小2 大1 大1½ 豆板醤 1P分 1½P分 2P分 砂糖・しょうゆ 各大2 各大3 各大4 味噌・鶏がらスープの素 大1 大1½ 大2 水 400cc 600cc 800cc ごま油				100gにつき500Wで2分加熱 お好みに切り、500Wで1分半加熱 小口切り すりおろす	① フライパンにごま油を熱して挽肉を炒め、①で調味します。 ② 鍋に②とにんにく、すりごまを入れてよく混ぜ、ひと煮立ちさせます。 ③ 器にしらたきを入れて②を注ぎ、挽肉、チンゲン菜、ねぎをのせます。
● さっぱりトマトの冷奴 絹ごし豆腐 (150g) 2 3 4P プチトマト 6 9 12個 大葉 2 3 4枚 白ごま 1 2 2P しょうゆ・ごま油 各大2 各大3 各大4				お好みに切る 千切り	① 豆腐、プチトマト、大葉を器に盛り、①と白ごまをかけます。

今日のお買い物メモ 砂糖、しょうゆ、味噌、鶏がらスープの素、ごま油



Cook C
豚肉の味噌ヨーグルト焼き
 ポテトサラダ



暑い夏に備える発酵食品で免疫UP!
 味噌の酵母とヨーグルトの乳酸菌の
 W発酵効果で免疫力がぐんとUP。

豚肉は代謝を上げるビタミンB1が豊富。
 疲労回復効果も◎
 味噌ヨーグルトに豚肉を漬けることで
 柔らかさと旨味もアップアップ!!



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
ヨーグルト		●					
ポテトサラダ			●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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
● 豚肉の味噌ヨーグルト焼き 豚ローステキカツ 国産 (100g) 2 ヨーグルト 1 玉ねぎ 小1 人参 小1 味噌・ヨーグルト 各70g 塩・こしょう 少々 サラダ油 少々	3 1 大1 大1 各70g 少々	4枚 1P 大1個 大1本 各70g 少々	①に漬ける お好みに切る お好みに切る ①	① 油を熱したフライパンで玉ねぎ、人参を焼き、塩、こしょうで調味し、取り出します。 ② ①のフライパンに油を足し、味噌だれを落とした豚肉を焼き、お皿に盛って①を添えます。	
● ポテトサラダ ヤマザキ北海道男爵ポテトサラダ (110g) 2	3	4P		① 器に盛ります。	

今日のお買い物メモ 味噌、塩、こしょう、サラダ油



Cook D
フライパンでチキン南蛮
 コーンポターージュ



フライパン調理!

20分
589kcal

大人も子供も大好きな
宮崎のご当地グルメ。

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			●				
タルタルソース			●				
コーンポターージュスープ	●	●					

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
● フライパンでチキン南蛮 鶏もも肉角切り(国産) 260 卵 1 サニーレタス 適量 タルタルソース 2 塩・こしょう 少々 酢・みりん・しょうゆ 各大2 砂糖 大1 サラダ油 大1	390 1 適量 3 少々 各大3 大1½	520g 1個 適量 少々 各大4 大2	塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす 溶きほぐす 食べやすい大きさにちぎる ① 500Wで約40秒加熱	① 鶏肉に溶き卵をからめます。 ② フライパンに1cm位の油を熱し、鶏肉を上下に返しながら、全体がこんがりするまで揚げ焼きし、取り出します。 ③ お皿にレタスを敷いて鶏肉を盛り、①とタルタルソースをかけます。	
● コーンポターージュ コーンポターージュスープ 2	3	4P		① コーンポターージュスープを器に入れ、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、酢、みりん、しょうゆ、砂糖、サラダ油



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **5/18** (月)

特価!!



商品番号 **8001** 冷凍10日
国産
豚ローススライス
(60g) × 5P

商品価格 ~~880円~~ (税込) 950円
商品価格 **750円**
(税込) 810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
(150g × 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
(80g × 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 **598円**
(税込) 645円

フランクフルトの醍醐味そのままに
食べやすいサイズで、豪快な食感!

旨さパキッと!



商品番号 **8011** 冷蔵20日
伊藤ハム
まるごと美味しいフランクフルト
(285g)
小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格 ~~500円~~ (税込) 540円
商品価格 **428円**
(税込) 462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・ゼラチン

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・ゼラチン

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・ゼラチン

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
(37g × 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
(34g × 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
チーミン
(71g × 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 **8021** 冷凍10日
宮城県産他
カジキ西京漬
(80g × 3切)
小麦・大豆

商品価格 ~~650円~~ (税込) 702円
商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **8022** 冷凍10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60g × 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
(90g × 2枚)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **8024** 冷凍10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70g × 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
宮城県産他
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 **5/20** (水)



商品番号 **8031**

ニュージーランド産他
ゴールドキウイ
(3~5玉)

商品価格 ~~598円~~
~~(税込) 645円~~
商品価格 **498円**
(税込) 537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 **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 **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 **8035**

徳島県産他
なすび
(3本入)

商品価格 **358円**
(税込) 386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 **8037**

フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

特売!
商品価格 ~~248円~~
198円
(税込) 213円



商品番号 **8041**

マルツネ
絹厚揚げ 国産大豆 100%
(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**

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**

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**

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**

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**

山大
板こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **8047**

山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **8051**

堀川
厚焼き笹かまぼこ (枝豆入り)
(3枚)
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 **8052**

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**

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**

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**

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**

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**

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 **5/18** (月)



商品番号 **8061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
(10個入)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

コップ1杯
200mlで
1日の1/3分
野菜を摂取



商品番号 **8074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
(1000ml) × 2本

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)

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)

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)

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
牧场の朝ヨーグルト
(70gx 3)

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
(65gx 3)

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
(65gx 3)

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)

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)

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)

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **8084** 冷蔵 14日

メグミルク
まるやかクリームコーヒーゼリー
(110g)

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 x 10本入)

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

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

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

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

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

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

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

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

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
(450ml) × 1本

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

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 **5/18** (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

ボローニャ
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 **8118** 常温
4日

ボローニャ
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

ボローニャ
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

ボローニャ
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 500gx 2)
1kg

商品価格 **750**円
(税込) 810円



商品番号 **8137**

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 **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 **5/18** (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 食塩相当量 27.8g
炭水化物 2.4g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8162** 冷凍60日 レンジ
サバのカレーマコ焼き
320kcal 蛋白質 14.2g
脂質 18.9g 食塩相当量 25.7g
炭水化物 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8163** 冷凍60日 レンジ
牛肉のチャフチェ
319kcal 蛋白質 11.2g
脂質 17.6g 食塩相当量 32.3g
炭水化物 2.5g
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 蛋白質 12.6g
脂質 15.5g 食塩相当量 24.5g
炭水化物 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 蛋白質 15.0g
脂質 30.0g 食塩相当量 46.1g
炭水化物 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
501kcal 蛋白質 10.3g
脂質 14.9g 食塩相当量 30.4g
炭水化物 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
517kcal 蛋白質 9.7g
脂質 14.6g 食塩相当量 32.7g
炭水化物 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 **8171** 常温180日
JA香川
おいでまい
(180g×3P)
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8172** 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)
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **8173** 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)
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
(200g×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
(200g×5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **5/20** (水)



商品番号 **8176** 常温120日
日清食品
焼そば UFO
(130g×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
カッスヌードル
(85g×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
(85g×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
(97g×12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



商品番号 **8180** 常温120日
大丸商事
韓国のみ(お徳用)
(8切6枚×12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **5/20** (水)

古くから愛されてきた瓶ラムネの風味
そのまま引き継ぐ懐かしい味。



商品番号 **8501**
サンガリア
ラムネ
(190g×30本入)

商品価格 **3,000円**
(税込) 3,240円
商品価格 **1,800円**
(税込) 1,944円



商品番号 **8502**
サンガリア
つふみオレンジ
(190g×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
(185g×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



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 **5/18** (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
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 **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
シングルトイレトペーパー
エルフォーレトイトレットティッシュ
(54m x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **8418**



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

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **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 **5/20** (水)

おすすめ人気商品!

おつまみに夕食に
美味しさ満点! 一度食べてみて~♪

8451

芦屋伊東屋

芦屋黒豚一口餃子 壹心

〈20個入〉

冷凍
30日

商品
価格

898円

(税込) 969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
5/22金

蔵王山麓ハンバーグ (デミグラス)

白石産三元豚ハーフと蔵王爽清牛のあらびき肉を使用し、ソースはコクと旨味が詰まった蔵王の奥みたっぷりデミグラスソースを使用し、ざらざらしたお肉の感じを残したボリューム満点のハンバーグです。

自然解凍後
温熱で15分

商品
番号 **4191**

みのりファクトリー



蔵王山麓ハンバーグ (和風おろしソース)

ソースはさっぱりとした和風おろしで蔵王の奥みたっぷり使用し、ゴロゴロしたお肉の感じを残した100%手作り、1個1個丁寧に作りました。

自然解凍後
温熱で15分

商品
番号 **4192**

みのりファクトリー



蔵王山麓ハンバーグ (デミグラスソース) (180g)

商品
価格 **628円**
(税込) 678円

アレルギー物質	小麦	乳	卵	牛肉	鶏肉	豚肉	りんご
	●	●	●	●	●	●	●

蔵王山麓ハンバーグ (和風おろしソース) (180g)

商品
価格 **628円**
(税込) 678円

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



商品
番号 **4193**

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)

商品
価格 **1,040円**
(税込) 1,123円

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



商品
番号 **4194**

ピザレボ

REVOのバンビーノ (1枚・直径21cm)

商品
価格 **980円**
(税込) 1,058円

アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉
	●	●	●	●	●	●	●



商品
番号 **4195**

澤田食品

淡路島の玉ねぎをたっぷり使用し、野菜の甘味とコクのある、酸味を抑えたやさしい味のケチャップに仕上げました。

ポムの樹のケチャップ ポムケチャ (300g)

商品
価格 **398円**
(税込) 429円

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



商品
番号 **4196**

きらく

春神楽名物 あんかけ焼きそば (460g パック)

商品
価格 **1,180円**
(税込) 1,274円

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



大阪王将

業務用まとめで10P
(簡易包装)

今週のまんま一押し 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、なんとも半額!

商品
価格 **2,400円**
(税込) 2,592円

商品
価格 **1,200円**
(税込) 1,296円