



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	6/15 月	6/16 火	6/17 水	6/18 木	6/19 金	6/20 土	6/21 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**

関西風お好み焼

おはなはん



お届け日
6/19 金

天然だしをふんだんに使い、美味しさを追求した特許製法。
おだしで練ったメリケン粉にたっぷり山芋を入れました。
プロの味をお楽しみ下さい。

美味しさ
太鼓判!

4181

おはなはん

お好み焼き ぶた玉

〈キャベツ、だし入り練状お好み焼き粉、鶏卵、濃厚ソース
豚肉、あげ玉紅しょうが、青のりと節粉のミックス〉
(一人前)

冷蔵 3日
小麦・卵・さば
大豆・豚肉・もも
山羊・りんご

商品
価格

398 円
(税込) 429 円

4182

おはなはん

お好み焼き いか玉

〈キャベツ、だし入り練状お好み焼き粉、鶏卵、濃厚ソース
ポイルイカ、あげ玉、紅しょうが、青のりと節粉のミックス〉
(一人前)

冷蔵 3日
小麦・卵・さば
大豆・豚肉・もも
山羊・りんご

商品
価格

398 円
(税込) 429 円

今回のおすすめ

ミールキット!

Cook バリエ

P.10~P.13

P.12



Cook
C

フライパンでカオマンガイ
(タイ風鶏ごはん)

家族み〜んなで今日は
お好み焼き!!

4183

おはなはん

お買得セット!

冷蔵 3日 〈豚玉2P・いか玉2P〉合計4Pセット

商品
価格

1,592 円
(税込) 1,719 円

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	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

- 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。

※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。



有頭えびフライ

マカロニのケチャップソテー

25分 503kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
有頭えびフライ	●		●			●	
タルタルソース			●				
ツイストマカロニ	●						

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

●有頭えびフライ

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
有頭えびフライ	4	6	8尾	千切り
キャベツ	100	150	200g	
プチトマト	4	6	8個	
タルタルソース	2	3	4P	
サラダ油				

- 有頭エビフライは凍ったまま170~180℃の油で5~6分揚げます。
- ①にキャベツ、タルタルソースを添えます。

●マカロニのケチャップソテー

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ
ピーマン	1/2	1	1個	お好みに切る 根元を切る
えのき茸	60	60	80g	
ツイストマカロニ	40	60	80g	
塩				塩を加えた熱湯でゆでる
塩・こしょう	少々	少々	少々	
ケチャップ	大3	大4½	大6	
サラダ油				①

- 油を熱したフライパンでピーマン、えのき茸を炒め、マカロニを加えて更に炒め、①で調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ケチャップ

6/15 (月)

お届け日 **6/15** (月)

豚肉の味噌漬け焼き

ひらひら大根と人参のごま和え・厚揚げとインゲンの味噌汁

20分 418kcal



ピーラーを使うからお手軽!

味付けいらずで焼くだけ!

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 (税込 1,900円)
ちっこいおかん	4137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
ちっこいおかん	4147	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4117** 冷蔵 10日
 国産 豚ローステキカツ味噌漬
 <80g × 4枚> **890円**
 (税込) 961円



商品番号 **4118** 冷蔵 10日
 みやけ食品 京仕立てだし巻玉子
 <280g> **428円**
 (税込) 462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
●豚肉の味噌漬け焼き 豚ローステキカツ味噌漬 (国産) (80g) かいわれ サラダ油	2 1/2	3 1	4枚 1P	根元を切る	① 油を熱したフライパンで豚肉を焼いて器に盛り、かいわれ大根を添えます。
●ひらひら大根と人参のごま和え 大根 人参 すりごま しょうゆ 砂糖	100 小1 1/2 大1 小2	150 小1 1 大1 1/2 小3	200g 大1本 1P 大2 小4	ピーラーで薄切りにする ピーラーで薄切りにする ①	① 大根と人参を①とお好みの量のすりごまで和えます。
●厚揚げとインゲンの味噌汁 厚揚げ三角 (冷凍) インゲン だし汁 味噌	2 適量 400cc 大2	3 適量 600cc 大3	4個 適量 800cc 大4	お好みに切る お好みに切る	① 鍋にだし汁を煮立て、厚揚げ、インゲンを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、砂糖、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。 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。)

6/16 (火)

中華丼

キャベツとちりめんの中華和え・ワンタンスープ

25分 591kcal

お届け日 **6/15 (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
中華丼の具						●	
ワンタン	●						
フイヨン	●						



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 冷蔵 3日

川上 素材こぼれ とうもろしこ (4個) 商品価格 **298円** (税込) 321円
卵・乳・小麦・大豆



商品番号 **4218** 冷凍 30日

芦屋伊東屋 黒豚のジューシー焼き小籠包 (12個) 商品価格 **698円** (税込) 753円
小麦・大豆・豚肉・いか・ごま

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)

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●中華丼 中華丼の具 ご飯	2	3	4P		① 沸騰したお湯に凍ったままの中華丼の具を入れ、7～8分温めて、ご飯にかけます。
●キャベツとちりめんの中華和え キャベツ ちりめん 白ごま 塩・こしょう 鶏がらスープの素 ごま油	100 10 適量 少々 小1 小2	150 15 適量 少々 小1½ 小3	200g 20g 適量 少々 小2 小4	ザク切り ①	① 耐熱容器にキャベツを入れ、ラップをして500Wの電子レンジで約2分加熱します。 ② ①を①とちりめん、白ごまで和えます。
●ワンタンスープ ワンタン 小松菜 フイヨン 水 フイヨン しょうゆ 塩・こしょう	4 ¼ 1 400cc 1個分 小½ 少々	6 ⅓ 2 600cc 1½個分 小⅔ 少々	8個 ½ワ 2個 800cc 2個分 小1 少々	ザク切り ②	① 鍋に②を煮立て、小松菜、ワンタンを加えて煮ます。

今日のお買い物メモ ご飯、塩、こしょう、鶏がらスープの素、ごま油、しょうゆ

6/17 (水)

お届け日 **6/17 (水)**

赤魚の白醤油焼き

肉団子とキャベツの煮物・こんにゃくのきんぴら風
25分 350kcal



白醤油に漬け込んだ魚を
パリッと香ばしく焼き上げて
お召し上がり下さい。

※かいわれは付いておりません。

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 (税込 1,900円)
	4337	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4347	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
肉団子	●	●	●				

フラスもっとたべたいんや



そのまま美味しい!
煮物やお弁当にも

商品番号 **4317** 冷蔵 3日

阿部善 熟成 金練り
(2枚)

卵・さば・大豆・ゼラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **4318** 冷蔵 30日

カネハツ 黒ごま根菜サラダ
(65g) × 2P

小麦・卵・大豆・りんご・ごま

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

<p>●赤魚の白醤油焼き 赤魚 (白醤油漬け) 80g</p>	2	3	4切		① 魚を焼きます。
<p>●肉団子とキャベツの煮物 肉団子 4 キャベツ 100 サラダ油 だし汁 140cc 砂糖・みりん 各大2/3 しょうゆ 大1/3</p>	4 100	6 150	8個 200g	ザク切り ①	① 鍋に油を熱して、肉団子を炒め、キャベツを加えてサツと炒め、①を加えて煮ます。
<p>●こんにゃくのきんぴら風 糸こんにゃく 100 人参 小1 ごま油 各大1 しょうゆ・酒・みりん 各大1</p>	100 小1 各大1	100 小1 各大1/2	200g 大1本 各大2	食べやすい長さに切る 細切り ②	① フライパンを熱して糸こんにゃくを乾煎りし、ごま油を加えて熱し、人参を炒め、②を加えて炒め合わせます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま油、酒

6/18 (木)

鶏肉とごぼうの炒め煮

きゅうりの酢の物・あさりの味噌汁

25分 473kcal

お届け日 **6/17 (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
カニスティック							●



ちっこいおかん

ジューシーな鶏肉とごぼうが相性◎野菜も取れて、栄養たっぷり！

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)
	4437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4447	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4417** 冷蔵 10日

国産 鶏もも肉 (130g) 1枚

商品価格 **260円**
(税込) 280円



商品番号 **4418** 冷蔵 15日

名城食品 ぶっかけ冷やしレモンうどん (2食入)

小麦・さけ・大豆

商品価格 **348円**
(税込) 375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>●鶏肉とごぼうの炒め煮</p> <p>鶏もも肉角切り (国産) 240g 人参 小1 ごぼう 1/2 グリーンピース 適量 だし汁 150cc 砂糖・しょうゆ 各大2 酒 小2 サラダ油 小2</p>	<p>360g 小1 1 適量 225cc 各大3 小3</p>	<p>480g 大1本 1本 適量 300cc 各大4 小4</p>	<p>乱切り 乱切り ①</p>	<p>① 鍋に油を熱し、鶏もも肉、人参、ごぼうを炒めます。 ② ①に①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加えて一煮します。</p>
<p>●きゅうりの酢の物</p> <p>きゅうり 1/2 カットわかめ 2 カニスティック 1 塩 塩 酢・砂糖 各大2</p>	<p>1 3 2 各大3</p>	<p>1本 3g 3g 2本 各大3</p>	<p>小口切りにし、軽く塩でもむ 水で戻し、サッと熱湯でゆでる 細かく裂く ②</p>	<p>① きゅうり、わかめ、カニスティックを②で和えます。</p>
<p>●あさりの味噌汁</p> <p>ムキアサリ 20g 小ねぎ 1 酒 酒 だし汁 400cc 味噌 大2</p>	<p>30g 2 2 600cc 大3</p>	<p>40g 2本 2本 800cc 大4</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、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 だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、サラダ油、塩、酢、味噌

6/19 (金)

お届け日 **6/17 (水)**



ちゃんぽん

コーンクリーミーコロッケ・オクラと長芋のネバとろ和え

20分 668kcal

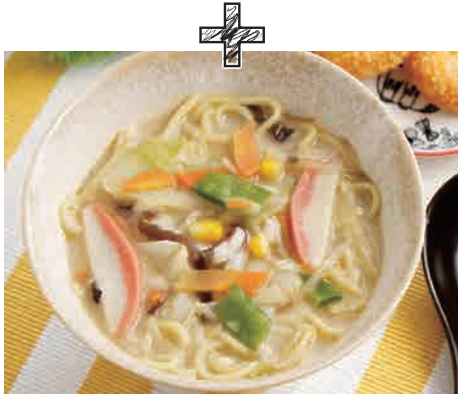
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
チャンポンセット	●	●	●				
コーンクリーミーコロッケ	●	●					



お鍋1つで簡単ちゃんぽん！
時短メニュー！！

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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 冷凍 60日

具付チャンポン 1P

小麦・乳・卵

商品価格 **350円**
(税込) 378円

こってり美味しく、にんにくと塩ごま油の相性抜群。ごはんがすすむこと間違いなし！



商品番号 **4518** 冷凍 90日

華味鳥 鶏トロジューシー焼き <200g>

小麦・大豆・鶏肉

塩ごま油にんにく 商品価格 **540円**
(税込) 583円

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

材料名	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
● ちゃんぽん チャンポンセット (具付麺・スープ)	2	3	4P		<ol style="list-style-type: none"> 鍋に水(一人当たり270cc)と添付のスープを入れ、沸騰したら冷凍麺の具材を上にして入れます。 麺をほぐしながら、沸騰するまで2~3分加熱します。
● コーンクリーミーコロッケ コーンクリーミーコロッケ サラダ油	4	6	8個		<ol style="list-style-type: none"> コーンクリーミーコロッケは凍ったまま、170~180℃の油で約5分揚げます。
● オクラと長芋のネバとろ和え オクラ 長芋 かつおパック しょうゆ	4 100 1	6 150 1	8本 200g 1P	塩を加えた熱湯でゆで、小口切り角切り	<ol style="list-style-type: none"> オクラ、長芋、かつお節を混ぜ合わせ、しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ

6/20 (土)

パパッと豚キムチ

きゅうりの塩昆布和え・きのことわかめの味噌汁

25分 398kcal

お届け日 **6/19 (金)**

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	●					●	



絶対美味しい！！
ボリューム満点！
お腹も心も大満足！

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



もちもち、ふわふわ！
新鮮なイカを使い風味豊に
仕上げました。

商品番号 **4617** 冷蔵 2日

長崎杉蒲
いか入りしゅうまい
(5個)

商品価格 **398円**
(税込) 429円

小麦・えび・ごま・大豆・豚肉・りんご



商品番号 **4618** 冷凍 90日

大阪王将
餃子
(45個入)

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円

小麦・乳・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

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

●パパッと豚キムチ

豚肉切り落とし (国産)	160	240	320g	お好みに切る お好みに切る ①
白菜キムチ (40g)	2	3	4P	
キャベツ	100	150	200g	
人参	小1	小1	大1本	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
しょうゆ	小1	小1½	小2	
ごま油				

① フライパンにごま油を熱し、豚肉、キャベツ、人参を炒め、白菜キムチを加えて炒め合わせ、①で調味します。

●きゅうりの塩昆布和え

きゅうり	½	1	1本	お好みに切る
塩昆布	4	6	8g	
白ごま	½	1	1P	
しょうゆ・ごま油	各大½	各大1	各大1	

① きゅうりを塩昆布、白ごま、②と混ぜ合わせます。

●きのことわかめの味噌汁

しめじ	40	60	80g	小房に分ける 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、しめじ、カットわかめを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、しょうゆ、ごま油、だし汁、味噌

6/21 (日)

お届け日 **6/19 (金)**

たらの甘酢あんかけ インゲンとえびの卵とじ・焼売

20分 377kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ムキエビ(大)						●	
焼売	●		●				



淡白なタラに野菜たっぷりの甘酢あんをかけたました。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	4727	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4737	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4747	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 **4717** 冷蔵 10日

北海道産他
タラ切身
<80g> 1切

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **4718** 冷蔵 3日

ドリームフーズ
あらびき肉焼売
<30g×8粒>

商品価格 **258円**
(税込) 278円

小麦・大豆・豚肉・ごま

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

●たらの甘酢あんかけ

タラ切身 (80g)	2	3	4切	塩をふって置き、水気をふいて片栗粉をまぶす 薄切り 千切り 細切り 薄切り ① ②
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
人参	小1	小1	大1本	
ピーマン	1/2	1	1個	
椎茸	1	2	2枚	
塩	少々	少々	少々	
片栗粉				
だし汁	100cc	150cc	200cc	
酢・砂糖	各大2	各大3	各大4	
しょうゆ	大1 1/2	大2 1/4	大3	
水・片栗粉	各小2	各小3	各小4	
サラダ油				

- 油を熱したフライパンでタラをこんがりするまで焼き、お皿に盛ります。
- 玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸を耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで約3分加熱します。
- フライパンに①を煮立て、②を加えて一煮し、④でトロミを付け、①の上に盛り付けます。

●インゲンとえびの卵とじ

インゲン	40	60	80g	お好みに切る 背ワタを取り①をふる 溶きほぐす ① ②
ムキエビ(大)	40	60	80g	
卵	2	3	4個	
塩	少々	少々	少々	
酒	小2	小3	小4	
だし汁	100cc	150cc	200cc	
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2	

- 鍋に②を煮立て、インゲン、ムキエビを加えて煮、卵を流し入れて半熟状になったら火を止め、器に盛ります。

●焼売

焼売	4	6	8個
----	---	---	----

- 凍ったままの焼売を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをし、500Wで2分加熱します。

今日のお買い物メモ 塩、片栗粉、だしの素、酢、砂糖、しょうゆ、サラダ油、酒

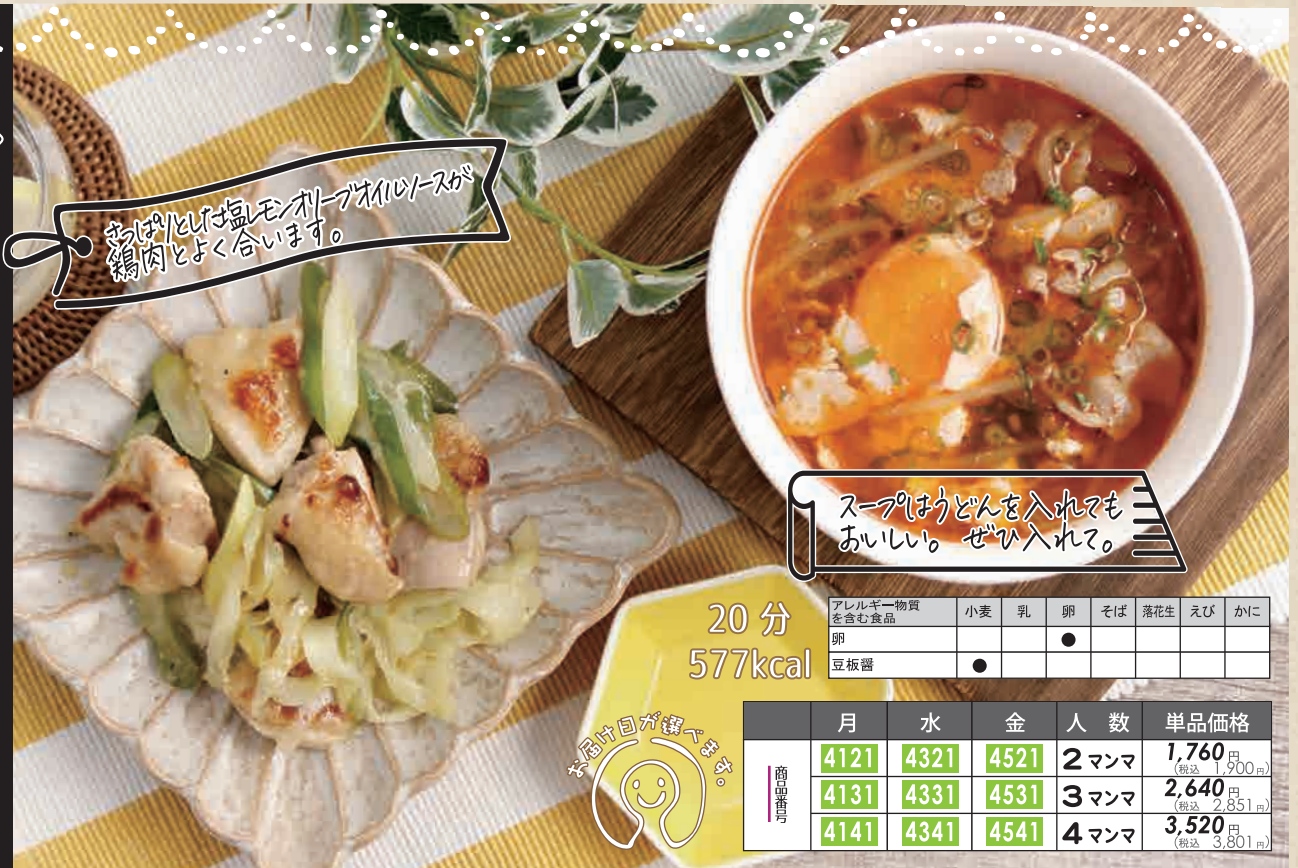
＼選べる／ Cook バリエ

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

豚ともやしのスタミナスープ
鶏肉とねぎの塩レモン炒め



20分
577kcal

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			●				
豆板醤		●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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

● 鶏肉とねぎの塩レモン炒め
鶏もも肉角切り
(国産) 200
白ねぎ 1/2
塩レモンオリーブオイル 2
塩、こしょう 少々
サラダ油 少々

300 1/2
3 少々
400g 1本 4P 少々

塩、こしょうをふる
斜め切り

- 1 フライパンに油を熱し、鶏肉を弱火でフタをして蒸し焼きにします。
- 2 鶏肉に火が通ったら、白ねぎを加えてサッと炒めて塩レモンオリーブオイルソースを加えて絡めます。

● 豚ともやしのスタミナスープ
豚バラ肉スライス
(国産) 80
太もやし 100
小ねぎ 2
にんにく 1
卵 2
豆板醤 1
サラダ油
水 400cc
しょうゆ・鶏がらスープの素 小2
砂糖 小1
豆板醤 1P分
塩・こしょう 少々

120 150 3 1 3 2
160g 200g 4本 2片 4個 2P
お好みに切る
小口切り
みじん切り

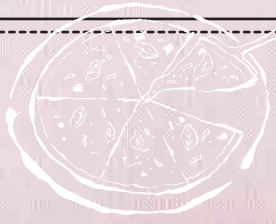
①

- 1 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉、もやしを加えて炒め、①を加えてサッと煮ます。
- 2 ①に卵を割り入れ、半熟状になったら火を止め、器に盛って小ねぎを散らします。

	月	水	金
商品番号	8146	8147	8148

マルちゃん
北海道産小麦の冷凍うどん 5玉
冷凍 120日 商品価格
298円
(税込) 321円

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



Cook バリエ



Cook B

レンジでナポリタンうどん
フライパンで手羽先の甘辛ダレ



名古屋の当地メニューの手羽先とナポリタンを、おうちで簡単に！

電子レンジ
500W
8分
OK!

25分
914kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
冷凍うどん	●						
ウインナー	●	●	●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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
● 手羽先の甘辛ダレ 鶏手羽先 (国産) 6 9 12本 にんにく 1 1 2片 白ごま 1 1 2P 塩・こしょう 少々 少々 少々 小麦粉 サラダ油 しょうゆ・酒 各大2 各大3 各大4 砂糖・みりん 各大2 各大3 各大4				塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす すりおろす	① 耐熱ボウルににんにく、白ごま、①を入れて500Wで約1分加熱し、混ぜ合わせます。 ② 深めのフライパンに1cm程度の油を熱し、鶏手羽先を揚げ焼きし、①をからめます。
● ナポリタンうどん 冷凍うどん 2 3 4玉 ピーマン 1 1 2個 プチトマト 4 6 8個 玉ねぎ 小1 小1 大1個 ウインナー 4 6 8本 ケチャップ 大3 大4½ 大6 塩・こしょう 少々 少々 少々 オリーブ油 大1 大1½ 大2				輪切り お好みに切る 薄切り 斜め切り	① 耐熱容器に材料をうどん→トマト→②→玉ねぎ→ウインナー→ピーマンの順にのせ、ふんわりとラップをかけて500Wで約8分加熱します。 ② ①にオリーブ油を加え、ほぐしながら和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、小麦粉、サラダ油、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、ケチャップ、オリーブ油



Cook C
フライパンでカオマンガイ
 (タイ風鶏ごはん)



	月	水	金	人数	単品価格
2マンマ	4123	4323	4523	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
3マンマ	4133	4333	4533	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
4マンマ	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
● カオマンガイ					
鶏もも肉 (120g)			4枚	両面に塩、こしょうをふる	① フライパンに米、生姜、鶏肉をのせ、 ① を加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてフタをし、15分程度炊きます。 ② ① の火を止め、蓋をしたまま10分ほど蒸らします。 ③ 鶏もも肉を取り出し、一口大に切って戻し、レモンスライス、きゅうり、プチトマトを添え、 ② をかけます。
国産	2	3			
きゅうり	1	2	2本	お好みに切る	
プチトマト	4	6	8個	お好みに切る	
みつば	2	3	4本	ザク切り	
レモン	1/2	1	1個	スライスする	
生姜	20	30	40g	千切り	
オイスターソース	5	8	10g		
塩・こしょう	少々	少々	少々		
米	1.5合	2合	3合	洗ってザルにあげ、水気を切る	
水	300cc	400cc	600cc		
酒	大1	大1 1/2	大2		
鶏がらスープの素	小2	大1	大1 1/3	①	
オイスターソース	1P分	1 1/2P分	2P分	② 合わせておく	
砂糖・ごま油・鶏がらスープの素	各小1	各小1 1/2	各小2		

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、米、酒、鶏がらスープの素、砂糖、ごま油



Cook D
大根と小魚アーモンドのサラダ
カット不要でらくらくチキンのカレー煮



20分
430kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
カレーフレーク	●	●	●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	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
● チキンのカレー煮込み 鶏もも肉角切り (国産) 160 玉ねぎくし切り 60 人参乱切り 70 ジャガ芋乱切り 100 カレーフレーク 50 塩・こしょう 少々 水 600cc サラダ油	240 90 105 150 75 少々 900cc	320g 120g 140g 200g 100g 少々 1200cc	カット済み カット済み カット済み カット済み食材	<ol style="list-style-type: none"> 油を熱した鍋で鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋を炒め、塩、こしょうで調味します。 ①に水を入れて煮立て、柔らかくなるまで煮、カレーフレークを煮汁で溶いて加え、更に煮込みます。 	
● 大根と小魚アーモンドのサラダ 大根 150 レタス 適量 小魚アーモンド 2 ドレッシング	225 適量 3	300g 適量 4P	千切り 食べやすい大きさにちぎる	<ol style="list-style-type: none"> 器に大根、レタスを盛り、小魚アーモンドをふりかけ、ドレッシングをかけます。 	

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ドレッシング



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **6/15** (月)

特価!!



商品番号 **8001** 冷凍10日

国産
鶏手羽元
(6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 **8002** 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 **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
(80gx 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 **498円**
(税込) 537円



お好みの厚さにスライスして
ソテーして下さい。
野菜ブイヨン(玉ねぎ、人参、セロリ)
の風味がしみ出て美味しい!

商品番号 **8011** 冷蔵20日

伊藤ハム 朝のグルメファミリー
ポロニアソーセージ
(310g)

卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~420円~~ (税込) 453円
商品価格 **378円**
(税込) 408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・セラチン

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・セラチン

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・セラチン

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
(37gx 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
(34gx 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
チーズイン
(71gx 2P)

乳・豚肉・鶏肉
大豆・セラチン

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8021** 冷凍10日

橋本水産
一夜干しカレイ
(2枚入)

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円
商品価格 **450円**
(税込) 486円



商品番号 **8022** 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 **8023** 冷凍10日

ノルウェー産他
サバフィーレ
(90gx 2枚)

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **8024** 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 **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

宮崎県産他
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

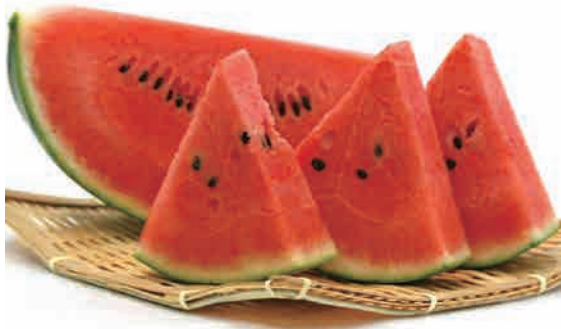


「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **6/17** (水)

文字通り小さなスイカで、小さくても皮が薄いので可食部はたっぷり、甘みも強く、普通の大玉すいかにひけはとりません。



商品番号 **8031**
熊本県産他
すいか
(1/8カット)

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



商品番号 **8037**
フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品価格 **198円**
(税込) 213円

特売!



レンジで簡単! 揚げ出しとうふが簡単に出来る! 添付の揚げ出しのたれ付き

商品番号 **8041** 冷蔵4日
京禅庵
とろける揚げ出しとうふ
(6個入)
大豆

商品価格 ~~298円~~ (税込) 321円
商品価格 **258円**
(税込) 278円



商品番号 **8042** 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 **8043** 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



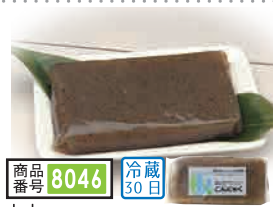
商品番号 **8044** 冷蔵3日
高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **8045** 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 **8046** 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 **8047** 冷蔵30日
山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



そのまま食べて美味しい! 5種類の練り物セット!

商品番号 **8051** 冷蔵5日
川上食品
BBQ 串
(5本)
大豆

商品価格 ~~458円~~ (税込) 537円
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8052** 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 **8053** 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 **8054** 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 **8055** 冷蔵6日
タカノフーズ
おかめ納豆 極小粒カッス3
(30g x 3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



商品番号 **8056** 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 x 3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円

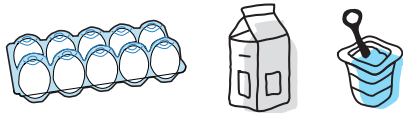


商品番号 **8057** 冷蔵5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40g x 3段)

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、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 **6/15** (月)



商品番号 **8061** 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 **8062** 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 **8063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うずらのたまご
(10個入)
卵

商品価格 **220**円
(税込) 237円



商品番号 **8064** 冷蔵 8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 **8065** 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 **8071** 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 **8072** 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 **8073** 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 **8074** 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 **8075** 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 **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)
乳

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)
乳

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 **8079** 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 **8080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒーゼリー
(65g × 3)
乳

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)
乳

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)
乳

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)
乳

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 **8085** 冷蔵 10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 **8086** 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 **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
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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
乳

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
(430ml) × 1本
乳

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
乳

商品価格 **1,896**円
(税込) 2,047円



「单品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **6/15** (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 **6/15** (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 炭水化物 27.8g
食塩 2.4g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8162** 冷凍60日 レンジ

サバのカレーマヨ焼き

320kcal 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 **8163** 冷凍60日 レンジ

牛肉のチャスチ

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 **8164** 冷凍60日 レンジ

みそカツ

297kcal 脂質 12.6g
食塩 15.5g 炭水化物 24.5g
食塩 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 脂質 15.0g
食塩 30.0g 炭水化物 46.3g
食塩 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

301kcal 脂質 10.3g
食塩 14.9g 炭水化物 30.4g
食塩 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

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2分！

商品番号 **8171** 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 **8172** 常温5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 **8173** 常温5ヶ月

アマノフーズ
海鮮雑炊
(かに・さけ
大たちこ・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 **8174** 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 **8175** 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 **6/17** (水)



商品番号 **8176** 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 **8177** 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 **8178** 常温120日

日清食品
シーフードヌードル
(85gx 20個)

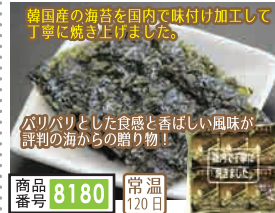
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **8179** 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 **8180** 常温120日

大丸商事
韓国のり(お徳用)
(8切6枚 × 12袋詰)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **6/17** (水)



商品番号 **8501**

サンガリア
ラムネ
(190gx 30本入)

商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **8502**

サンガリア
つぶみオレンジ
(190gx 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
(185gx 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



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 **8507**

尾鷲路
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 **6/15** (月)

<p>商品番号 8401 花王 キュキュット (240ml) 商品価格 198円 (税込) 213円</p>	<p>商品番号 8402 花王 キュキュット (詰替え) (1380ml) 商品価格 758円 (税込) 818円</p>	<p>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 850円 (税込) 918円</p>	<p>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</p>	<p>商品番号 8405 花王 ワイドハイター EX (詰替え) (820ml) 商品価格 550円 (税込) 594円</p>
<p>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 598円 (税込) 645円</p>	<p>商品番号 8407 HEIKO アルミホイル (30cm x 50m) 商品価格 598円 (税込) 645円</p>	<p>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</p>	<p>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)190x 350x マチ 190mm (100枚入) 商品価格 298円 (税込) 321円</p>	<p>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)650x 800mm (50枚入) 商品価格 550円 (税込) 594円</p>
<p>商品番号 8411 nepia Genki! パンツ (Lサイズ (44枚入)) 商品価格 1,480円 (税込) 1,598円</p>	<p>商品番号 8412 nepia Genki! パンツ (Bigサイズ (38枚入)) 商品価格 1,480円 (税込) 1,598円</p>	<p>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</p>	<p>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 850円 (税込) 918円</p>	<p>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 458円 (税込) 494円</p>
<p>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 358円 (税込) 386円</p>	<p>商品番号 8417 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 (54mx 12R) 商品価格 550円 (税込) 594円</p>	<p>商品番号 8418 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 (27mx 12R) 商品価格 550円 (税込) 594円</p>	<p>商品番号 8419 大王製紙 エリエールイーナシングル (100mx 12R) 商品価格 850円 (税込) 918円</p>	<p>商品番号 8420 大王製紙 エリエールイーナダブル (50mx 12R) 商品価格 850円 (税込) 918円</p>

お届け日 **6/17** (水)



商品番号 **8451**
新宿中村屋
蟹のライスグラタン
(200g) **商品価格 680円**
(税込) 734円
冷凍 30日
小麦・乳・卵・大豆



商品番号 **8452**
新宿中村屋
エビのペンネグラタン
(220g) **商品価格 680円**
(税込) 734円
冷凍 30日
小麦・乳・卵・えび・大豆



商品番号 **8453**
新宿中村屋
4種のチーズと海老のライスグラタン
(230g) **商品価格 680円**
(税込) 734円
冷凍 30日
小麦・乳・卵・えび・大豆・かに

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。
※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。

「マンマセレクション」 MANMA SELECTION



ご注文は、お電話 FAX 申込書 にて承ります。

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

ご注文番号は枠内4ケタ
0000 をご確認ください。

お届け日
6/19金



具材にえび・いか・パピーホタテ・いんげん
人参・パプリカ・白菜・椎茸・筍のたっぷり
9種類使用し、野菜は油と通し、食感を
最大限引き出しました。

商品
番号 4191

四陸



具だくさん八宝菜
<170g>

冷凍 30日	アレルギー物質	えび	小麦	卵	いか	ごま	大豆	鶏肉
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 680円
(税込) 734円



金華豚はしつとりと甘く上品なコクのある脂身、
柔らかな旨みの赤身をもつ肉質は、日本最高峰の豚肉
といっても過言ではありません。そんなこだわりの金華豚に
合わせるのは自家製の甘酢ソース。

商品
番号 4192

四陸



金華豚の酢豚
<150g>

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 820円
(税込) 885円



築地銀だこで定番の焼そばを冷凍で再現!
モチモチ生麺の中太麺を、築地銀だこの
オリジナルソースを2種類ブレンドしてからめました。

商品
番号 4193

銀だこ



築地銀だこ 焼そば
<250g> × 2P

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	乳	牛肉	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 998円
(税込) 1,077円



秋川牧園自慢のこだわりの牛乳と鶏肉、
国内産のじゃがいもなど良質な素材を贅沢に
使用したグラタンです。

商品
番号 4194

秋川牧園



秋川牛乳グラタン (鶏肉とポテト)
<2個入・1P>

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

商品
価格 780円
(税込) 842円



スイートポテトを仕込んだ上にチーズケーキです。
お芋の自然な甘さと香り、爽やかで上品な
チーズのクリーミーな食感をお楽しみ頂けます。

商品
番号 4195

鳴門のいも屋



鳴門金時チーズケーキ
<1個箱>

冷凍 30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 1,250円
(税込) 1,350円



お風呂あがりの1本
たまらないかも...

商品
番号 4196

雪印

お風呂あがりアソートセット
<180ml × 各2本> 計6本

冷蔵 7日	アレルギー物質	コーヒ-	乳	フルーツ	アレルギー物質	乳	りんご	いちご	アレルギー物質
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 900円
(税込) 972円

今週のまんま一押 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、だんと半額!

商品
価格 2,400円
(税込) 2,592円

1食120円

商品
価格 1,200円
(税込) 1,296円