

2026
vol.542-1

7/20 ~ 7/26



※今回、締切日が早くなっております。ご協力の程よろしくお願い致します。

この号の
ご注文は

7月6日月

までに
お願いします。

めっちゃうまいやんをご家庭に
献立レシピ・お料理キット宅配サービス

メニュー日

7/20
月

7/21
火

7/22
水

7/23
木

7/24
金

7/25
土

7/26
日

お届け日

休業日

火・水
2日分のお届け

休業日

木・金・土・日
4日分のお届け

休業日

休業日

休業日

今週の
めっちゃうまいやん

続いています。

江戸時代より食べる風習が

「土用餅」として

無病息災がかなうとされ

小豆を食べることで

厄除けの力があるといわれていた

「土用餅」として
あんころ餅を食べよう！

お届け日
7/23木



1181

新珠

羽二重あんころ餅

〈8個入〉

常温
20日

商品
価格

650円
(税込) 702円

1182

新珠

羽二重あんころ餅 黒蜜きなこ

〈4個入〉

冷蔵
20日

商品
価格

498円
(税込) 537円

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

鶏ささみのパン粉焼き (梅しそ味)
桜えびとかつおの混ぜご飯・冷奴

1183

新珠

羽二重あんころ餅 抹茶

〈4個入〉

冷蔵
20日

商品
価格

498円
(税込) 537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	11275	8,400円 (税込 9,070円)	11276	10,080円 (税込 10,884円)	11277	11,760円 (税込 12,698円)
3マンマ	11375	12,600円 (税込 13,605円)	11376	15,120円 (税込 16,326円)	11377	17,640円 (税込 19,047円)
4マンマ	11475	16,800円 (税込 18,140円)	11476	20,160円 (税込 21,768円)	11477	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。



オムライス
電子レンジで簡単調理！

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。

スラスもっとたべたいんや、単品だけでもご注文ご利用頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯 165g=約 270kcal)

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

※ご用意いただく調味料は、(今日のお買い物メモ)にてご確認することが出来ます。

※天候不順、天災等で予告無く料理内容、材料が代替商品に変更となる場合がございます。

ふんわりたまごのオムライス

キャベツのスープ煮

15分 434kcal

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
ふんわりたまごのオムライス	●	●	●				

7月17日(金)お届け

※7月20日(月)は祝日のため、7月17日(金)のお届けになります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	人数	単品価格
商品番号	1129	1229	1329	1429	1529	1629	1729	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1139	1239	1339	1439	1539	1639	1739	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1149	1249	1349	1449	1549	1649	1749	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

●ふんわりたまごのオムライス
ふんわりたまごのオムライス
ケチャップ

2

3

4個

① ふんわりたまごのオムライスは、袋に5～6ヶ所小さい穴をあけ、凍ったまま500Wの電子レンジで5分半加熱し、お皿に盛ってケチャップをかけます。

●キャベツのスープ煮

カットベーコン

キャベツ

ブイヨン

ブイヨン

水

塩・こしょう

20

30

40g

短冊切り

細めのザク切り

200g

2個

2個分

800cc

少々

少々

少々

①

① 鍋に①を入れて煮立て、キャベツ、ベーコンを加えて煮、塩、こしょうで調味します。

7/20 (月)

グリルドハンバーグ

五目煮・コンソメスープ

25分 472kcal

お届け日 7/17 (金) ※祝日のため
お届け日が
変更です。



商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1127	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1147	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
グリルドハンバーグ	●	●	●				
ハンバーグソース	●						
ビーフコンソメスープ	●	●					

スラスもっとたべたいんや



商品番号 1117 冷蔵 6日

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



商品番号 1118 冷蔵 4日

カネテツ
ほほかに
<72g>
商品価格 298円
(税込) 321円
卵・えび・かに・小麦

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
●グリルドハンバーグ ハンバーグ 120g ハンバーグソース キャベツ プチトマト サラダ油	2 2 100 4	3 3 150 6	4個 4P 200g 8個	解凍する 千切り	① フライパンに油を熱してハンバーグをのせ、フタをして表裏、2分30秒ずつ焼きます。 ② ①を皿に盛ってハンバーグソースをかけ、キャベツ、プチトマトを添えます。 レンジ調理：凍ったまま、お皿にのせ、ラップをして電子レンジ500Wで1個あたり2分30秒温めて下さい。
●五目煮 れんこん厚切り 玉ねぎ 人参 こんにゃく インゲン だし汁 砂糖・みりん しょうゆ	4 小1 小1 120 40 200cc 各大¾ 大1½	6 小1 小1 120 60 300cc 各大1 大2¼	8個 大1個 大1本 120g 80g 400cc 各大1½ 大3	① お好みに切る ② お好みに切る ③ お好みに切る ④ お好みに切って、500Wで2分加熱 ⑤ 半分に切る	① 鍋に①を入れて煮立て、インゲン以外の材料を入れて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。
●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、だしの素、砂糖、みりん、しょうゆ

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。)

7/21 (火)

お届け日 7/21 (火)

豚冷しゃぶごま仕立て

冷やし素麺

25分 496kcal



ちっこいおかん



風味豊かなごまだれで野菜も肉もたっぷり食べられます。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1227	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1237	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1247	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
ごまだれ	●						
素麺	●						
めんつゆストレート	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1217 冷蔵 10日

国産
豚ロースしゃぶしゃぶ用
<150g>

商品価格

458円
(税込) 494円ソース、マヨネーズをたっぷり
かけてどうぞ！
しゃきしゃきキャベツがたまらない！

商品番号 1218 冷蔵 5日

堀川
紅生姜たっぷりキャベツ天
<3枚>

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

●豚冷しゃぶごま仕立て
豚ロースしゃぶしゃぶ用
(国産)
サニーレタス
きゅうり
プチトマト
ごまドレッシング
酒
塩

140
4
1
6
2210
6
1
9
3280g
8枚
2本
12個
4P

お好みに切る
食べやすい大きさにちぎる
塩をふって板ずりし、お好みに切る
お好みに切る

① 豚肉は酒を少量加えた熱湯でゆで、冷水に取った後、水気を切っておきます。
② 器にレタス、きゅうり、①、プチトマトを盛り、ごまだれをかけます。

●冷やし素麺

カットわかめ
素麺
麺つゆストレート

2
2
23
3
33g
4束
4P

水で戻し、サッと熱湯に通す
ゆで、流水でもみ洗いし、氷水でしめる

① 素麺、わかめを器に入れ、麺つゆをかけます。

7/22 (水)

お届け日 7/21 (火)

ブリの塩焼き

ミニ牛丼・コールスローサラダ

30分 671kcal



ボリューム満点！！
人気の牛丼が付いた3品メニュー！
お店に行かなくても、おうちで
食べて納得！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1327	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1337	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1347	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 1317 冷凍 10日

長崎県産他
ブリ切身
(80g) × 1切

商品価格

348円
(税込) 375円



商品番号 1318 冷蔵 5日

伏見蒲鉾
いか野菜揚
(6個)

商品価格

258円
(税込) 278円

卵・小麦・えび・いか・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

●ブリの塩焼き

ブリ切身 (80g)
塩

2

3

4切

塩をふる

① 魚は焼きます。

●ミニ牛丼

牛肉切り落とし (国産)
玉ねぎ
だし汁
しょうゆ
酒・砂糖
みりん
ご飯

80

小1

200cc

大1

各小2

小1

120

小1

300cc

大1½

各小3

小1½

160g

大1個

400cc

大2

各大1½

小2

お好みに切る
くし型切り

①

① 鍋に①を煮立て、玉ねぎを加えて煮、牛肉をほぐしながら入れて更に煮ます。

② 丼にご飯を盛り、①をかけます。

●コールスローサラダ

キャベツ
ホールコーン
塩
塩・こしょう
マヨネーズ

100

20

少々

大2

150

30

少々

大3

200g

40g

少々

大4

千切りにして塩で軽くもむ
サツと熱湯に通す

②

① キャベツとコーンを②で和えます。

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

7/23 (木)

お届け日 **7/23 (木)**

かんたん八宝菜

にら饅頭・玉子スープ

30分 534kcal



満足感たっぷりの中華セットです。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1427	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1447	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
ムキエビ						●	
中華白湯のたれ	●						
大阪王将ニラ饅頭	●	●					
卵			●				
ブイヨン	●						

フラスもっとたべたいんや



おつまみや夕食の一品に

商品番号 **1417** 冷蔵 3日

川上食品
素材ごぼれ 枝豆
(4個入)

卵・乳・小麦・大豆

商品価格

258円
(税込) 278円



商品番号 **1418** 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

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

●かんたん八宝菜

豚肉切り落とし (国産)	80	120	160g	お好みに切る 背ワタを取る ザク切り 乱切り 短冊切り 乱切り ぬるま湯で戻す
ムキエビ	30	45	60g	
白菜	1/2	1/2	1/2玉	
玉ねぎ	小1	大1	大1個	
人参	小1	小1	大1本	
ピーマン	1	2	2個	
キクラゲ	適量	適量	適量	
中華白湯のたれ	1	1	2P	
サラダ油				

① フライパンに油を熱し、豚肉、ムキエビ、キクラゲを炒め、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒め、中華白湯のたれをからめます。

●にら饅頭

大阪王将にら饅頭	4	6	8個
サラダ油			

① フライパンに油を熱し、凍ったままのにら饅頭を軽く焼きます。
② ①に大さじ2〜3のお湯を加えてふたをし、約3分蒸し焼きにします。

●玉子スープ

卵	1	2	2個
カットわかめ	2	3	3g
ブイヨン	1	2	2個
水	400cc	600cc	800cc
ブイヨン	1個分	1½個分	2個分
塩	少々	少々	少々
しょうゆ	小½	小¾	小1
酒	大1	大1½	大2

①

① 鍋に①を煮立て、わかめを加えて煮、溶き卵をまわし入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、しょうゆ、酒

7/24 (金)

お届け日 **7/23 (木)**

皮パリッ！ グリルチキン

キャベツのサラダ・しめじスープ

30分 352kcal



ちっこいおかん

パリッと焼き上げた皮と、
グリルシーズニングが
食欲をそそります。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1527	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1537	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1547	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
グリルシーズニング	●						
ブイヨン	●						

プラスもっとたべたいんや



湯葉の衣で揚げた長州鶏の唐揚げと
蓮根、パプリカ、さつま芋の彩り野菜を
黒酢あんで絡めました。



商品番号 **1517** 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)

小麦・大豆・牛肉・豚肉

商品価格

550円
(税込) 594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 **1518** 冷蔵 7日

農水フーズ
トーストピッツア
(4枚)

小麦・卵・乳

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

●皮パリッ！グリルチキン 鶏もも肉 130g (国産) グリルシーズニング 玉ねぎ サラダ油 塩・こしょう	2 1 大1 少々	3 2 大1 少々	4枚 2P 大2個 少々	グリルシーズニングをまぶす 食べやすく切る(1/2使用)	① 油を熱したフライパンで鶏肉を皮目を上にして蒸し焼きにし、火が通れば皮目を下にして、強火で皮をパリッと焼きます。 ② 玉ねぎを焼いて ① に添えます。
●キャベツのサラダ キャベツ プチトマト ドレッシング	100 4	150 6	200g 8個	千切り お好みに切る	① キャベツとプチトマトを器に盛り、ドレッシングをかけます。
●しめじスープ しめじ 玉ねぎ ブイヨン 水 ブイヨン 塩・こしょう	40 1 400cc 1個分 少々	60 (主菜より) 2 600cc 1½個分 少々	80g 2個 800cc 2個分 少々	小房に分ける 細切り(1/2使用) ①	① 鍋に①を入れて材料を煮、塩、こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ドレッシング

7/25 (土)

お届け日 **7/23 (木)**

ハムカツ&カレーコロッケ

ひじき煮・血液サラサラ玉ねぎポン

30分 519kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ハムカツ	●	●	●				
カレーコロッケ	●	●					



ちっこいおかん

昔懐かしハムカツと
カレーコロッケは、冷めてもおいしい！
ソースをたっぷりかけて召し上がれ。
大人にも子供にも人気。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1627	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1637	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1647	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 **1617** 冷凍 30日

ハムカツ&カレーコロッケ
〈各2個〉

商品価格

430円
(税込) 464円

小麦・乳・卵



商品番号 **1618** 冷凍 30日

Oliveto
生パスタクリーミィボロネーゼ
〈260g〉

商品価格

458円
(税込) 494円

大豆・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

●ハムカツ&カレーコロッケ	ハムカツ カレーコロッケ キャベツ サラダ油 お好みでとんかつソース・マヨネーズ	2 2 100	3 3 150	4個 4個 200g	千切り	① 170℃の油でハムカツは5～6分、カレーコロッケは3～4分、どちらも凍ったまま揚げ、キャベツを添えます。
●ひじき煮	ひじき 人参 薄揚げ グリーンピース サラダ油 だし汁 砂糖・酒・みりん しょうゆ	5 小1 1/2 適量 140cc 各大3/4 大1	10 小1 1/2 適量 210cc 各大1 大1 1/2	10g 大1本 1/2枚 適量 280cc 各大1 1/2 大2	さっと洗い、水で戻して水気を切る 短冊切り(1/2使用) 熱湯をかけて油抜きし、短冊切り ①	① 鍋に油を熱してひじき、人参、薄揚げを炒め、①を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。
●血液サラサラ玉ねぎポン	玉ねぎ 人参 かつおバック ポン酢しょうゆ	小1 1	大1 (副菜より) 1	大1個 2P	薄切りにし、水にさらして水気を切る 千切りにし、塩でもみ、水洗いしてしぼる(1/2使用)	① 玉ねぎ、人参にかつお節をのせ、ポン酢しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ サラダ油、とんかつソース、マヨネーズ、だしの素、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、ポン酢しょうゆ

7/26 (日)

お届け日 **7/23 (木)**

夏だけのおでん風煮物

野菜炒め・ゆかりごはん

25分 652kcal

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
竹輪	●						
卵			●				
和風調味料	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1717** 冷蔵 15日

紀文
鶏肉と豆腐のハンバーグ
(90g)

卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉

商品価格

198円
(税込) 213円



商品番号 **1718** 冷蔵 5日

伏見
淡雪はんぺん
(4個入)

卵・小麦・大豆・やまいも

商品価格

258円
(税込) 278円



おでんはいっ食べても
おいしいと思います。
めんどくさな下ゆでは
電子レンジで簡単に。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	1727	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1737	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1747	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

●夏だけのおでん風煮物

大根	200	300	400g	お好みに切り、500Wで1分40秒加熱 お好みに切り、500Wで2分加熱 お好みに切る お好みに切る ゆでて殻をむく
こんにゃく	120	250	250g	
竹輪	1	1½	2本	
じゃが芋	2	3	4個	
卵	2	3	4個	
和風調味料	1	2	2P	
水	500cc	1000cc	1000cc	

① 鍋に和風調味料と水、材料を加えてゆっくり煮ます。

●野菜炒め

豚肉切り落とし (国産)	80	120	160g	お好みに切る ザク切り 短冊切り ①
キャベツ	100	150	200g	
人参	小1	小1	大1本	
しょうゆ	小2	大1	大1½	
塩・こしょう ごま油	少々	少々	少々	

① フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、キャベツ・人参を加えて炒め、①で調味します。

●ゆかりごはん

ゆかり粉 ご飯	2	3	4P
------------	---	---	----

① ご飯をお茶碗に盛り、ゆかり粉をふります。

今日のお買い物メモ しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、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

桜えびとかつおの混ぜご飯・冷奴
鶏ささみのパン粉焼き（梅しそ味）

梅肉と大葉、鶏ささみの組み合わせは安定の美味しい？！
パン粉の香ばしさが食欲をそそります。

25分
477kcal

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
パン粉	●						
粉チーズ		●					
桜えび						●	

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1221	1421	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1231	1431	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1241	1441	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

● 鶏ささみのパン粉焼き（梅しそ味）

鶏ささ身（国産）
大葉
プチトマト
梅肉のタレ
パン粉
粉チーズ
マヨネーズ
梅肉のタレ
塩・こしょう
オリーブ油

4
2
4
2
20
6
小1
2
少々

6
3
6
3
30
9
小1½
3
少々

8本
4枚
8個
4P
40g
12g
小2
4P
少々

一口大のそぎ切りにして塩、こしょうをふる
千切り

粉チーズと合わせておく

①合わせておく

① 鶏ささ身に①をぬり、パン粉をまぶします。

② フライパンにオリーブ油を熱して①をこんがり焼き、器に盛って大葉をのせ、プチトマトを添えます。

● 桜えびとかつおの混ぜご飯

桜えび
かつおパック
小ねぎ
しょうゆ
かつおパック
ご飯

3
1
2
小1
½P分
2膳分

5
1
3
小1½
¾P分
3膳分

6g
1P
4本
小2
1P分
4膳分

アルミホイルにのせ、トースターで1分加熱
小口切り（½使用）

① 桜えび、かつおパック、しょうゆをご飯に混ぜ合わせ、茶碗に盛り、小ねぎを散らします。

● 冷奴

絹ごし豆腐（150g）
小ねぎ
しょうゆ

2

3
（副菜より）

4P

水気を切り、人数分に切る
小口切り（½使用）

① 豆腐を器に盛り、小ねぎを散らして、しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ マヨネーズ、塩、こしょう、オリーブ油、しょうゆ、ご飯



Cook バリエ



Cook
B

和えるだけ！ツナとトマトの冷製パスタ
皮パリ♪大山鶏のチキンステーキ

チキンステーキは最初から最後まで
フタをして 蒸し焼きにするのが、
おいしく焼くポイントです。



冷製パスタは、
スパゲティをゆでて和えるだけ。

25 分
829kcal



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
ステーキソース	●						
スパゲティ	●						

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1222	1422	2マンマ	1,850円 (税込 1,998円)
	1232	1432	3マンマ	2,775円 (税込 2,997円)
	1242	1442	4マンマ	3,700円 (税込 3,996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

- 皮パリ♪大山鶏のチキンステーキ
大山鶏もも肉 (150g) (鳥取県産) 2 3 4枚
エリンギ 2 3 4本
水菜 1 2 2株
ステーキソース 2 3 4P
塩・こしょう 少々 少々 少々
サラダ油

- ツナとトマトの冷製パスタ
スパゲティ 140 210 280g
ツナ缶 1 1 2缶
トマト 1 1 2個
水菜 (主菜より)
レモン果汁 1 2 2P
塩・こしょう 少々 少々 少々
オリーブ油 大3 大4½ 大6
レモン果汁 1P分 1½P分 2P分
塩

厚みを均等にし、皮目をフォークでつく
お好みに切る
ザク切り (1/3使用)

汁気をきる
角切り
ザク切り (2/3使用)

①

- 1 鶏肉は両面に塩、こしょうをふり、油を熱したフライパンに皮目を上にしてのせ、フタをして約5分蒸し焼きにします。
- 2 ①を返し、皮目がパリッとするまで再度5分程度蒸し焼きにし、お皿に盛ります。
- 3 ②のフライパンでエリンギをサッと炒め、水菜とともに②に添え、ステーキソースをかけます。

- 1 スパゲティは塩を加えた熱湯でゆで、氷水に取った後、水気を切っておきます。
- 2 ボウルにツナ、トマト、水菜、①を入れて混ぜ合わせ、①と和えます。



Cook C

夏野菜の優しいスープ
ねぎとろアボカどん

大人気のねぎとろ丼です！
お皿に盛るだけで
パッと完成。

20分
595kcal

夏野菜のスープは
体に優しい味に仕上げました。

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			●				
ブイヨン	●						

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1223	1423	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1233	1433	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1243	1443	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

お届け日が選べます。

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
● ねぎとろアボカどん ねぎとろ (80g)2 卵2 アボカド1/2 小ねぎ2 刻みのり1 ごま油小2 鶏がらスープの素小1 しょうゆ小1 ご飯小1	2 2 1/2 2 1 小2 小1	3 3 1 3 2 小3 小1 1/2	4P 4個 1個 4本 2P 小4 小2	解凍しておく 角切り 小口切り ① 合わせておく	① お皿にご飯、アボカドを盛り、ねぎとろは中央にくぼみをつけて盛り、卵黄をのせて小ねぎをちらします。 ② アボカドに①をかけ、ご飯に刻みのりをちらし、お好みでしょうゆをかけます。
● 夏野菜の優しいスープ オクラ2 プチトマト4 ホールコーン20 ブイヨン1 ブイヨン1個分 水400cc 塩・こしょう少々	2 4 20 1 1個分 400cc 少々	3 6 30 2 1 1/2個分 600cc 少々	4本 8個 40g 2個 2個分 800cc 少々	塩でもんで産毛を取り、小口切り お好みに切る ②	① 鍋に②を煮立て、材料を加えて煮、塩、こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ ごま油、鶏がらスープの素、しょうゆ、ご飯、塩、こしょう



Cook D

ベーコンとキャベツのレンジ蒸し
千房のそばめし

スパイシーなそばめしに
目玉焼きをのっけてすっと
マイルドに召し上がれ。

レンジで簡単調理

電子レンジ
500W
3~4分
OK!

忙しいときにおすすめ！
15分でパッと

15分
749kcal

お届け日が選べます。

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
千房のそばめし	●						
卵			●				
ベーコン		●	●				
個食バター		●					

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1224	1424	2マンマ	1,850円 (税込 1,998円)
	1234	1434	3マンマ	2,775円 (税込 2,997円)
	1244	1444	4マンマ	3,700円 (税込 3,996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
● 千房のそばめし 千房のそばめし 卵 サラダ油	2 2	3 3	4袋 4個		① フライパンに油を熱し、目玉焼きを作って取り出します。 ② ① のフライパンに油を足し、凍ったままの千房のそばめしをほぐしながら入れ、中火で約3~4分間混ぜながら炒めます。
● ベーコンとキャベツのレンジ蒸し カットベーコン キャベツ しめじ 個食バター 鶏がらスープの素 塩・こしょう しょうゆ	20 100 40 2 小1 少々 小1	30 150 60 3 小1½ 少々 小1½	40g 200g 80g 4個 小2 少々 小2	お好みに切る ザク切り 小房に分ける ①	① 耐熱容器にキャベツ、ベーコン、しめじを入れ、 ① を加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして、500Wで3~4分加熱します。 ② ① を器に盛り、仕上げにバターをのせてしょうゆをかけます。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **7/21 (火)**

特価!!



商品番号 **5001** 冷凍 10日

国産
鶏もも肉
(10g カット) (60gx 5P) トレーパック

商品価格 ~~698円~~
(税込) 753円

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **5002** 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 **5003** 冷凍 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 **5004** 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 **5005** 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 **5006** 冷凍 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 **5007** 冷凍 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



商品番号 **5011** 冷蔵 20日

伊藤ハム
チーズイン
(71gx 2P) JAN490123-490850(2B)

乳・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン

商品価格 ~~400円~~
(税込) 432円

商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **5012** 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 **5013** 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・鶏肉・大豆

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5014** 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 **5015** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(35gx 3連)

卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **5016** 冷蔵 20日

伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(32gx 3連)

卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円**
(税込) 375円



商品番号 **5017** 冷蔵 20日

伊藤ハム
ロイヤルポールウインナー
(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 **5021** 冷凍 10日

アラスカ産
赤魚味噌漬
(60gx 2切)
小麦・大豆

商品価格 ~~498円~~
(税込) 537円

商品価格 **450円**
(税込) 486円



商品番号 **5022** 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 **5023** 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 **5024** 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 **5025** 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 **5026** 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 **5027** 冷凍 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・こんにゃく・練り物

お届け日 **7/23** (木)

この時期、甘みが強く、
酸味はあまりなく。
ジューシーで美味しい桃です。

商品
番号 **5031**

和歌山県産他
もも
(2玉)

商品
価格 **980**円
(税込) 1,058円

商品
番号 **5032**

大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品
価格 **198**円
(税込) 213円

商品
番号 **5033**

北海道産他
大根
(1/2本)

商品
価格 **150**円
(税込) 162円

商品
番号 **5034**

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 **5035**

北海道産他
メークイン
(800g)

商品
価格 **498**円
(税込) 537円

商品
番号 **5036**

群馬県産他
キャベツ
(1/4玉)

商品
価格 **120**円
(税込) 129円

商品
番号 **5037**

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!

食欲のない暑い日には
ひんやり冷して、濃い玉子とうふを

商品
番号 **5041**

みやけ食品
濃い玉子とうふ
(100g x 2P)
玉子とうふ 卵・さば
添付たれ 小麦・大豆

商品
価格 **198**円
(税込) 213円
168円
(税込) 181円

商品
番号 **5042**

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 **5043**

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 **5044**

高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品
価格 **150**円
(税込) 162円

商品
番号 **5045**

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 **5046**

山太
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100**円
(税込) 108円

商品
番号 **5047**

山太
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100**円
(税込) 108円

もちり食感に仕上げたチヂミ風の
野菜揚げ、野菜シャキシャキ感を
お楽しみ下さい。

商品
番号 **5051**

堀川
白身魚でつくったもちりチヂミ風
(3枚)
ごま・大豆・鶏肉・豚肉

商品
価格 **300**円
(税込) 324円
258円
(税込) 278円

商品
番号 **5052**

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 **5053**

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 **5054**

堀川
サラダアラスカ
(8本入)

商品
価格 **158**円
(税込) 170円

商品
番号 **5055**

タカノフーズ
おかめ納豆 極小粒カップ3
(30g x 3段)

商品
価格 **128**円
(税込) 138円

商品
番号 **5056**

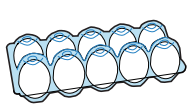
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40g x 3段)

商品
価格 **128**円
(税込) 138円

商品
番号 **5057**

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



「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 **7/21 (火)**



商品番号 **5061** 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 **5062** 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 **5063** 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 **5064** 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 **5065** 冷蔵 15日

紀文
半熟 煮たまご
<2個入>
卵

商品価格 **240円**
(税込) 259円



商品番号 **5071** 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 **5072** 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 **5073** 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 **5074** 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 **5075** 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 **5076** 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 **5077** 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 **5078** 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 **5079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
<65g × 3>
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **5080** 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 **5081** 冷蔵 20日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
<1000ml>
乳

商品価格 **178円**
(税込) 192円



商品番号 **5082** 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 **5083** 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 **5084** 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 **5085** 冷蔵 60日

らくれん
スタミンお徳用
<65ml × 10本入>
乳

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **5086** 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 **5087** 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 **5088** 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 **5089** 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 **5090** 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 **5091** 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 **5092** 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 **5093** 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 **5094** 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 **5095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン脂肪0バナナ
<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 **7/21 (火)**

 商品番号 5111 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 5112 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 5113 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 5114 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 5115 常温 4日 神戸屋 果樹園のアッスルデニッシュ (4個入) 商品価格 220円 (税込) 237円
 商品番号 5116 常温 4日 ボロニーヤ ジュニアチョコ (0.75斤) 商品価格 700円 (税込) 756円	 商品番号 5117 常温 4日 ボロニーヤ メールデニッシュ (1.5斤) 商品価格 1,250円 (税込) 1,350円	 商品番号 5118 常温 4日 ボロニーヤ クルミデニッシュ (1.5斤) 商品価格 1,400円 (税込) 1,512円	 商品番号 5119 常温 4日 ボロニーヤ 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 5120 常温 4日 ボロニーヤ 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 5131 三井製糖 スーン印 上白糖 (1kg) 商品価格 325円 (税込) 351円	 商品番号 5132 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 5133 特価! 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 5134 天眞醤油 こいくち醤油 (1800ml) 商品価格 780円 (税込) 842円	 商品番号 5135 天眞醤油 ほん酢 (1800ml) 商品価格 1,720円 (税込) 1,857円
 商品番号 5136 ジェフダスラス 徳用和風だし (かつお風味) (顆粒 500g x 2) 1kg 商品価格 750円 (税込) 810円	 商品番号 5137 ジェフダスラス 万能だし (1800ml) 商品価格 1,050円 (税込) 1,134円	 商品番号 5138 ジェフダスラス 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 5139 ジェフダスラス 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 5140 ジェフダスラス 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 5141 ジェフダ サラダ油 (1500g) 商品価格 758円 (税込) 818円	 商品番号 5142 ジェフダ 日清オイリオ 香りひき立つごま油 (250g) 商品価格 498円 (税込) 537円	 商品番号 5143 ジェフダ ミツカン カンタン酢 (1000ml) 商品価格 558円 (税込) 602円	 商品番号 5144 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 5145 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 5146 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 5147 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 5148 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 5149 ジェフダ フレンチドレッシング 白ライト (1L) 商品価格 780円 (税込) 842円	 商品番号 5150 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

日用雑貨・雑貨

お届け日 **7/21 (火)**

商品番号 **5401**



花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **198円**
(税込) 213円

商品番号 **5402**



花王
キュキュット (詰替え)
(1380ml)

商品価格 **758円**
(税込) 801円

商品番号 **5403**



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

商品番号 **5404**



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 **5405**



花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(820ml)

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **5406**



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

商品番号 **5407**



HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **598円**
(税込) 645円

商品番号 **5408**



クレシア
スコ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 **5409**



ハウスホールドジャパン
ポリ袋スタイルボックス
(KB-02)190 x 350 x マチ 190mm
(100枚入)

商品価格 **298円**
(税込) 332円

商品番号 **5410**



ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-50)650 x 800mm
(50枚入)

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **5411**



nepia
Genki! パンツ
(Lサイズ (44枚入))

商品価格 **1,480円**
(税込) 1,598円

商品番号 **5412**



nepia
Genki! パンツ
(Bigサイズ (38枚入))

商品価格 **1,480円**
(税込) 1,598円

商品番号 **5413**



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 **5414**



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

商品番号 **5415**



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

商品番号 **5416**



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

商品番号 **5417**



大王製紙
シングルトレットペーパー
エルフォーレイトレットティッシュ
(54cm x 12R)

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **5418**



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

商品価格 **550円**
(税込) 594円

商品番号 **5419**



大王製紙
エリエールイーナシングル
(100cm x 12R)

商品価格 **850円**
(税込) 918円

商品番号 **5420**



大王製紙
エリエールイーナダブル
(50cm x 12R)

商品価格 **850円**
(税込) 918円

お届け日 **7/23 (木)**



美味しいがいっぱい、サンラビアンシュークリームをお届け。

六甲山麓牛乳を使用した
自家製カスタードとフレッシュホイップクリームを
たっぷり詰めました。



商品番号 **5451**

サンラヴィアン
おいしさとろけるシュークリーム
ホイップ&カスタード
(8個) 小麦・卵・乳・大豆

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

冷蔵
2日

六甲山麓牛乳を使用した
カスタードとホイップクリームを混ぜ合わせた
自家製のクリームをたっぷり詰めました。



商品番号 **5452**

サンラヴィアン
おいしさとろけるシュークリーム
カスタード
(小麦・卵・乳・大豆)

商品価格 **1,200円**
(税込) 1,296円

冷蔵
2日

※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
7/23木

千房
CHIBO
大阪お好み焼きの名店「千房」お好み焼きは
焼きそば麺を挟み込んだ豚肉入りのモダンです。

チノ！
電子レンジ

商品
番号 **1191** 千房

しびれる辛さと旨さが癖になる、ごろごろ入った豚挽肉は
粗挽きた国産もも肉を使用し自家製甜麺醬、紹興酒、
自家製おぎ油で炒め合わせ、肉味噌のベースで、
白ご飯に合う一品です。

四陸
FOZEN

商品
番号 **1192** 四陸

豚モダン焼き (2枚)

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

商品
価格 **1,196円**
(税込) 1,291円

漢源花山椒の麻婆豆腐 (180g)

冷凍 30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 **680円**
(税込) 734円

ふんわりもちもちのナポリ風ピザクラフトに
ホエー豚のベーコン、北海道モッツアレラチーズ、
イタリア産トマト、ブラックオリーブを
トッピングした、彩り鮮やかな
バジルソースの定番ピッツァです。

商品
番号 **1193** リーガロイヤル



かつおとこんぶのだしをいかした
風味豊かな大型の玉子たこ焼です。

おやつ
夜食に
Good!

商品
番号 **1194** すぐる食品

ピッツァジェノベーゼ (1P・210g)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	豚肉	大豆	えび	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **850円**
(税込) 918円

明石焼き(だし付) (20個入) 5個あたり：レンジ500Wで6分

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 **1,180円**
(税込) 1,274円

じっくりふつふつ丁寧に焼上げ、風味豊かに仕上げた
上質な小倉を使用したあんぱんです。しっとりふわふわの
米粉ぱんと甘すぎず粒あんの相性は懐かしく優しい
お味に仕上げました。



商品
番号 **1195** 八天堂

八天堂代名詞のくりむぱんを米粉生地
再現したくりむぱんです。
特殊製法により「ふわもち感」がお楽しみいただける
新食感のくりむぱんです。



商品
番号 **1196** 八天堂

八天堂極あんぱん (3P)

解凍後 4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 **825円**
(税込) 891円

八天堂極くりむぱん (3P)

解凍後 4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 **825円**
(税込) 891円

大阪王将
OSAKA KINGS

今週のまんま一押し SELECT!

自家製チーズソースを
上からとろ〜りかけ
餡には3種のチーズ入り。
濃厚なチーズ焼売です。

賞味期限 2026 年 12 月

大阪王将 とろ〜りチーズ焼売 (6個入)

小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉

商品
番号 **1197**

商品
価格 **480円**
(税込) 518円

69% off

商品
価格 **150円**
(税込) 162円