



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	6/1 月	6/2 火	6/3 水	6/4 木	6/5 金	6/6 土	6/7 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

三喜屋 mikiyo
coffee

お届け日
6/5 金

北海道羊蹄山名水珈琲ゼリー

厳選されたコーヒー豆をネルドリップで抽出し
寒天で仕立てた今までに無い弾力のある食感の
ゼリーです。シロップ、フレッシュ添付しております。



まだまだ暑いこの夏に
冷やして美味しい珈琲ゼリーを・・・



今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook B

納豆とねばねば野菜の冷製パスタ
レンジでかぼちゃのそぼろあん

2181

三喜屋珈琲

北海道羊蹄山名水珈琲ゼリー

(シロップ・フレッシュ付き) 110g カップ
《5個》

乳・大豆

常温
90日

商品価格 1,500 円
(税込) 1,620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)

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。



フリーチェンジメニュー

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)にてご確認ください。

※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。

鶏肉のグリルシーズニング焼き

巣ごもりたまご・ミネストローネ

25分 507kcal

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
グリルシーズニング	●						
卵			●				
ブイオン	●						

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

<p>●鶏肉のグリルシーズニング焼き</p> <p>鶏もも肉角切り (国産) 240 グリルシーズニング 1 玉ねぎ 小1 サラダ油 少々 塩・こしょう 少々</p>	<p>360 2 小1 少々</p>	<p>480g 2P 大1個 少々</p>	<p>グリルシーズニングをまぶす お好みに切る</p>	<p>① フライパンに油を熱し、玉ねぎを焼いて塩、こしょうをふります。 ② フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて焼き、途中よりフタをして蒸し焼きにします。</p>
<p>●巣ごもりたまご</p> <p>卵 2 キャベツ 100 バター 150 塩・こしょう 少々</p>	<p>3 150 少々</p>	<p>4個 200g 少々</p>	<p>細切り</p>	<p>① フライパンにバターを熱してキャベツを炒め、塩、こしょうし、中央をくぼませて卵を割り入れ、フタをして蒸し焼きにします。</p>
<p>●ミネストローネ</p> <p>ミックスベジタブル 60 ブイオン 1 刻みパセリ 1 水 400cc ブイオン 1個分 ケチャップ 大2</p>	<p>90 2 1 600cc 1½個分 大3</p>	<p>120g 2個 1P 800cc 2個分 大4</p>	<p>①</p>	<p>① 鍋に①を煮立て、ミックスベジタブルを加えて煮、ケチャップを加えてひと煮し、刻みパセリを散らします。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、バター、ケチャップ

6/1 (月)

なすと豚肉の炒め物

もやしのお浸し・かぼちゃの味噌汁

30分 427kcal

お届け日 **6/1 (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
豆板醤	●						



ご飯がすすむピリ辛メニュー

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2117** 冷蔵 10日

国産
豚肉切り落とし
(150g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **2118** 冷蔵 15日

伏見蒲鉾
えびと玉ねぎの寄せ揚
(3枚入)

商品価格 **258円**
(税込) 278円

小麦・卵・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>● なすと豚肉の炒め物 豚肉切り落とし (国産) 120g なすび 2本 にんにくの芽 60g 豆板醤 (トウバンジャン) 1P 白ネギ 1/3本 しょうゆ・酒・片栗粉 各小1/2 水又はスープ 100cc しょうゆ 大1 1/2 酒・砂糖 各大1/2 サラダ油 豆板醤 1P分</p>	<p>2マンマ 180g 3本 90g 2P 1/2本 各小2/4 150cc 大2 1/4 各大3/4 1 1/2P分</p>	<p>4マンマ 240g 4本 120g 2P 1/2本 各小3 200cc 大3 各大1 2P分</p>	<p>①で下味をつける お好みに切り、水につけてアクを抜く みじん切り ① ② 合わせておく</p>	<p>① フライパンに油を熱し、白ネギ、豚肉、にんにくの芽、なすびを炒め、②と豆板醤を加えてからめます。</p>
<p>● もやしのお浸し 太もやし 100g かつおパック 1 しょうゆ</p>	<p>150g 1</p>	<p>200g 2P</p>		<p>① もやしを耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで約2分加熱します。 ② もやしを器に盛り、かつおをのせ、しょうゆをかけます。</p>
<p>● かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 1/8玉 だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>1/8玉 600cc 大3</p>	<p>1/6玉 800cc 大4</p>	<p>食べやすい大きさに切る</p>	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、かぼちゃを加えて煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、スープの素、砂糖、サラダ油、だしの素、味噌

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。☞フラス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。)

6/2 (火)

お届け日 **6/1 (月)**

豆腐ハンバーグ

キャベツオムレツ・コンソメスープ

20分 366kcal

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
豆腐ハンバーグ	●						
ハンバーグソース	●						
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 **2217** 冷蔵 10日

豆腐ハンバーグ
(2個入)

小麦・鶏肉・大豆

商品価格

480円
(税込) 518円

おやつや小腹がすいた時に



写真はイメージです。

商品番号 **2218** 冷蔵 7日

農水フーズ
トーストピッツァ
(4枚)

小麦・卵・乳

商品価格

498円
(税込) 537円

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 (税込 1,900円)
	2237	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2247	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

●豆腐ハンバーグ

豆腐ハンバーグ	2	3	4個	お好みに切る
ミックスベジタブル	80	120	160g	
プチトマト	4	6	8個	
ハンバーグソース	2	3	4P	
サラダ油 塩・こしょう	少々	少々	少々	

- 1 ミックスベジタブルは油を熱したフライパンで炒め、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、豆腐ハンバーグをフタをして蒸し焼きにし、お皿に盛って①、プチトマトを添えます。

●キャベツオムレツ

キャベツ	100	150	200g	ザク切り お好みに切る 溶きほぐしてマヨネーズと混ぜ合わせる
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
卵	4	6	8個	
マヨネーズ	大1	大1½	大2	
塩・こしょう バター ケチャップ	少々	少々	少々	

- 1 キャベツと玉ねぎは耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで約3分加熱し、塩、こしょうで調味します。
- 2 小さめのフライパンにバターを熱し、卵をまわし入れ、半熟状になれば火を止め、①を挟んで折りたたむように包み、お皿に盛ってお好みにケチャップをかけます。
(1人分ずつでも、まとめて作って切り分けてもOK)

●コンソメスープ

ビーフコンソメスープ	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、マヨネーズ、バター、ケチャップ

6/3 (水)

さばの煮付け

水菜と豆腐のごま和えサラダ・かまぼこのすまし汁

30分 546kcal

お届け日 **6/3 (水)**



サバを煮ている間に
サラダをササッと。

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)

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	●		●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2317** 冷蔵10日
ノルウェー産他
サバフィール
(2枚)

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **2318** 冷蔵30日

紀文
玉子とうふそうめん風
本枯れ節入りの風味豊かなつゆ付
(120g+つゆ 15g)

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

●さばの煮付け

サバフィール	2	3	4枚	①をふった後、水気をふき取る 薄切り
生姜	適量	適量	適量	
塩	少々	少々	少々	①
酒	大1	大1½	大2	
水	140cc	210cc	280cc	②
砂糖・酒・みりん	各大2	各大3	各大4	
しょうゆ	大3	大4½	大6	

① 鍋に②を入れて煮立て、生姜と魚を並べて入れ、落とし蓋をしてゆっくり煮ます。

●水菜と豆腐のごま和えサラダ

木綿豆腐 (150g)	2	3	4P	水気を切って角切り ザク切り
水菜	1	2	2P	
すりごま	1	1	2P	①
しょうゆ	大2	大3	大4	
砂糖	小2	小3	小4	

① 豆腐と水菜を適量のすりごまと①で和えます。

●かまぼこのすまし汁

かまぼこスライス	4	6	8枚	水で戻す
カットわかめ	2	3	3g	
だし汁	400cc	600cc	800cc	①
薄口しょうゆ	小½	小¾	小1	
酒	小1	小1½	小2	

① 鍋に①を煮立て、かまぼこ、カットわかめを加え、ひと煮します。

今日のお買い物メモ 塩、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、だしの素、薄口しょうゆ

6/4 (木)

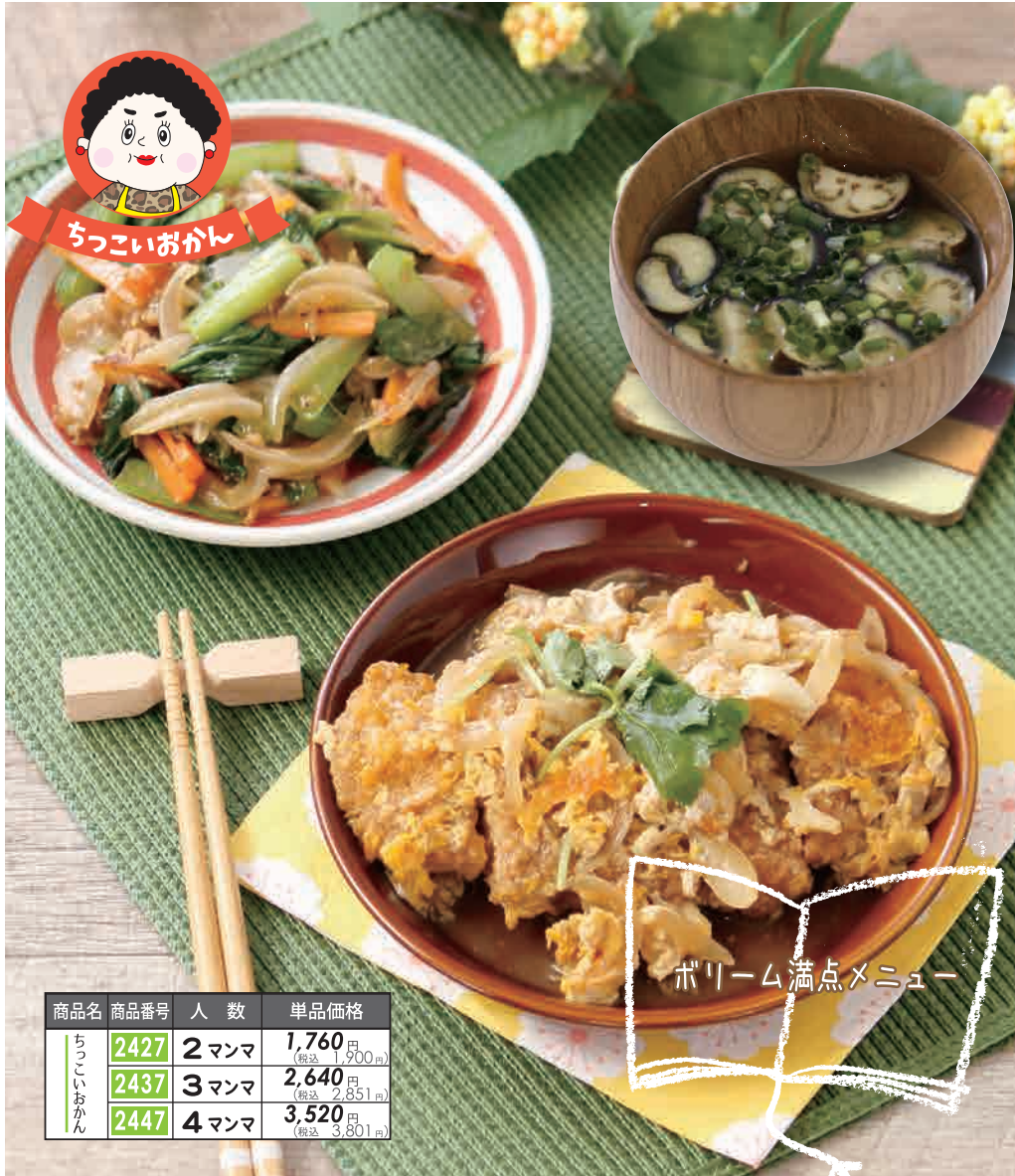
カツの卵とし

青菜のとろみ炒め・なすの味噌汁

25分 653kcal

お届け日 **6/3 (水)**

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
豚カツ	●						



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2417** 冷蔵 30日

マンマオリジナル

豚カツ

<120g×1枚>

小麦・大豆・豚肉

商品価格

250円

(税込) 270円

竹の子の味覚、食感を楽しめ
1品! 季節限定。



商品番号 **2418** 冷蔵 5日

堀川

シャッキリ竹の子

<6個入>

大豆

商品価格

238円

(税込) 257円

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)

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

●カツの卵とし

豚カツ (120g)	2	3	4枚	薄切り ザク切り
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
みつば	2	3	4本	
卵	2	3	4個	
サラダ油	150cc	225cc	300cc	①
だし汁	各大2½	各大3¾	各大5	
しょうゆ・みりん				

① 豚カツは凍ったまま、約180℃の油で5~6分揚げ、食べやすく切ります。

② 鍋に玉ねぎと①を入れて煮、豚カツを加えて一煮し、溶き卵をまわし入れ、半熟程度で火を止め、みつばを散らします。

●青菜のとろみ炒め

小松菜	⅓	½	⅔ワ	ザク切り
鶏ミンチ (国産)	40	60	80g	
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る
塩・こしょう	少々	少々	少々	
砂糖・酒	各小1	各小½	各小2	②
しょうゆ	小1½	小2¼	小3	
片栗粉・水	各小1	各小½	各小2	①

① フライパンで鶏ミンチを炒め、小松菜、人参を加えて更に炒め、②を加えて調味し、最後に①を加えてトロミを付けます。

●なすの味噌汁

なすび	1	1	2本	お好みに切る 小口切り
小ねぎ	1	1	2本	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

① 鍋にだし汁を煮立て、なすびを加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。

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

6/5 (金)

豚の生姜焼き

冷奴・たっぷり野菜の味噌汁

20分 449kcal

お届け日 6/3 (水)

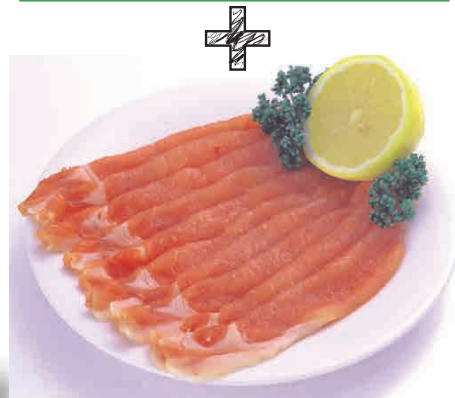


商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2527	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2537	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2547	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

たれ付だから
とっても簡単!

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
生姜焼のたれ	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2517 冷凍 10日

国産
豚ローススライス
(150g)

商品価格

398円
(税込) 429円



8種の具材入!
うずら卵も入ってうれしい♡
3種の魚介エキスで海鮮の旨み up!

商品番号 2518 常温 180日

ニッスイ
旨うま野菜仕立て中華あんかけ
(190g)

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>●豚の生姜焼き</p> <p>豚ローススライス (国産) 160 玉ねぎ 小1 生姜焼のたれ 1 生姜焼のたれ 1P分 サラダ油</p>	<p>240 小1 2 2P分 1½P分</p>	<p>320g 大1個 2P 2P分</p>	<p>お好みに切って生姜焼のたれにつけておく 細切り</p>	<p>① フライパンに油を熱し、豚肉と玉ねぎを炒めます。</p>
<p>●冷奴</p> <p>絹ごし豆腐 (150g) 2 おろし生姜 2 刻みのり 2 しょうゆ</p>	<p>3 小1 3 3</p>	<p>4P 大1個 4P 4P</p>	<p>人数分に切り分ける</p>	<p>① 絹ごし豆腐を器に入れ、おろし生姜、刻みのりを盛り付け、しょうゆをかけます。</p>
<p>●たっぷり野菜の味噌汁</p> <p>キャベツ 100 人参 小1 だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>150 小1 600cc 大3</p>	<p>200g 小1本 800cc 大4</p>	<p>ザク切り お好み切る</p>	<p>① 鍋にだし汁を煮立て、人参、キャベツの順に加えて煮、味噌を溶き入れます。</p>

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、だしの素、味噌

6/6 (土)

お届け日 **6/5 (金)**

オクラのキーマカレー

紫キャベツのマリネ・えのきとベーコンのスープ

30分 567kcal

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
カットベーコン		●	●				
フィヨン	●						



さっぱりと食べられるやさしい甘酸っぱさ。

短時間でできる本格キーマカレー。旬のオクラは栄養たっぷりです。

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2617** 冷蔵 8日

南部フーズ 温泉卵 (だし付) (3個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **2618** 冷蔵 5日

カネテツ 野菜フライ (2枚)

卵・小麦・大豆・魚肉

商品価格 **198円**
(税込) 213円

今夜の夕食にフラスワン!

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

●オクラのキーマカレー

合挽ミンチ (国産)	120g	180g	240g	1cm幅に切る みじん切り みじん切り みじん切り
オクラ	6本	9本	12本	
人参	小1	小1	大1本	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
にんにく	1片	1片	2片	
カレー粉	12g	12g	12g	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
ケチャップ	大4	大6	大8	
カレー粉	6g	9g	12g	
小麦粉・味噌	各大1	各大1½	各大2	
サラダ油	100cc	150cc	200cc	
ご飯				

- フライパンに油を熱し、にんにく、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、オクラの順に炒めます。
- ①に④を加えて炒め、最後に水を加えて混ぜ合わせ、器に盛ったご飯に盛り付けます。

●紫キャベツのマリネ

紫キャベツ	適量	適量	適量	太めの千切り
レモン果汁	1大	2大	2P	
砂糖	大2	大3	大4	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
オリーブ油またはサラダ油	小1	小1½	小2	
レモン果汁	1P分	1½P分	2P分	

- 紫キャベツを耐熱容器に入れてラップをし、500Wの電子レンジで2〜3分加熱します。
- ①が冷めたら、②を加えて混ぜ合わせます。

●えのきとベーコンのスープ

えのき	20g	30g	40g	根元を落とす
カットベーコン	20g	30g	40g	
フィヨン	1個	2個	2個	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
水	400cc	600cc	800cc	
フィヨン	1個分	1½個分	2個分	

- 鍋に①を煮立て、えのき、ベーコンを加えて煮ます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、ケチャップ、小麦、味噌、サラダ油、ご飯、砂糖、オリーブ油

6/7 (日)

お届け日 **6/5 (金)**

牛肉とピーマンの炒め物

春巻とひとくち焼売・卵スープ

25分 620kcal

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
春巻	●					●	
ひとくち焼売	●						
卵			●				
パイオン	●						



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!

フラスもっとたべたいんや



かね貞
素材をいただく (枝豆・五種の野菜)
<各75g>
枝豆 [卵・小麦・大豆] **258円**
五種の野菜 [卵・小麦・かに・大豆] (税込) 278円



商品番号 **2718** 冷蔵 30日
梅の花長州鶏湯葉唐揚げと
彩り野菜の黒酢あん
<1P> **550円**
(税込) 594円
小麦・大豆
牛肉・豚肉

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

<p>●牛肉とピーマンの炒め物</p> <p>牛肩ローススライス (豪州産) ピーマン 玉ねぎ 人参 しょうゆ・酒 塩・こしょう しょうゆ サラダ油</p>	<p>140 2 小1 小1 各大3/4 少々 小1/2</p>	<p>210 3 小1 小1 各大1 少々 小3/4</p>	<p>280g 4個 大1個 大1本 各大1 1/2 少々 小1</p>	<p>①をふる お好みに切る お好みに切る お好みに切る ① ②</p>	<p>① フライパンに油を熱し、牛肉、人参、ピーマン、玉ねぎを炒め、②で調味します。</p>
<p>●春巻とひとくち焼売</p> <p>春巻 ひとくち焼売 サラダ油</p>	<p>2 4</p>	<p>3 6</p>	<p>4個 8個</p>		<p>① 春巻は凍ったまま、170℃の油で4~5分揚げます。 ② 焼売は凍ったまま、蒸し器で約10分蒸します。</p>
<p>●卵スープ</p> <p>卵 カットわかめ パイオン しょうゆ 水 パイオン ごま油</p>	<p>1 2 1 小1/2 400cc 1個分 適量</p>	<p>2 3 2 小2/3 600cc 1 1/2個分 適量</p>	<p>2個 3g 2個 小1 800cc 2個分 適量</p>	<p>溶きほぐす 水で戻す ①</p>	<p>① 鍋に①を煮立て、わかめを加えて煮、卵を流し入れ、ごま油を数滴たらしめます。</p>

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、塩、こしょう、サラダ油、ごま油

\ 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
玉子スープ。
カット不要！肉団子と野菜の甘酢あん



15分
326kcal

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
肉団子	●	●	●				
卵			●				
ブイヨン	●						



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2121	2321	2521	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2131	2331	2531	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2141	2341	2541	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
● 肉団子と野菜の甘酢あん セットバック 肉団子 10 玉ねぎスライス 80 人参細切り 20 ピーマン細切り 20 酢・しょうゆ・水 各大2 砂糖 大1 ごま油・片栗粉 各小1	15 120 30 30 各大3 大1½ 各小1½	20個 160g 40g 40g 各大4 大2 各小2	解凍しておく カット済み カット済み カット済み ① 合わせておく カット済み食材 	① 耐熱の容器に玉ねぎ、人参、ピーマンを入れてさつと混ぜ、上に肉団子をのせ、①をまんべんなくかけます。 ② ①にふんわりとラップをかけ、500Wで約5分加熱し、熱いうちにとろみがつくまで全体をよく混ぜます。	
● 玉子スープ 卵 1 カットわかめ 2 ブイヨン 1 水 400cc ブイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小½ 酒 大1	2 3 2 600cc 1½個分 少々 小¾ 大1½	2個 3g 2個 800cc 2個分 少々 小1 大2	②	① 鍋に②を煮立てて、わかめを入れて、溶き卵をまわし入れます。	

今日のお買い物メモ 酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、片栗粉、塩、酒



Cook バリエ



Cook B レンジでかぼちゃのそぼろあん 納豆とねばねば野菜の冷製パスタ



納豆・オクラ・長芋などのネバネバ成分には体内でコレステロールが吸収されるのを防ぐ作用や、疲労回復作用があるといわれています。

かぼちゃはカット済み。全部レンジでできるからとっても簡単！

20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
納豆	●						



商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	2122	2322	2522	2マンマ	1,790円 (税込 1,900円)
	2132	2332	2532	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2142	2342	2542	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
● 納豆とねばねば野菜の冷製パスタ スパゲティ 160 オクラ 4 長芋 80 納豆 2 刻みのり 1 塩 酢 だし汁 100cc しょうゆ 小2	240 6 120 3 1 150cc 大1	320g 8本 160g 4P 2P 200cc 大1⅓	塩を加えた熱湯でゆで、流水で冷やす ラップで包み、500Wで1分半加熱 皮をむいて酢水につけ、角切り 付属のタレとよく混ぜ合わせる	① オクラは小口切りにし、長芋と共に①と混ぜ合わせます。 ② お皿にスパゲティを盛り、納豆と①をのせ、刻みのりを散らします。	
● レンジでかぼちゃのそぼろあん かぼちゃカット済 (冷凍) 鶏ミンチ (国産) しょうゆ 大1½ 砂糖 小2 水 100cc 片栗粉 大½ 水 大1	6 40 大1½ 小2 100cc 大½ 大1	9 60 大2¼ 大1 150cc 大¾ 大1½	カット済み ② ①	① 耐熱ボウルに鶏ミンチと②を入れて混ぜ、かぼちゃを皮を上にして入れます。 ② ふんわりとラップをかけ、500Wで8分加熱します。 ③ ②に①を加えて混ぜ、5分ほどおいて味をなじませます。	



今日のお買い物メモ 塩、酢、だしの素、しょうゆ、砂糖、片栗粉



Cook C
男は黙ってスタミナチゲ



15分
419kcal

材料を入れて煮るだけの
お手軽料理です。
熱い料理を食べて、スタミナをつけて
免疫力アゲアゲ〜！



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2123	2323	2523	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2133	2333	2533	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2143	2343	2543	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
●スタミナチゲ					
豚ローススライス (国産)	180	270	360g	お好みに切る	① 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、豚肉を入れて煮ます。 ② ①に残りの材料を加えて更に煮、こしょうで味を調えます。
玉ねぎ	小1	小1	大1個	くし型切り	
キャベツ	100	150	200g	ザク切り	
ニラ	20	30	40g	ザク切り	
太もやし	100	150	200g		
にんにく	1	2	2片	薄切り	
赤唐辛子	1	1	1本	水につけて種を取り、小口切り	
だし汁	600cc	900cc	1200cc		
酒	50cc	75cc	100cc	①	
しょうゆ・みりん	各大2	各大3	各大4		
塩	小1	小1½	小2		
こしょう	少々	少々	少々		

今日のお買い物メモ だしの素、酒、しょうゆ、みりん、塩、こしょう



じゃが芋とベーコンのマヨソテー
まぐろとアボカドのポキ丼



「ホウ」はハワイ言語で魚を小さく切るという意味です。
ハワイ郷土料理の一つです。

15分
725kcal

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		●	●				

商品番号	月	水	金	人数	単品価格
	2124	2324	2524	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	2134	2334	2534	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	2144	2344	2544	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

- まぐろとアボカドのポキ丼
 - キハダマグロ柵 (約 150g) 1
 - アボカド 1
 - 水菜 1/3
 - 刻みのり 2
 - にんにく 1
 - レモン果汁 1
 - 白ごま 1
 - しょうゆ 大1 1/2
 - みりん 大1
 - ごま油 小1
 - レモン果汁 1
 - 白ごま 1
 - すりおろしにんにく 1/2
 - ご飯

- 2マンマ 1
- 3マンマ 1
- 4マンマ 2P
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1

- 角切り
- 角切り
- ザク切り
- すりおろす
- ①混ぜ合わせる
- 1cm幅の短冊切りにして水にさらす
- 斜め切り
- お好みに切る
- ⓪

- ①のたれにまぐろ、アボカドを入れ、混ぜ合わせます。
- 丼にご飯を入れ、水菜をのせ、その上に①と刻みのりを盛り付けます。

- じゃが芋とベーコンのマヨソテー
 - じゃが芋 3
 - アスパラガス 4
 - ベーコン 2
 - 塩・こしょう 少々
 - マヨネーズ 大2
 - サラダ油

- 2マンマ 3
- 3マンマ 5
- 4マンマ 6個
- 4
- 3
- 少々
- 大2
- 少々
- 大3
- 少々
- 大4

- 6個
- 8本
- 4枚
- 少々
- 大4

- ① 水気を切ったじゃが芋を耐熱容器に入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで約4分加熱します。
- ② 油を熱したフライパンで①、ベーコン、アスパラを炒め、⓪を加えて炒め合わせます。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **6/1** (月)

特価!!



商品番号 **6001** 冷蔵 10日
鹿児島県産
茶美豚切り落とし
(200g)

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円
商品価格 **398円**
(税込) 429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
(150g x 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 **6006** 冷凍 10日
国産
豚ロースステーキカツ味噌漬
(80g x 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
マジ旨ウインナー
(216g) 標準 24本入
卵・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆

商品価格 ~~398円~~ (税込) 429円
商品価格 **358円**
(税込) 386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
(35g x 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
(32g x 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
(71g x 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
久保水産
しまあじみりん干
(8尾)

商品価格 ~~324円~~ (税込) 349円
商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **6022** 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 **6023** 冷凍 10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(90g x 2枚)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **6024** 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 **6025** 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 **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



「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **6/3** (水)



商品番号 **6031**
山形県産他
さくらんぼ
(約 200g)

商品価格 **980**円
(税込) 1,058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

玉子豆腐



一般的な卵のコクが3.5倍の
ヨード卵・光を100%使用
かつお節と昆布エキスで
美味しく仕上げました。

商品番号 **6041** 冷蔵7日
ふじや食品
ヨード卵・光 玉子豆腐
(80g・2P)
卵・小麦

商品価格 ~~298~~円
(税込) 321円
228円
(税込) 246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



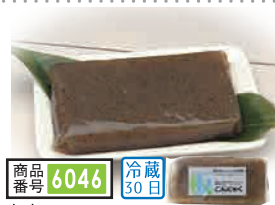
商品番号 **6044** 冷蔵3日
高丸食品
絹揚げ
(2個入)

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



見た目と食感、味わい全てが
本物さながらのリアル食感
そのままはもちろん、お弁当や
おにぎり、ちらし寿司などに

商品番号 **6051** 冷蔵8日
スギヨ
うな蒲ちゃん
(1P)
小麦・ごま・大豆

商品価格 **398**円
(税込) 429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
(45g×3段)

商品価格 **128**円
(税込) 138円



商品番号 **6056** 冷蔵6日
たまごかけご飯の
ような味わい!
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40g×3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
(40g×3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、单品1個より承ります。
※单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 **6/1** (月)



商品番号 **6061** 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 **6062** 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 **6063** 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 **6064** 冷蔵 7日

温泉卵 (だし付)
(3個入)

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)

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)

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)

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)

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 **6074** 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 **6075** 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 **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)

商品価格 **270円**
(税込) 291円



商品番号 **6077** 冷蔵 7日

明治
ス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 **6078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
(70gx 3)

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
(65gx 3)

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
(65gx 3)

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)

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)

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)

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 **6085** 冷蔵 60日

らくれん
スタミンお得用
(65ml × 10本入)

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

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

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

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

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 (鶏類オフ・
低カロリー)
(100g) × 12本

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

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

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

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
(450ml) × 1本

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

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 **6/1** (月)



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

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 **6117** 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 **6118** 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 **6119** 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 **6120** 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 **6131**

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 **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

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 **6137**

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 **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 **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 **6/1 (月)**

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

372kcal 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

牛肉のチャステ

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！

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
(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
(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
(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
(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 **6/3 (水)**



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 **6/3 (水)**

濃厚でとろけるようなまろやかな
味わいの不二家ネクターは
さらに進化をとげています

1本あたり
105円



商品番号 **6501**

不二家
ネクターピーチ
(350mlx 24本)

商品価格 **3,360円**
(税込) 3,628円

商品価格 **2,520円**
(税込) 2,721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)

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 **6/1** (月)

<p>商品番号 6401 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 6402 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 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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 (54x12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>	<p>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 (27x12R) 商品価格 498円 (税込) 547円</p>	<p>商品番号 6419 大王製紙 エリエールイーナシングル (100x12R) 商品価格 780円 (税込) 858円</p>	<p>商品番号 6420 大王製紙 エリエールイーナダブル (50x12R) 商品価格 780円 (税込) 858円</p>

お届け日 **6/3** (水)

こだわりコロッケをお届け。

国産にこだわったじゃがいもと牛肉、玉ねぎを贅沢に使用。
さらに、木桶熟成醤油、喜界島産の粗糖、天日塩、そして軽めの食感が特徴のぱん粉を組み合わせ、素材の旨味を最大限に引き出しました。

オーフートースターの場 (1000W)

アルミホイルを敷き冷凍のまま、コロッケを並べ
10~11分ほど加熱し、余熱で5分ほど置いてください。

電子レンジの場合

(冷凍のまま・500W)

◎1個 1分15秒

◎2個 2分

国産牛コロッケ

〈4個入〉

小麦・牛肉・大豆

冷凍
90日

商品
価格

650円

(税込) 702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
6/5 金



ロイヤルホテルシェフ監修のもと、ピッツァ発祥の地イタリアのナポリ風のピッツァ生地には、海老の旨味が凝縮された風味豊かなアメリカンソースを贅沢に使用し、海老と貝柱にドライマトとオリーブをトッピングしたシーフードピザです。



商品番号 **2191**

リーガロイヤル

海老と貝柱のアメリカンソースピッツァ
(1P・222g)

冷凍30日	アレルギー物質	小麦	卵	大豆	鶏肉	りんご	いか	豚肉
		●	●	●	●			

商品価格 **850**円
(税込) 918円

秋川牧園の鶏肉で作ったジューシーなハンバーグに鶏がらスープを使用したオリジナルのソースを絡めました。ふっくらとした厚みのハンバーグは、玉葱の程よい食感とともに肉の柔らかさと旨味を存分に楽しめます。



商品番号 **2192**

秋川牧園

ハンバーグ
(115g・1個入)

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

商品価格 **498**円
(税込) 537円



商品番号 **2193**

菊家

ぷりんどらショコラ
(4個)

解凍後3日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	いか	ごま	大豆	鶏肉
		●	●	●				

商品価格 **1,200**円
(税込) 1,296円



商品番号 **2194**

秋川牧園

野菜を加えてハーブチキン
(1P)

冷凍60日	アレルギー物質	小麦	乳	鶏肉	豚肉	大豆	山羊	りんご
				●				

商品価格 **598**円
(税込) 645円



商品番号 **2195**

新宿中村屋

蟹のライスグラタン
(200g)

冷凍30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	山羊	りんご
		●	●	●		●		

商品価格 **680**円
(税込) 734円



商品番号 **2196**

新宿中村屋

エビのペンネグラタン
(220g)

冷凍30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	えび	大豆	山羊	りんご
		●	●	●				

商品価格 **680**円
(税込) 734円

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **2197** 伊藤園

リラックスジャスミンティ
(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