

2026
vol.543-2

8/10 ~ 8/16



※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27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	8/10 月	8/11 火	8/12 水	8/13 木	8/14 金	8/15 土	8/16 日
お届け日	月・火 2日分のお届け	休業日	水・木・金 土・日 4日分のお届け	休業日	休業日	休業日	休業日

今週の めっちゃうまいやん



お届け日
8/12 水

「ねぎ焼」は昭和40年ごろ、大阪淀川のほとり十三の地で生まれました。創業者の山本高恵が＜一銭洋食＞にあれこれ工夫をこらしたお好み焼からキャベツの代わりにねぎたっぷり使用した「ねぎ焼」が誕生し、大阪庶民の味として多くのお客様にご愛顧頂いております。国産牛すじ使用です。冷凍のまま電子レンジで加熱してお召し上がりいただけます。

大阪・十三
元祖やまもとのねぎ焼



ねぎたっぷり～

新登場!

昭和40年創業
ねぎ焼発祥の店
すじねぎ焼
やまもとの

電子レンジ加熱

調理時間の目安

500W：約5分
600W：約4分30秒

甘辛く炊いた
国産牛すじ・
こんにゃく入り



今回のおすすめ

ミールキット!

Cook バリエ

P.10～P.13

P.12



Cook
ID

カット野菜で三元豚のかんたん酢豚
にら玉もやし炒め

4181

やまもと
すじねぎ焼
〈1食入〉

卵・小麦・牛肉・さば・大豆

冷凍
90日

(ねぎ焼180g、
しょうゆたれ15g、
レモン果汁5g)

商品
価格

680円
(税込) 734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。

プ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。



お子様も食べやすい豆腐ハンバーグとポテトサラダ。

豆腐ハンバーグ

ポテトサラダ・コンソメスープ

25分 520kcal

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	●	●					

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

●豆腐ハンバーグ

豆腐ハンバーグ
ハンバーグソース
キャベツ
人参
卵
サラダ油

2
2
100
小1
2

3
3
150
小1
3

4個
4P
200g
大1本
4個

千切り
千切り(1/2使用)

- 1 フライパンを熱して卵を割り入れ、目玉焼きにして取り出します。
- 2 フライパンに油を熱して豆腐ハンバーグを入れ、ふたをして両面蒸し焼きにし、お皿に盛って1とキャベツ、人参を添えます。

●ポテトサラダ

じゃが芋(L)
人参
アスパラガス
マヨネーズ
塩・こしょう

2
1
1
大2
少々

3
(主菜より)
2
大3
少々

4個
2本
大4
少々

熱湯でゆでて熱いうちにつぶす
いちょう切りにしてゆでる(1/2使用)
ゆでて斜め切り

①

- 1 じゃが芋、人参、アスパラガスを①で和えます。

●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、マヨネーズ、塩、こしょう

8/10 (月)

お届け日 8/10 (月)

やわらかチキンカツ

豆腐のかりかりベーコンサラダ・わかめの味噌汁

25分 478kcal



ちっこいおかん

●おとなも子供も大好きな
チキンカツ。
豆腐サラダのベーコンは
レンジで簡単にかりかりに。
●洗い物も削減。

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)
	4137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4147	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
やわらかチキンカツ	●	●	●				
ベーコン		●	●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 4117 冷凍 30日

やわらかチキンカツ

30g×10個入

小麦・乳・卵

商品価格

598円
(税込) 645円

商品番号 4118 冷蔵 15日

岩下食品
新生姜
<80g>

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

●やわらかチキンカツ

やわらかチキンカツ
(30g)
きゅうり
サラダ油
塩

8
112
216個
2本

塩をふって板ずりし、お好みに切る

① やわらかチキンカツは凍ったまま、約180℃の油で3～4分揚げてお皿に盛り、きゅうりを添えます。

●豆腐のかりかりベーコンサラダ

木綿豆腐 (150g)
ベーコン
レタス (小)
玉ねぎ
ドレッシング

2
2
1/2
小13
3
1/2
小14P
4枚
1玉
大1個一口大にちぎり、500Wで2分加熱
耐熱皿にのせ、500Wで50秒加熱
一口大にちぎる
薄切りにし、水にさらす (1/2使用)① ベーコンはかりかりになったらお好みに切ります。
② 器にレタス、豆腐、玉ねぎを盛り、①を散らします。

●わかめの味噌汁

カットわかめ
玉ねぎ
味噌
だし汁

2g
大2
400cc3g
(副菜より)
大3
600cc3g
大4
800cc水洗いしてザク切り
お好みに切る (1/2使用)

① 鍋にだし汁を入れ、わかめ、玉ねぎを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、ドレッシング、味噌、だしの素

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。)

8/11 (火)

お届け日 8/10 (月)

三元豚のかんたん酢豚

キャベツの即席漬け・中華スープ

25分 329kcal

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	●						



プラスもっとたべたいんや



商品番号 4217 冷凍 30日

三元豚（酢豚用衣付）
〈100g〉

小麦・卵

商品価格

298円
(税込) 321円



商品番号 4218 冷凍 90日

大阪王将
炒めチャーハン
1P

小麦・卵・大豆・豚肉

商品価格

330円
(税込) 356円

旨さにこだわった三元豚と、
マンマオリジナルの
酢豚の信れのセット。

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

●三元豚のかんたん酢豚 三元豚 (酢豚用衣付) 140g 玉ねぎ 小1 人参 小1 竹の子 適量 ピーマン 1 黒酢ソース(酢豚のたれ) (70g) 1 サラダ油 1	210g 大1 小1 適量 2 2	280g 大1個 大1本 適量 2個 2P	乱切り(3/3使用) 乱切り 乱切り 乱切り	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) ※揚げ調理の場合:豚肉は170~180℃の油で約5~6分揚げます。 ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参、竹の子、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。
●キャベツの即席漬け キャベツ 100g 塩 七味唐辛子 しょうゆ	150g	200g	食べやすい大きさにちぎる	① キャベツに塩をふって揉み、水気を切り、器に盛ってお好みで七味唐辛子をふり、しょうゆをかけます。
●中華スープ 玉ねぎ 1 ブイヨン 2 カットわかめ 2 水 400cc ブイヨン 1個分 塩 少々 しょうゆ 小1/2 酒 大1	(主菜より) 2 3 600cc 11/2個分 少々 小3/4 大11/2	2個 3g 800cc 2個分 少々 小1 大2	薄切り(1/3使用) 水で戻す ①	① 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、カットわかめを加えて煮ます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、七味唐辛子、しょうゆ、酒

8/12 (水)

お届け日 8/12 (水)

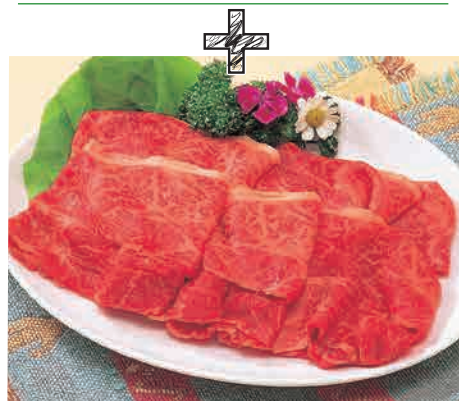
牛肉の柳川風

じゃが芋の味噌バター炒め・もやしのあえ物

30分 516kcal



フラスもっとたべたいんや



商品番号 4317 冷凍 10日

豪州産
牛肩ローススライス
(150g)

商品価格

650円
(税込) 702円

商品番号 4318 冷蔵 5日

ドリームフーズ
あっさり仕立ての焼売
(20g × 12個)

商品価格

258円
(税込) 278円

小麦・大豆・豚肉・鶏肉・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

●牛肉の柳川風

牛肩ローススライス
(豪州産)
ごぼう
人参
小ネギ
卵
しょうゆ・酒
だし汁
しょうゆ
みりん
サラダ油

120
1/2
小1
2
2
各小1
150cc
大2
大1 1/2

180
1/2
小1
3
3
各小1 1/2
225cc
大3
大2 1/4

240g
1本
大1本
4本
4個
各小2
300cc
大4
大3

お好みに切って①につける
ささがきにし、水につける
短冊切り (2/3使用)
斜め切り

①
②

① 鍋に油を熱して牛肉を炒め、人参、ごぼうを加えて更に炒め、②を入れて煮、溶き卵をまわし入れて青ネギをちらし、半熟程度になれば火を止めます。

●じゃが芋の味噌バター炒め

じゃが芋
ピーマン
バター
味噌
砂糖
しょうゆ

2
1
大1
大3/4
大1 1/2
小1/4

3
1
大1 1/2
大1
大3/4
小1/3

4個
2個
大2
大1 1/2
大1
小1 1/2

棒状に切って500Wで2分加熱
細切り

① 合わせておく

① フライパンにバターを熱し、じゃが芋、ピーマンを炒めて①で調味します。

●もやしのあえ物

太もやし
人参
ロースハム
砂糖・酢
しょうゆ
塩

100
1
各大1
小1 1/2
少々

150
(主菜より)
2
各大1 1/2
小3/4
少々

200g
2枚
各大2
小1
少々

千切り (1/3使用)
細切り

② 合わせておく

① 耐熱容器にもやしと人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、粗熱が取れたらロースハムと②を加えて混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、だしの素、みりん、サラダ油、バター、味噌、砂糖、酢、塩

8/13 (木)

お届け日 8/12 (水)

まだんの冷麺

焼き餃子 & 焼売・キムチ

20分 497kcal



ちっこいおかん



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)

あのまだんの冷麺が
メニューに帰って
来ました。
キムチを冷麺に
のしても GOOD!

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
まだんの冷麺	●						
サラダチキン	●	●	●				
卵			●				
白菜キムチ	●					●	
大阪王将餃子	●						
ひとくち焼売	●						

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4417 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

切らずにのせて簡単便利!



商品番号 4418 冷蔵 25日

ニッスイ
切らずに使えるサラダチキン
<100g>

小麦・卵・乳・鶏肉

商品価格

198円

(税込) 213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

●まだんの冷麺

冷麺用生麺
冷麺用スープ
卵
きゅうり
サラダチキン2
2
1
1
13
3
2
1
1½4玉
4P
2個
1本
2P冷水150cc(1人前)でよく溶かす
ゆでて、殻をむいて、切る
薄切り

- ① 麺を沸騰したお湯で1分程度ゆで(麺の固さは好みで調整して下さい。)
- ② 麺をざるにあげ、流水でもみ洗いを。
- ③ 器に麺を入れ、具をのせて、スープを入れます。

●焼き餃子 & 焼売

大阪王将餃子
餃子のタレ
ひとくち焼売
サラダ油6
2
29
3
312個
4P
4個

- ① 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、カップ½弱(80cc)の水を入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸し、フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。
- ② 焼売は電子レンジ500Wで約2分加熱します。

●キムチ

白菜キムチ (40g)

1

1

2P

- ① 白菜キムチを器に盛ります。(お好みで冷麺に盛ります。)

今日のお買い物メモ サラダ油

8/14 (金)

五目釜めし

小松菜と里芋のとりみ煮・焼きししゃも

お届け日 8/12 (水)

25分 538kcal

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	●						



プラスもっとたべたいんや



商品番号 4517 冷蔵 7日

ヤマト食品
なめらか玉子とうふ
(80g×3P)

小麦・大豆

商品価格

128円
(税込) 138円

商品番号 4518 冷凍 30日

神戸三田屋
牛すじ煮込みコロッケ
(60g×4個)

卵・小麦・乳・牛肉・大豆

商品価格

680円
(税込) 734円五目釜めしの素を入れて炊くだけ！
今日は和食の日。

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっさいおかん	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

●五目釜めし

五目釜めしの素
米1
2合1
3合1P
3合

洗って水気を切る

① 炊飯器にお米を入れ、目盛に合わせて水を入れ、五目釜めしの素を加えて軽く混ぜ、すぐに炊飯します。

●小松菜と里芋のとりみ煮

小松菜

1/4

1/3

1/2ワ

ザク切り

里芋

6

9

12個

鶏ミンチ (国産)

60

90

120g

サラダ油

だし汁

150cc

225cc

300cc

塩

少々

少々

少々

しょうゆ

小1/2

大1

大1 1/3

酒

大1/2

大3/4

大1

片栗粉・水

各小1

各小1 1/2

各小2

①
②

① 鍋に油を熱し、鶏ミンチを炒め、小松菜、里芋、①を加えて煮、②を加減しながら加えてトロミを付けます。

●焼きししゃも

ししゃも

4

6

8尾

① 魚を焼きます。

今日のお買い物メモ 米、サラダ油、だしの素、塩、しょうゆ、酒、片栗粉

8/15 (土)

お届け日 8/12 (水)

赤魚の味噌漬け焼き

豚肉のくわ焼き丼

25分 614kcal



プラスもっとたべたいんや



商品番号 4617 冷蔵 10日

赤魚の味噌漬け
(80g × 1 切入)

商品価格

250円
(税込) 270円

商品番号 4618 冷蔵 6日

みやげ食品
京仕立てだし巻玉子
(280g)

商品価格

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

●赤魚の味噌漬け焼き
赤魚の味噌漬け
(80g)

2

3

4切

① 魚は味噌を落として焼きます。

●豚肉のくわ焼き丼

豚肉切り落とし
(国産)
かいわれ
刻みのり
片栗粉
ご飯
だし汁
砂糖
しょうゆ
みりん120
1/2
1180
1
1240g
1P
2Pお好みに切って片栗粉をまぶす
根を落とす大1/2
大3
大2
大1大3/4
大4 1/2
大3
大1 1/2大1
大6
大4
大2

④ 合わせておく

① フライパンに多めの油を熱して豚肉をこんがり焼き、④を加えてからめます。

② 器にご飯を盛り、かいわれ、①をのせ、刻みのりをのせます。

今日のお買い物メモ 片栗粉、ご飯、だしの素、砂糖、しょうゆ、みりん

8/16 (日)

お届け日 8/12 (水)

鶏肉のカレー焼き

じゃが芋とキャベツのホットサラダ・コンソメスープ

30分 481kcal

電子レンジ
500W
4分

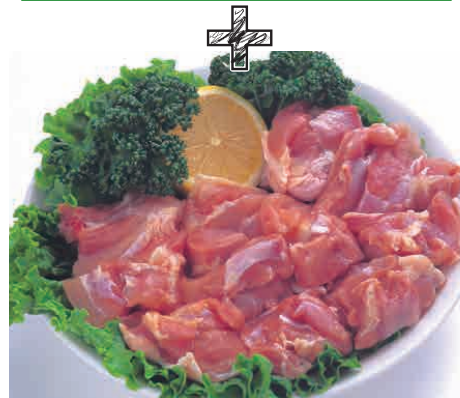
OK!

ジューシーな鶏肉と
カレー粉の風味が
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	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)

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
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 4717 冷凍 10日

国産
鶏もも肉角切り
(200g)商品
価格298円
(税込) 321円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 4718 冷凍 30日

梅の花長州鶏湯葉唐揚げと
彩り野菜の黒酢あん
(1P)商品
価格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

●鶏肉のカレー焼き

鶏もも肉角切り

(国産)

カレー粉

アスパラガス

人参

塩・こしょう

カレー粉

小麦粉

サラダ油

砂糖

塩

水

バター

200

300

400g

お好みに切り、塩こしょうをふる

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

お好みに切る

① 鶏肉に①をまぶし、油を熱してフライパンで焼きます。

② 耐熱容器にアスパラと人参、②を入れ、バターをのせ、ふんわりとラップをして500Wで5分加熱し、①とともに皿に盛ります。

●じゃが芋とキャベツのホットサラダ

じゃが芋

キャベツ

ホールコーン

ドレッシング

2

3

4個

一口大に切る

ザク切り

ザク切り

ザク切り

ザク切り

ザク切り

ザク切り

ザク切り

ザク切り

ザク切り

① 耐熱容器にじゃが芋を入れ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱し、キャベツとホールコーンを入れて更に2分加熱します。

② ①を器に盛り、ドレッシングをかけます。

●コンソメスープ

ビーフコンソメスープ

2

3

4P

① 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 塩、こしょう、小麦粉、サラダ油、砂糖、バター、ドレッシング

＼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

バッファローチキンウィング From N.Y
USA 発！ジャンバラヤ

ジャンバラヤはお米を使った「ケイジャン料理」のひとつで、アメリカ（特に南部）で人気の料理です。

バッファロー・チキン・ウィングは、NYの名物で、アメリカ版の牛羽唐揚げのこと。酉味の効いたソースが絡んでおいしい。

30分
773kcal

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
粗挽きソーセージ	●	●	●				

	月	水	人数	単品価格
商品番号	4121	4321	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4131	4331	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4141	4341	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

● ジャンバラヤ

粗挽きソーセージ	4	6	8本
玉ねぎ	小1	小1	大1個
パプリカ (黄)	1/2	1	1個
にんにく	1	1	2片
刻みパセリ	1	1	1P
カレー粉	2	3	4g
サラダ油			
ご飯	300g	450g	600g
ケチャップ	大2	大3	大4
塩・こしょう	少々	少々	少々

①

- 1 フライパンに油を熱して粗挽きソーセージを炒め、玉ねぎ、パプリカ、にんにくを加えて更に炒めます。
- 2 玉ねぎが透き通ってきたら、ご飯を加えて炒め、カレー粉と①を加えて調味し、器に盛ってパセリを散らします。

● バッファローチキンウィング

鶏手羽元 (国産)	6	9	12本
サニーレタス	2	3	4枚
塩・こしょう	少々	少々	少々
片栗粉			
サラダ油			
ケチャップ・酢	各大4	各大6	各大8
砂糖	大2	大3	大4

②

- 1 フライパンに多めの油を熱し、鶏手羽元を揚げ焼きします。
- 2 ①に②をからめて器に盛り、レタスを添えます。



Cook バリエ



Cook
B

明太釜玉うどん

ささみときゅうりのキムチ和え

相性バッチリの明太子と温泉卵が
うどんにからんで美味しい!

ささみときゅうりのキムチ和えは
火を使わずに完成するお手軽メニュー!

温泉卵の作り方

1. 鍋に水500ml入れます。
2. 沸騰したら火を止めて
水150ml追加し、生卵を入れます。
3. フタをして12~13分放置します。
4. 出来上がり! (卵の大きさに時間前後します。)

15 分
401kcal



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	●						
卵			●				
白菜キムチ	●					●	

	月	水	人数	単品価格
商 品 書 号	4122	4322	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4132	4332	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4142	4342	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

● 明太釜玉うどん

冷凍うどん 2
辛子明太子 1
卵 2
小ねぎ 1
しょうゆ

3
1
3
2

4玉
2P
4個
2本

サッと熱湯でゆでる
ほぐしておく
温泉卵を作る
小口切り

① うどんを器に盛り、明太子と温泉卵をのせ、小ねぎを散らし、しょうゆをかけます。

● ささみときゅうりのキムチ和え

鶏ささ身 2
(国産)
きゅうり 1
白菜キムチ (40g) 1
白ごま 1/2
酒 大1
塩 大1
ごま油 大1
砂糖 小1

3
1
2
1
大1 1/2
大1 1/2
大1 1/2

4本
2本
2P
1P
大2
大2
小2

筋を取る
塩をふって板ずりし、お好みに切る

① 耐熱ボウルに鶏ささ身を入れ、酒を加えてふんわりとラップをかけ、500Wで4分加熱します。(火が通っていない場合は加熱を延長してください。)

② ①の粗熱が取れたら身をほぐし、きゅうり、キムチ、①と混ぜ合わせ、器に盛って白ごまを散らします。



Cook C

コーンたっぷりじゃが芋のバター醤油ソテー
おうちで簡単☆北海道スープカレー

※ライスは付いていません。

北海道のご当地グルメでおなじみの
スープカレーをおうちで簡単に。

大人から子供まで大好きな、
コーンたっぷりのじゃがいもとベーコンの
バターしょうゆ炒めはいかがでしょう。

30分
626kcal

お届け日を選んでください

	月	水	人数	単品価格
商品番号	4123	4323	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4133	4333	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4143	4343	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
●北海道スープカレー 鶏もも肉角切り (国産) 玉ねぎ 人参 なすび ピーマン にんにく ブイヨン カレー粉 塩・こしょう サラダ油 ケチャップ ブイヨン カレー粉 水 ご飯	200 小1 小1 1 1 1 1 1 6 少々 大2 1個分 6g 600cc	300 小1 小1 1 2 1 2 9 少々 大3 1½個分 9g 900cc	400g 大1個 大1本 2本 2個 2片 2個 12g 少々 大4 2個分 12g 1200cc	塩・こしょうをふる お好みに切る お好みに切る お好みに切る お好みに切る みじん切り	① 深めのフライパンに油を熱して鶏肉を焼き、玉ねぎ、人参、なすび、ピーマン、にんにくを加えて炒め、①を加えて煮込み、器に盛ってご飯を添えます。
●じゃが芋のバター醤油ソテー じゃが芋 (L) ホールコーン ベーコン 青のり バター しょうゆ 塩・こしょう	2 100 1 1 大1 少々	3 150 2 1 大1½ 少々	4個 200g 2枚 2P 大2 少々	一口大に切る サツと熱湯に通す	① 耐熱ボウルにじゃが芋を入れ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱します。 ② フライパンにバターを熱し、①、ホールコーン、ベーコンを炒め、㊟で調味し、最後に青のりを散らします。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ケチャップ、ご飯、バター、しょうゆ



Cook
D

にら玉もやし炒め
カット野菜で三元豚のかんたん酢豚

野菜がカット済み＆
酢豚のたれ付だからとっても
簡単！パパッとできる！

カット済み
野菜

スタミナ満点、にら玉もやし炒め

20分
391kcal



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）	●		●				
黒酢ソース	●						
卵			●				

	月	水	人数	単品価格
商品番号	4124	4324	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	4134	4334	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	4144	4344	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
●三元豚のかんたん酢豚 三元豚（酢豚用衣付） 玉ねぎ乱切り 人参乱切り ピーマン乱切り 黒酢ソース（酢豚のたれ） （70g） サラダ油	160 60 50 30 1	240 90 75 45 1	320g 120g 100g 60g 2P	●●●●●●●●●● カット済み食材  カット済み カット済み カット済み	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：豚肉は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、酢豚のたれを入れてからめます。
●にら玉もやし炒め ニラ 太もやし 卵 塩・こしょう しょうゆ ごま油	40 100 2 少々 大1	60 150 3 少々 大1½	80g 200g 4個 少々 大2 ①	① フライパンにごま油を熱してニラ、もやしをサッと炒め、卵を加えて炒め合わせ、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、しょうゆ、ごま油



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **8/10** (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



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・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
(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
(71gx 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

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

ノルウエー産他
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

ノルウエー産他
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・こんにゃく・練り物

お届け日 **8/12 (水)**



酸味が少なく、クセのない
あっさりした甘さをお楽しみ下さい。

商品
番号 **8031**

大阪府産他
いちじく
(4~6個入)

商品
価格 **798円**
(税込) 861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 **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 **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 **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 **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 **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!



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 **8041**

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 **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
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **8047**

山大
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



竹の子量アッスでシャッキリした食感が
美味しい練り天です。

商品
番号 **8051**

堀川
シャッキリ竹の子
(6個)
大豆

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

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**

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



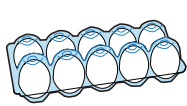
商品
番号 **8057**

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 **8/10** (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>
スムージー

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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>
コーヒー

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>
牛乳

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>
牛乳

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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バナナ
<200ml> × 12本
ヨーグルト

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 **8/10** (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 8120 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 8131 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 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 天眞醤油 こいくち醤油 (1800ml) 商品価格 780円 (税込) 842円	商品番号 8135 天眞醤油 ぼん酢 (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 500g x 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 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 **8/10** (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 蛋白質 14.2g
脂質 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

牛肉のチャスチェ

319kcal 蛋白質 11.2g
脂質 17.6g 炭水化物 32.2g
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

たらフライのタルタルソース

338kcal 蛋白質 11.5g
脂質 19.2g 炭水化物 29.5g
食塩 2.2g
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

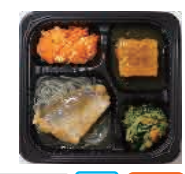
519kcal 蛋白質 15.0g
脂質 30.0g 炭水化物 46.1g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8166** 冷凍 60日 レンジ

まろやかキーマカレー

301kcal 蛋白質 10.3g
脂質 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

さわら竜田の貝だし煮

297kcal 蛋白質 12.4g
脂質 18.1g 炭水化物 19.9g
食塩 2.2g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



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
にゅうめん
(とろみ醤油・すまし・柚子
まろやかだし・五種の野菜)
(4種 × 各1袋)
1箱

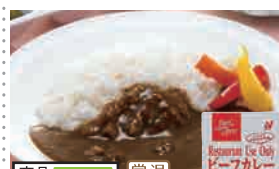
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **8173** 常温 5ヶ月

アマノフーズ
海鮮雑炊
(かに・さけ
たちこ・貝柱)
(4種 × 各1袋)
1箱

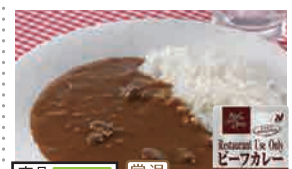
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



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 **8/12** (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



商品番号 **8180** 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 **8/12** (水)



商品番号 **8501**
サンガリア
スコール
(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 **3,200円**
(税込) 3,456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



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 **8/10** (月)

商品
番号 **8401**

花王
キュキュット
(240ml)

商品
価格 **198円**
(税込) 213円

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

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

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 **550円**
(税込) 594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 **598円**
(税込) 645円

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

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)190 x 350 x マチ 190mm
(100枚入)

商品
価格 **298円**
(税込) 321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)650 x 800mm
(50枚入)

商品
価格 **550円**
(税込) 594円

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

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

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 **850円**
(税込) 918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 **458円**
(税込) 494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 **358円**
(税込) 386円

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
(54m x 12R)

商品
価格 **550円**
(税込) 594円

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
(27m x 12R)

商品
価格 **550円**
(税込) 594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 **850円**
(税込) 918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 **850円**
(税込) 918円

お届け日 **8/12** (水)

おすすめ人気商品!

ジューシーで歯ごたえのある食感に仕上げました。
味の決め手は隠し味に練りこまれたクリームチーズ。
別添えの赤ワイン仕立てのデミグラスソースをかけて
お召し上がり下さい。

初代料理長西健一自慢の
仕上がりです。

商品
番号 **8451**

金谷ホテルベーカリー

ハンバーグステーキ

〈ソース付き〉
1P150g

冷凍
30日

商品
価格

790円
(税込) 853円

金谷ホテルベーカリー

※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
8/12水



具材にえび・いか・ペーパーホタテ・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3倍のり金華豚に
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



商品
番号 4193

ポムの樹

ポムの樹のケチャップ ポムケチャ
(300g)

常温 60日	アレルギー物質	小麦	さば	大豆	えび	大豆	豚肉	ごま
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 398円
(税込) 429円



商品
番号 4194

ピエトロ

3種のシーフードグラタン 海老とイカと小柱
(1P)

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	えび	いか	大豆	鶏肉	牛肉
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 860円
(税込) 928円



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



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	コーヒード アレルギー物質	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	乳
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 780円
(税込) 842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)

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

な、なんと半額!
1食120円
商品
価格 2,400円
(税込) 2,592円
商品
価格 1,200円
(税込) 1,296円