

2026
vol.546-1

9/14 ~ 9/20



この号の
ご注文は

9月7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	9/14 月	9/15 火	9/16 水	9/17 木	9/18 金	9/19 土	9/20 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・月 火・水・木 6日分のお届け	休業日	休業日

今週の
めっちゃうまいやん



お届け日
9/16 水

大阪鶴橋に本店を構える「鶴橋風月」のお好み焼粉、
ソースを使用し、もちっと食感の太麺と豚肉をのせ
手焼きで表面を香ばしくパリッと仕上げていきます。
風月オリジナルソースが味の決め手です。



手焼き

1181

鶴橋風月

モダン焼 (ソース付)

冷凍
90日
<1P>
卵・小麦

商品
価格

698 円

(税込) 753 円

1182

鶴橋風月

モダン焼 (ソース付)

冷凍
90日
<2P>
卵・小麦

商品
価格

1,300 円

(税込) 1,404 円

~~商品
価格
1,396 円
(税込) 1,507 円~~

今回のおすすめ

ミールキット!

Cook バリエ

P.10~P.13



Cook
B

つくねのワンプレート

月見つくね、人参のごまマヨ和え、ちくわの磯辺炒め



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)

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一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。



グリルチキンステーキ

平天とこんにゃくの煮物・すまし汁

25 分 525kcal

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
平天	●		●				
花麴	●						

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

●グリルチキンステーキ 鶏もも肉 (120g) (国産) キャベツ しょうゆ・酒 サラダ油 マヨネーズ	2 100 各大1½ 小2	3 150 各大2 大1	4枚 200g 各大2¾ 大1½	厚みを均等にし、①に漬ける千切り ①	① フライパンに油を熱して鶏肉を入れ、ふたをしてじっくり焼き、漬け汁とマヨネーズを混ぜ合わせて鶏肉に絡め、食べやすく切ってお皿に盛り、キャベツを添えます。
●平天とこんにゃくの煮物 平天 こんにゃく だし汁 砂糖 しょうゆ みりん	1 120 150cc 小2 大1 大½	2 120 225cc 大1 大1½ 大¾	2枚 250g 300cc 大1½ 大2 大1	お好みに切る お好みに切る ②	① 鍋に平天、こんにゃくを入れて炒め、②を加えて煮ます。
●すまし汁 白ねぎ 花麴 だし汁 薄口しょうゆ・酒 塩	⅓ 4 400cc 各小1 小½	⅓ 6 600cc 各小1½ 小¾	⅓本 8個 800cc 各小2 小1	斜め切り ③	① 鍋に③を煮立て、白ねぎ、花麴を加えて煮ます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、サラダ油、マヨネーズ、だしの素、砂糖、みりん、薄口しょうゆ、塩

9/14 (月)

お届け日 9/14 (月)

トンテキ梅だれソース

キャベツのピリ辛煮・豆腐の味噌汁

25分 469kcal

電子レンジ
500W
4分

OK!



ちっこいおかん

食べ応えのあるトンテキが
さわやかな一品に！
梅の酸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	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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1117 冷凍 10日

国産
豚ローステキカツ
〈80g〉1枚

商品価格

298円
(税込) 321円

カット済み味付鶏肉で便利に
使える！アレンジ自在な
萩屋ケイちゃんで毎日の食事の
バリエーションが広がる。



商品番号 1118 冷凍 60日

萩屋
ケイちゃん
塩味 〈230g 真空〉
鶏肉・小麦・大豆・りんご

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

●トンテキ梅だれソース

豚ローステキカツ (80g)
(国産)
梅肉のタレ
ピーマン
玉ねぎ
塩・こしょう
サラダ油
みりん・酒
しょうゆ
砂糖

2
2
1
小1
少々
各大1½
大¾
小1

3
3
2
大1
少々
各大2¼
大1
小1½

4枚
4P
2個
大1個
少々
各大3
大1½
小2

筋を切ってたたき、塩・こしょうをふる
①と混ぜておく
お好みに切る
お好みに切る (½使用)

①

① 玉ねぎ、ピーマンをフライパンで炒め、塩、こしょうで調味し、取り出します。
② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、①をからめて味をつけ、①とともに皿に盛り付けます。

●キャベツのピリ辛煮

キャベツ
玉ねぎ
赤唐辛子
だし汁
薄口しょうゆ
みりん

100
1
100cc
大½
小1

150
(主菜より)
1
150cc
大¾
小1½

200g
1本
200cc
大1
小2

ザク切り
薄切り (½使用)
水につけて種を取り、小口切り

②

① 耐熱容器にキャベツ、玉ねぎ、②を入れ、ふんわりとラップをして500Wで4分加熱し、赤唐辛子を加えて全体をサッと混ぜ合わせます。

●豆腐の味噌汁

絹ごしサイコロ豆腐 (冷凍)
小ねぎ
だし汁
味噌

10
2
400cc
大2

15
3
600cc
大3

20個
3本
800cc
大4

小口切り

① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐を入れて煮、味噌を溶き入れて小ねぎを加えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、みりん、酒、しょうゆ、砂糖、だしの素、薄口しょうゆ、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。 萩屋 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。)

9/15 (火)

海鮮中華どんぶり

焼売・小松菜の辛子醤油

25分 455kcal

お届け日 **9/14** (月)



マンマオリジナルのタレで
簡単調理☆
海鮮で旨味たっぷりのひと品に。

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
ムキエビ (大)						●	
八宝菜の素	●						
焼売	●		●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 冷蔵 10日

紀文
パリパリポテト 3種のチーズ
(12個)
卵・乳・小麦・大豆
商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **1218** 冷蔵 20日

蒲一
いかいっぱい
(2個入)
卵
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●海鮮中華どんぶり

ムキエビ (大)	40	60	80g	背ワタをとる
ムキイカカット	40	60	80g	食べやすく切る
白菜	1/2	1/2	1/2玉	ザク切り
キクラゲ	適量	適量	適量	ぬるま湯で戻す
人参	小1	小1	大1本	短冊切り
玉ねぎ	小1	小1	大1個	お好みに切る
八宝菜の素 (中華白湯のたれ)	1	1	2P	
ご飯				
サラダ油				

① フライパンに油を熱して材料を炒め、八宝菜の素 (中華白湯のたれ) を加え、とろみがつくまで炒め合わせ、器に盛ったご飯にかけます。

●焼売

焼売	4	6	8個	
----	---	---	----	--

① 焼売は凍ったまま、耐熱皿にのせ、少量の水をかけてふんわりとラップをし、500Wで3分加熱します。

●小松菜の辛子醤油

小松菜 (冷凍)	60	90	120g	塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り
練り辛子	1	2	2P	
塩				
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1	

① 小松菜をしょうゆとお好みの量の辛子で和えます。

今日のお買い物メモ ご飯、サラダ油、塩、しょうゆ

9/16 (水)

お届け日 9/16 (水)

さばの味噌煮

なすと厚揚げの煮物・じゃが芋のしょうゆバター炒め

30分 496kcal



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	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)

定番メニュー☆
さばの味噌煮は
とろ〜りみそで
ごはんがススム♪

スラスもっとたべたいんや



まるでかに！おつまみに最高
スティック状で食べやすい！



商品番号 1317 冷蔵 3日

紀文 カニかまにしたらば
〈各 1P〉 2P

卵・えび・かに・大豆

商品価格

348円
(税込) 375円

3時のおやつ、お茶請けに。



商品番号 1318 常温 30日

多田製菓
もみじまんじゅう
〈3個入〉 × 2P

小麦・卵

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

●さばの味噌煮

サバフィレ

生姜

水

砂糖・味噌

しょうゆ・みりん

酒

2 適量
70cc
各大½
各大1
50cc

3 適量
105cc
各大¾
各大1½
75cc

4枚 適量
140cc
各大1
各大2
100cc

半分に切る
千切り
①

① フライパンに①と半量の生姜を入れて煮立て、魚を入れて落し蓋をして煮、器に盛って生姜を飾ります。

●なすと厚揚げの煮物

なすび

厚揚げ三角〈冷凍〉

だし汁

砂糖・酒

しょうゆ

ごま油

1 4
150cc
各大1
大1½

2 6
225cc
各大1½
大2¼

2本 8個
300cc
各大2
大3

お好みに切る
自然解凍し、お好みに切る
②

① 鍋にごま油を熱してなすびと厚揚げを炒め、②を加えて煮ます。

●じゃが芋のしょうゆバター炒め

じゃが芋

ホールコーン

バター

塩・こしょう

しょうゆ

2 40
少々
小1

3 60
少々
小1½

4個 80g
少々
小2

一口大に切り、ラップで包んで3分加熱
③

① フライパンにバターを熱し、じゃが芋、ホールコーンを炒め、③で調味します。

今日のお買い物メモ 砂糖、味噌、しょうゆ、みりん、酒、だしの素、ごま油、バター、塩、こしょう

9/17 (木)

牛肉の糸こん煮

野菜炒め・もやしとわかめの辛子和え

30分 463kcal

お届け日 9/16 (水)



牛肉と糸こんにゃくで
ボリュームたっぷり、
低カロリーなひと品。

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
ベーコン		●	●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **1417** 冷蔵 120日
富士水産
鉄火丼の具
(90g × 3P)
小麦・大豆

商品価格 **850円**
(税込) 918円



商品番号 **1418** 冷蔵 4日
みまつ食品
もちもち皮の肉餃子
(14粒)
小麦・卵・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格 **398円**
(税込) 429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

●牛肉の糸こん煮

牛肉切り落とし (国産)	120	180	240g	お好みに切る 食べやすい長さに切る 飾り切り(1/2使用) くし型切り ①
糸こんにゃく	100	200	200g	
人参	小1	小1	大1本	
グリーンピース	適量	適量	適量	
玉ねぎ	小1	大1	大1個	
だし汁	40cc	60cc	80cc	
砂糖・みりん	各大1 1/2	各大2 1/4	各大3	
しょうゆ	大2 1/2	大3 3/4	大5	
サラダ油				

① 鍋に油を熱して牛肉を炒め、人参、糸こんにゃく、玉ねぎを加えて更に炒め、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。

●野菜炒め

カットベーコン	40	60	80g	お好みに切る 短冊切り(1/2使用) お好みに切る お好みに切る
人参		(主菜より)		
ピーマン	1	1	2個	
白菜	1/4	1/8	1/2玉	
サラダ油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	

① フライパンに油を熱し、ベーコン、人参、ピーマン、白菜を炒め、塩、こしょうで調味します。

●もやしとわかめの辛子和え

太もやし	100	150	200g	ラップをして500Wで2分加熱 水で戻し、サッと熱湯に通す
カットわかめ	2	3	3g	
練り辛子	1	2	2P	
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2	

① 練り辛子としょうゆを合わせ、もやし、わかめと和えます。

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

9/18 (金)

お届け日 9/16 (水)

サラダうどん

いなり寿司

20分 452kcal



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	●						
麺つゆストレート	●						
卵			●				
味付揚げ (いなり用)	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1517 冷蔵 90日

大阪王将
餃子
<45個入>商品価格 950円
(税込) 1,026円

商品番号 1518 冷蔵 6日

ドリームフーズ
なにわの大粒肉しゅうまい
<8個入>商品価格 498円
(税込) 537円

小麦・大豆・豚肉・鶏肉

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●サラダうどん

冷凍うどん

ツナ缶

卵

レタス又はサニーレタス

プチトマト

カットわかめ

麺つゆストレート

塩

2

1

1

4

2

2

2

少々

3

1

1

6

3

3

3

少々

4玉

2缶

2個

8枚

4個

3g

4P

少々

熱湯に通し、水にさらして水気をきる

溶きほぐして、塩を加える

食べやすい大きさにちぎる

お好みに切る

水で戻す

① フライパンに油を熱して、卵を流し入れ、炒り卵を作ります。

② うどんを器に盛り、レタス又はサニーレタス、わかめ、ツナ、プチトマト、炒り卵を彩りよく盛りつけて麺つゆをかけます。

●いなり寿司

味付揚げ (いなり用)

黒ごま

ご飯

砂糖

塩

酢

4

1

大3/4

少々

大2

6

2

大1

少々

大3

8枚

2P

大1 1/2

少々

大4

①

① ご飯に①、黒ごまを混ぜ合わせ、味付すし揚げに詰めます。

9/19 (土)

お届け日 9/18 (金)

牛肉のガーリック炒め

かぼちゃの煮物

25分 432kcal



ちっこいおかん



電子レンジ
500W
7分
OK!

牛肉と相性抜群の、にんにくの風味をばっちりきかせて。しょうゆとごま油が香ばしく、あとを引く美味しさ！

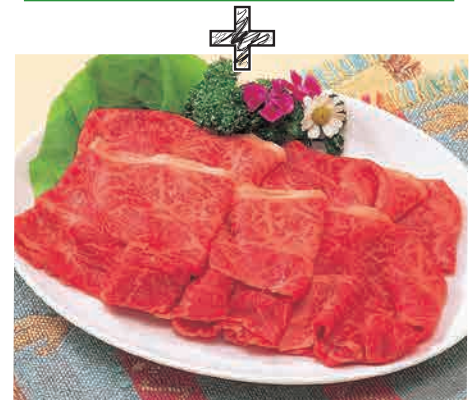
グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

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！

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)
金のおかん	1628	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	1638	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	1648	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 1617 冷凍 10日

豪州産
牛肩ローススライス
(100g)

商品価格

598円
(税込) 645円

大容量で家族みんなの夕食の一品に
お弁当のおかずにも！



商品番号 1618 冷蔵 60日

カネハツ
筑前煮
(300g)

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
●牛肉のガーリック炒め 牛肩ローススライス (豪州産) にんにく 玉ねぎ 赤唐辛子 ごま油 塩・こしょう しょうゆ・みりん	140 2 小1 1 少々 各大1	210 3 大1 1 少々 各大1½	280g 4片 大1個 1本 少々 各大2	お好みに切る 薄切り くし型切り 水につけて種を取り、小口切り ①	① フライパンにごま油を熱し、にんにくを香りが立つまで炒め、牛肉、玉ねぎ、赤唐辛子を加えて炒め合わせ、①で調味します。
●かぼちゃの煮物 かぼちゃ 厚揚げ三角 (冷凍) インゲン だし汁 砂糖・酒 しょうゆ	⅓ 2 適量 200cc 各小2 大1	⅓ 3 適量 300cc 各大1 大1½	¼玉 4個 適量 400cc 各大1⅓ 大2	一口大に切る お好みに切る お好みに切る ②	① 耐熱容器にかぼちゃ、厚揚げ、インゲンの順に入れ、②をまわし入れ、ふんわりとラップをして500Wで7分加熱し、全体を軽く混ぜ合わせます。(かぼちゃが固い場合は加熱を延長してください。)

今日のお買い物メモ ごま油、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、だしの素、砂糖、酒

9/20 (日)

お届け日 9/18 (金)

ビーフシチュー

キャベツの炒め物・マカロニサラダ

30分 540kcal

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
ビーフシチューの素	●	●					
カニスティック							●
ツイストマカロニ	●						



週末の夜ごはんにぴったり！
ルウで作る簡単ビーフシチュー♪
ゴロゴロ野菜がおいしい
メニューです☆

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)

スラスもっとたべたいんや



商品番号 1717 冷凍 60日

神戸三田屋
牛すじ煮込みコロッケ
<60g×4個>

小麦・乳・卵・牛肉・大豆

商品価格

680円
(税込) 734円



商品番号 1718 冷凍 60日

ヤヨイサンフーズ Oliveto
スパゲティ・ミートソース
<300g> 1P

小麦・乳・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

商品価格

398円
(税込) 429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

●ビーフシチュー

牛肉切り落とし (国産)	60	90	120g
玉ねぎ	小1	小1	大1個
じゃが芋	2	3	4個
人参	小1	小1	大1本
グリーンピース	適量	適量	適量
ビーフシチューの素	50	75	100g
塩・こしょう	少々	少々	少々
サラダ油			
水	400cc	600cc	800cc

お好みに切って塩、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

① 鍋に油を熱し、牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を炒め、水を加えて軟らかくなるまで煮、ビーフシチューの素を加えて更に煮込み、グリーンピースを加えてひと煮します。

●キャベツの炒め物

キャベツ	100	150	200g
カニスティック	1	2	2本
ごま油			
塩・こしょう	少々	少々	少々

ザク切り
ほぐしておく

① フライパンにごま油を熱し、キャベツをサッと炒めて、塩、こしょうで調味し、器に盛ってカニスティックをのせます。

●マカロニサラダ

ツイストマカロニ	40	60	80g
ミックスベジタブル	20	30	40g
塩			
マヨネーズ	大2	大3	大4
塩・こしょう	少々	少々	少々

塩を加えた熱湯でゆでる
サッと熱湯に通す

① マカロニとミックスベジタブルを①で和えます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、ごま油、マヨネーズ

＼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

（鮭と椎茸のごま味噌煮し）枝豆わかめご飯たっぷりキャベツの豚汁
まごわやさしい定食

「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ、和食の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたもので、毎日の料理にまんべんなく取り入れるだけで、自然と栄養バランスのよい食事ができあがるといわれています。

ま ご わ や さ し い

まめ・あずき、豆類
ゴマ・ナッツ類
わかめ・昆布・海藻類
野菜・根菜類
魚類
椎茸、しめじ、きのこ類
里芋、じゃが芋、芋類

30分
655kcal

	月	水	人数	単品価格
11月	1121	1321	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
12月	1131	1331	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
1月	1141	1341	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

● 鮭と椎茸のごま味噌煮し 銀鮭切身 (80g) 2 玉ねぎ 小1 椎茸 2 人参 小1 すりごま 1/2 塩 大1 1/2 味噌 大1 1/2 みりん・酒 各大1 1/2 すりごま 1P分 バター 1P分 七味唐辛子 大2	2 小1 2 小1 1/2 大1 1/2 大1 1/2 各大1 1/2 1P分 1P分 大2	3 小1 3 小1 1 大2 1/4 各大1 1/2 1P分 大3 各大2 2P分	4切 大1個 4枚 大1本 1P ① 合わせておく	① 耐熱容器に鮭、玉ねぎ、人参、椎茸の順に重ね、①をかけ、ふんわりとラップをして500Wで6分加熱します。(加熱が不十分なときは時間を延長してください) ② ①を器に盛り、適量のバターをのせ、お好みで七味唐辛子をふります。
● 枝豆わかめご飯 ムキ枝豆 20 わかめご飯の素 6 ご飯 30	20 6 30	30 9 40g	12g	① ムキ枝豆とわかめご飯の素をご飯と混ぜ合わせます。
● たっぷりキャベツの豚汁 豚バラ肉薄切り (国産) 40 キャベツ 100 人参 60 じゃが芋 150 ごま油 (主菜より) 1 だし汁 1 味噌 2	40 100 60 150 1 1 2	80g 200g 2個	お好みに切る ザク切り 短冊切り (1/2使用) お好みに切る	① 鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、キャベツ、人参、じゃが芋を加えてサッと火を通し、だし汁を加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ 塩、味噌、みりん、酒、バター、七味唐辛子、ご飯、ごま油、だしの素



Cook バリエ



Cook
B

（月見つくね、人参のごまマヨ和え、ちくわの磯辺炒め）
つくねのワンプレート



30 分
655kcal



	月	水	人 数	単品価格
商品番号	1122	1322	2 マンマ	1,760 円 (税込 1,900 円)
	1132	1332	3 マンマ	2,640 円 (税込 2,851 円)
	1142	1342	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

● つくねのワンプレート

鶏ミンチ (国産) 200
玉ねぎ 小1
大葉 2
卵 2
小ねぎ 1
水菜 1
酒 小1
塩・こしょう 少々
サラダ油 少々
しょうゆ・酒・みりん・砂糖 各大2

300
小1
3
3
2
2
小1½
少々
各大3

400g
大1個
4枚
4個
2本
2株
小2
少々
各大4

みじん切り
千切り
小口切り
ザク切り
①
㊟

① ボウルに鶏ミンチ、玉ねぎ、大葉、①を入れてよくこね、人数分に分けて丸め、中央にくぼみを作ります。

② フライパンに油を熱し、くぼみを上にして①を焼き、裏返して蒸し焼きにし、火が通ったら㊟を加えて煮詰めます。

③ ②を水菜とともに皿に盛り、中央に卵黄のをせ、小ねぎを散らします。

● 人参のごまマヨ和え

人参 小1
すりごま ½
塩 小1
しょうゆ 大2
マヨネーズ 大2

大1
1
小2
大4

大1本
1P
小2
大4

千切りにし、塩をふって揉み、しぼる
①

① 人参、すりごま、①を混ぜ合わせます。

● ちくわの磯辺炒め

竹輪 1
青のり 1
ごま油 小1
しょうゆ 小1

1½
2
小1½

2本
2P
小2

お好みに切る

① フライパンにごま油を熱して竹輪をこんがり焼き、青のりとしょうゆを加えて炒め合わせます。

今日のお買い物メモ 酒、塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、みりん、砂糖、マヨネーズ、ごま油



Cook C

ズッキーニちゃんぷる〜

沖縄名物

ラフテーソーキうどん

食卓で旅行気分が味わえます♪
ご家庭で簡単にできるよう、
アレンジしました☆

25分
631kcal

アレルギー物質を含む食品
細うどん
卵

	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
細うどん	●						
卵			●				

	月	水	人数	単品価格
1123	1323	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)	
1133	1333	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)	
1143	1343	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
● ラフテーソーキうどん 豚バラ肉（塊） （国産） 生姜 生わかめ 小ねぎ 紅生姜 細うどん みりん・酒 しょうゆ 砂糖 水 しょうゆ 鶏がらスープの素・砂糖	160 適量 20 2 10 2 各大2 大3 大½ 400cc 大1 各小1	240 適量 30 3 15 3 各大3 大4½ 大¾ 600cc 大1½ 各小½	320g 適量 40g 4本 20g 4玉 各大4 大6 大1 800cc 大2 各小2	ぶつ切り すりおろす サッと熱湯に通す 小口切り ① ②	① 耐熱容器に豚バラ肉、生姜、①を入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして500Wで5分加熱します。 （豚肉に火が通っていない場合は加熱時間を延長してください。） ② 鍋に②を煮立て、うどんを入れてさっとほぐし、器に盛り、①、生わかめ、紅生姜、小ねぎを盛り付けます。
● ズッキーニちゃんぷる〜 豚ミンチ（国産） 木綿豆腐（150g） 卵 ズッキーニ ごま油 しょうゆ・酒	60 1 1 1 各大1	90 2 2 1 各大1½	120g 2P 2個 2本 各大2	水気を切って一口大にちぎる 溶きほぐす お好みに切る ①	① フライパンにごま油を熱し、豚ミンチ、ズッキーニ、木綿豆腐を加えて炒め、①を加えて調味し、卵を流し入れて炒め合わせます。

今日のお買い物メモ みりん、酒、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープの素、ごま油



Cook バリエ

Cook

Cook バリエ



Cook
D

絹揚げのキムチチーズ焼き
簡単ガッツリ男飯★ガーリックレタスチャーハン

にんにくたっぷりです
元気になるガッツリ系男飯!
チャーハンは豪快に鉄板や
ホットプレートで調理
してもOKですよ!



20分
583kcal



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		●	●				
白菜キムチ	●					●	
ナチュラルチーズ		●					

	月	水	人数	単品価格
商品番号	1124	1324	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	1134	1334	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	1144	1344	4マンマ	3,076円 (税込 3,322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

● ガーリックレタスチャーハン

カットベーコン
ホールコーン
レタス (小)
にんにく

40
20
1/4
2

60
30
1/2
2

80g
40g
1/2玉
3片

サッと熱湯に通す
食べやすい大きさにちぎる
薄切り

ごま油
鶏がらスープの素
塩・こしょう
ご飯

小1
少々
2膳分

小1 1/2
少々
3膳分

小2
少々
4膳分

①

① フライパンにごま油を熱してにんにくを炒め、ベーコン、ホールコーンを加えて更に炒めます。

② ①にご飯、レタスを加えて炒め合わせ、①で調味します。

● 絹揚げのキムチチーズ焼き

絹揚げ
白菜キムチ (40g)
ナチュラルチーズ
小ねぎ

2
1
40
1

3
2
60
2

4個
2P
80g
2本

食べやすい大きさに切る
小口切り

① 絹揚げに白菜キムチ、チーズをのせ、オーブントースターで8~10分焼き、お皿に盛って小ねぎを散らします。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **9/14** (月)

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
ポークピッツ
(標準 21本・2袋)
卵・乳・小麦・豚肉・大豆

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)

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)

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)

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

国産
あじの開き
(2枚入)

商品価格 ~~498円~~
(税込) 537円

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **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 **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 **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 **9/16 (水)**

ジューシーな果汁がたっぷり！口いっぱいに
広がる香りと甘酸っぱさが人気です。



商品
番号 **5031**
山梨県産他
ピオーネ
(1 房入)

商品
価格 ~~2,580~~円
(税込) 2,786円
商品
価格 **1,980**円
(税込) 2,138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 ~~248~~円
198円
(税込) 213円

特売!

小分けで2回分、便利な使い切りサイズ



商品
番号 **5041** 冷蔵
3日
マルツネ
生しぼり絹ごしとうふ
(200gx 2)
大豆

商品
価格 ~~180~~円
(税込) 194円
商品
価格 **160**円
(税込) 172円



商品
番号 **5042** 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 **5043** 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 **5044** 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 **5045** 冷蔵
10日
高丸食品
国産絹ごし豆腐
(320g)

商品
価格 **170**円
(税込) 183円



商品
番号 **5046** 冷蔵
30日
山太
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100**円
(税込) 108円



商品
番号 **5047** 冷蔵
30日
山太
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100**円
(税込) 108円

炙ってもよし、煮てもよし、
お好み焼き風にしてめっちゃ旨い~♪



商品
番号 **5051** 冷蔵
4日
伏見蒲鉾
えび入り紅しょうが揚
(6 個入)
小麦・卵・大豆

商品
価格 ~~358~~円
(税込) 386円
商品
価格 **258**円
(税込) 378円



商品
番号 **5052** 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 **5053** 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 **5054** 冷蔵
10日
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** 冷蔵
6日
タカノフーズ
おかめ納豆 極小粒カッス 3
(30gx 3 段)

商品
価格 **138**円
(税込) 149円



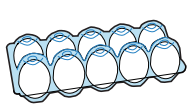
商品
番号 **5056** 冷蔵
6日
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx 3 段)

商品
価格 **138**円
(税込) 149円



商品
番号 **5057** 冷蔵
5日
タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx 3 段)

商品
価格 **138**円
(税込) 149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 **9/14** (月)



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

コップ1杯
200mlで
1日の1/3分
野菜を摂取



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 (糖質オフ)
<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 **9/14** (月)

 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 5117 常温 4日 ボロニャ メーフルデニッシュ (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 5119 常温 4日 ボロニャ 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 5120 常温 4日 ボロニャ 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 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 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 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 5138 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 5139 キャコマン デルモンテチャップ (1kg) 商品価格 480円 (税込) 518円	 商品番号 5140 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 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 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 ホワイト (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 **9/14** (月)



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

リニューアル!



商品番号 **5408**

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 **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) 632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
シングルトイレットペーパー
エルフォーレイ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 **5418**

大王製紙
ダブルトイレットペーパー
エルフォーレイ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 **5419**

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 **5420**

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 **9/16** (水)

鳴門金時 100%使用



自然の恵みで育てられたなると金時を皮つきでスティック状にカットし食べやすくしました。餡を絡ませ胡麻をまぶして、素材の味を香ばしい風味をお楽しみ頂けます。



商品番号 **7451**

鳴門のいも屋

芋棒 (400g)

冷凍
60日

商品価格

798円
(税込) 861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
9/16水

ゆふいん創作菓子

ぷりんどら ショコラ

和と洋がとろけ合う
贅沢ショコラの
ぷりんどら。

～しっとりふくら焼き上げたココアと竹炭を
練り込んだら焼きの皮で
とろけるショコラプリン、コク深いショコラクリームを
サンドしました。～

商品番号 **1191** 菊家

ぷりんどら ショコラ
<4個>

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

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
粗挽きし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

商品番号 **1192** 四陸

漢源花山椒の麻婆豆腐
<180g>

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

秋川牧園の鶏ひき肉と、国産じゃがいもを使用した
何個でも食べなくなるコロッケです。

コロッケ

商品番号 **1193** 秋川牧園

アレルギー物質	小麦	乳	卵	鶏肉	大豆	えび	かに
	●			●	●		

商品価格 **598円**
(税込) 645円

からあげ専門店の揚げたてのような、外はパリッと中は
ジューシーなからあげを温めるだけで手軽に
お召し上がりいただけます。

ももからあげ

商品番号 **1194** 秋川牧園

アレルギー物質	鶏肉	小麦	ごま	豚肉	大豆	山芋	りんご
	●	●	●	●	●		

商品価格 **598円**
(税込) 645円

1952年港町神戸で関西初サイフォンカフェとして創業。
以来、珈琲に合う洋菓子をお客様方に楽しんでいただいております。
濃厚で味わい深いクリームをじっくり焼き上げたふわふわの
シフォン生地が自慢です。

シフォンケーキ プレーン

商品番号 **1195** 神戸エビアン

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

商品価格 **1,170円**
(税込) 1,263円

長崎ちゃんぽん

お鍋1つでカンタン調理！ 具材付きで長崎の味がすぐに楽しめます。

商品番号 **1196** みろくに

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

商品価格 **950円**
(税込) 1,026円

今週のまんま一押し SELECT!

大阪王将
とろ〜りチーズ焼売
<6個入>

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。

商品番号 **1197**

商品価格 **150円**
(税込) 162円

賞味期限 2026年12月