

2026
vol.547-2

10/5 ~ 10/11



※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 **9月28日** 月 までに
お願いします。

メニュー日	10/5 月	10/6 火	10/7 水	10/8 木	10/9 金	10/10 土	10/11 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 3日分のお届け	休業日	休業日

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

今週の
めっちゃうまいやん

一度食べたら
やみつきになること
間違いなし!!
実店舗と同じ
味わいを再現!

年間370万食突破!

金沢カレー発祥の店
(創業昭和36年)



キャベツやトンカツをのせて食べるのが
金沢カレー流~♪トッピングするのがおすすめ!



お届け日
10/9 金

金沢カレーの特徴である
濃厚、濃い色のカレー!
ドロッと濃厚この機会に
一度、食べてみて~

チャンピオンカレー



トンカツ
商品番号 5451
で注文できるよ~

このまま電子レンジ調理可能!

4181

**チャンピオンカレー
生カレー (中辛)**

〈180g〉×3P

冷蔵
90日

商品
価格

1,200 円
(税込) 1,296 円

New



そのまま立てて
レンジで出来る!

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ
P.10~P.13



Cook
A

美容に良い♪ 蒸し鶏のパワーサラダ
きのこのデトックススープ



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。



豆腐ハンバーグ

ゆで卵のサラダ・コンソメスープ

25分 658kcal

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			●				
ベーコン		●	●				
ツイストマカロニ	●						
ブイヨン	●						

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
ピーマン
プチトマト
ホールコーン
サラダ油
塩・こしょう

2
2
1
4
60
少々

3
3
1
6
90
少々

4個
4P
2個
8個
120g
少々

お好みに切る

- ① フライパンに油を熱し、ピーマン、ホールコーンを炒め、塩、こしょうで調味し、取り出します。
- ② 豆腐ハンバーグを両面蒸し焼きにし、①とプチトマトを添え、ハンバーグソースをかけます。

●ゆで卵のサラダ

キャベツ
玉ねぎ
卵
ドレッシング

100
小1
1

150
小1
2

200g
大1個
2個

千切りにし、水にさらす
薄切りにし、水にさらす(1/2使用)
ゆでて殻をむき、お好みに切る

- ① キャベツ、玉ねぎ、卵を器に盛り、お好みにドレッシングをかけます。

●コンソメスープ

カットベーコン
ツイストマカロニ
玉ねぎ
ブイヨン
水
ブイヨン
塩・こしょう

20
20
1
400cc
1個分
少々

30
30
2
600cc
1 1/2個分
少々

40g
40g
2個
800cc
2個分
少々

短冊切り
薄切り(1/2使用)

- ① 鍋に①を煮立て、ベーコン、マカロニ、玉ねぎを加えて煮、マカロニが柔らかくなれば、塩、こしょうを加えて調味します。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、ドレッシング

10/5 (月)

お届け日 10/5 (月)

牛たまそぼろ丼

豚汁

25 分 707kcal



定番の2色どんぶりです。
卵も肉そぼろも柔らかく
ご飯との相性バツキリ。
冷めても固くならないので
お弁当にもオススメです。

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 1,700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
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 4117 冷蔵 25日

まるたか
信州安曇野 野沢菜昆布
<75g x 2>

小麦・ごま・大豆

商品
価格

358円
(税込) 386円



商品番号 4118 冷蔵 7日

紀文
パリパリポテト 3種のチーズ
<12粒>

卵・乳・小麦・大豆

商品
価格

358円
(税込) 386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

●牛たまそぼろ丼

牛挽肉 (国産)	100	150	200g
卵	2	3	4個
小ねぎ	2	3	4本
刻みのり	1	1	2P
砂糖	小2	大1	大1½
塩	少々	少々	少々
砂糖・しょうゆ・酒	各小2	各大1	各大1½
サラダ油			
ご飯			

①と混ぜ合わせる
小口切り(½使用)

①
②

- 1 フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、ふんわりと炒めて取り出します。
- 2 ①のフライパンに油を足し、牛挽肉を炒め、②を加えて調味します。
- 3 丼にご飯を盛り、①と②をのせ、小ねぎと刻みのりを散らします。

●豚汁

豚肉切り落とし (国産)	60	90	120g
人参	小1	小1	大1本
大根	100	150	200g
ごぼう	½	½	½本
こんにゃく	120	120	120g
小ねぎ		(主菜より)	
だし汁	600cc	900cc	1200cc
味噌	大4	大6	大8
七味唐辛子			

お好みに切る
お好みに切る
お好みに切って水につける
お好みに切る
小口切り(½使用)

- 1 鍋にだし汁を煮立て、豚肉、人参、大根、ごぼう、こんにゃくを加えて煮、柔らかくなったら味噌を溶き入れます。
- 2 ①に小ねぎを散らし、お好みで七味唐辛子をかけます。

今日のお買い物メモ 砂糖、塩、しょうゆ、酒、サラダ油、ご飯、だしの素、味噌、七味唐辛子

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。)

10/6 (火)

ポークシチュー

チキンライス・コールスローサラダ

35分 531kcal

お届け日 10/5 (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
クリームシチュー素	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4217 冷凍 60日

骨なしビッグチキン
(2個入)

小麦・卵

商品価格

540円
(税込) 583円

商品番号 4218 冷凍 7日

一正
ツナマヨ風味 サンドはんぺん
(4個)卵・乳・小麦・大豆・鶏肉
やまいも・ゼラチン

商品価格

298円
(税込) 321円

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)

肌寒い日のあったかメニュー♪
シチュー、チキンライス、
サラダの、お子様も喜び献立。

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

●ポークシチュー

豚もも肉角切り (国産)	100	150	200g	塩、こしょうをふる お好みに切る お好みに切る(2/3使用) お好みに切る
じゃが芋	3	5	6個	
玉ねぎ	小1	小1	大1個	
人参	小1	小1	大1本	
グリーンピース	適量	適量	適量	
クリームシチューの素	50	75	100g	
水	600cc	900cc	1200cc	
塩・こしょう	少々	少々	少々	
サラダ油				

① 鍋に油を熱して豚肉を炒め、玉ねぎ、人参、じゃが芋を加えて炒めます。

② ①に水を加えて煮込み、クリームシチューの素を煮汁で溶きのばしながら加え、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。

●チキンライス

鶏胸肉 (国産)	40	60	80g	小さく切る みじん切り(1/3使用)
玉ねぎ		(主菜より)		
刻みパセリ	1/2	2/3	1P	
ご飯				
バター				①
塩・こしょう	少々	少々	少々	
ケチャップ	大2	大3	大4	

① フライパンにバターを熱し、鶏肉、玉ねぎを炒め、ご飯を加えて更に炒め、①で調味し、お皿に盛ってパセリを散らします。

●コールスローサラダ

キャベツ	100	150	200g	千切りにして冷水にさらす サッと熱湯に通す
ホールコーン	20	30	40g	
ドレッシング				

① キャベツとコーンを器に盛り、お好みの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、ご飯、バター、ケチャップ、ドレッシング

10/7 (水)

お届け日 **10/7 (水)**

豚肉とブロッコリーの炒め物

ワンタンスープ・きゅうりの梅肉和え

30分 420kcal

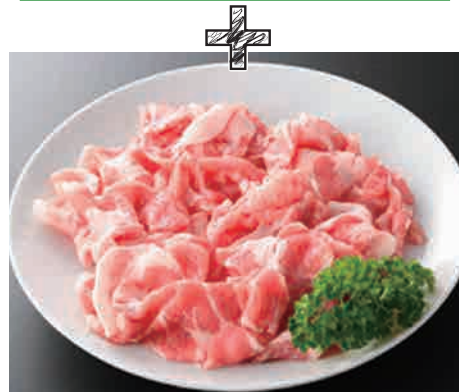
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ワンタン	●						



野菜もお肉も採れてうれしい献立！

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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **4317** 冷凍 10日

国産
豚肉切り落とし
(150g)

商品価格

398円
(税込) 429円

中村屋のシェフがレストランの味にこだわって仕上げたグラタン！クリーミーなベシャメルソースに3種のナチュラルチーズで一層味わい深く仕上げました。



商品番号 **4318** 冷凍 30日

新宿中村
海老のペンネグラタン
(220g)

商品価格

750円
(税込) 810円

小麦・卵・乳・えび・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

●豚肉とブロッコリーの炒め物

豚肉切り落とし (国産)	160g	240g	320g	①につける
ブロッコリー (冷凍)	6個	9個	12個	くし形切り
玉ねぎ	小1	小1	小1	短冊切り
人参	小1	小1	小1	①
しょうゆ・酒・片栗粉	各小1½	各小2¼	各小3	
塩	少々	少々	少々	
ごま油	小1	小1½	小2	②
鶏がらスープの素	少々	少々	少々	
塩・こしょう				

① フライパンにごま油を熱して、豚肉、玉ねぎ、人参を炒めて、ブロッコリーを加えて、②で調味します。

●ワンタンスープ

ワンタン	4個	6個	8個	
ブイヨン	1杯	2杯	2杯	
水菜	½杯	½杯	1杯	ザク切り
ホールコーン	20粒	30粒	40g	ぬるま湯につける
キクラゲ	適量	適量	適量	
酒	大1	大1½	大2	
水	400cc	600cc	800cc	①
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	

① 鍋に①を入れて煮立て、ワンタン、水菜、キクラゲを入れて煮、コーンを入れます。

●きゅうりの梅肉和え

きゅうり	½	1	1本	塩をつけて板ずりして、乱切り
梅肉のタレ	1	1	2P	

① きゅうりと梅肉のタレを和えて、器に盛ります。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、塩、ごま油、鶏がらスープの素、こしょう

10/8 (木)

お届け日 **10/7 (水)**

若鶏の唐揚げ

スパゲティサラダ・わかめの味噌汁

30分 522kcal



唐揚げは衣が付いているので、
下ごしらえなしで揚げるだけ！

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)

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
スパゲティ	●						
カニスティック							●

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4417** 冷蔵 30日

国産 鶏胸肉角切り 30g カット
〈300g〉

商品価格 **698円**
(税込) 753円



つるりとなめらか食感！
夕食の一品に。

商品番号 **4418** 冷蔵 3日

ふじや食品
えびワンタン
しお味 〈7g×8〉

小麦・牛肉・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

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

●若鶏の唐揚げ

鶏胸肉角切り 30g カット
(国産)
キャベツ
しょうゆ
鶏がらスープの素
片栗粉
サラダ油

300
100
大1
小1½
大3

450
150
大1½
小¾
大3½

600g
200g
大2
小1
大4

①を揉み込んだ、片栗粉をつける
千切り

①

① 鶏肉を約160℃の油で4～6分揚げ、中まで通します。
② ①をお皿に盛り、キャベツを添えます。

●スパゲティサラダ

スパゲティ
カニスティック
かいわれ大根
ホールコーン
塩
マヨネーズ
塩・こしょう

40
2
½
20
大2
少々

60
2
1
30
大3
少々

80g
3本
1P
40g
大4
少々

半分に折って塩を加えた熱湯でゆでる
細かく裂く
根元を落とす

②

① 耐熱容器にかいわれとホールコーンを入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分半加熱します。
② ①にスパゲティ、カニスティック、②を加えて混ぜ合わせます。

●わかめの味噌汁

カットわかめ
だし汁
味噌

2
400cc
大2

3
600cc
大3

3g
800cc
大4

水で戻す

① 鍋にだし汁を入れて煮立て、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 しょうゆ、鶏がらスープの素、片栗粉、サラダ油、塩、マヨネーズ、こしょう、だしの素、味噌

10/9 (金)

お届け日 **10/7 (水)**

簡単ビビンバ

たこ焼き・チンゲン菜のスープ

35分 401kcal



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)

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
焼肉のタレ	●						
たこ焼き	●		●			●	

スラスもっとたべたいんや



商品番号 **4517** 冷蔵 60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

「すりおろし&刻みにんにく」W使用!パンチの効いたにんにくマシマシ餃子です。



商品番号 **4518** 冷蔵 15日

マルシンフーズ 宇都宮にんにく餃子<14個>

乳・小麦・ごま
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格

358円
(税込) 386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

●簡単ビビンバ

牛肉切り落とし
(国産)
焼肉のたれ
太もやし
にら
人参
砂糖
塩
ごま油

140
2
100
20
小1
小1
小1
小1
大1

210
3
150
30
小1
小1
大1
大1
大1

280g
4P
200g
40g
小1本
細切り
大2
大2
大2

お好みに切って、焼肉のたれに漬ける
ザク切り
細切り
① 合わせておく

① もやし、にら、人参を①と混ぜ合わせ、熱したフライパンで炒め、温かいご飯に盛り付けます。
② フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、①にのせます。

●たこ焼き

たこ焼き
20g

6

9

12個

① たこ焼きはふんわりラップをして500Wで約3分加熱します。

●チンゲン菜のスープ

チンゲン菜 (冷凍)
えのき茸
水
ブイヨン
塩
しょうゆ
酒

20
20
400cc
1個分
少々
小1
大1

30
30
600cc
1個分
少々
小3/4
大1

40g
40g
800cc
2個分
少々
小1
大2

ザク切り
根元を切って半分に切る
②

① 鍋に②を入れて煮立て、チンゲン菜、えのき茸を入れて煮ます。

今日のお買い物メモ 砂糖、塩、ごま油、しょうゆ、酒

10/10 (土) あったかおでん

お届け日 **10/9 (金)**

◇ 45 分 460kcal



【ちょっとひと手間】
大根は前日に冷凍して
おくと、下ゆでなしで
柔らかくなります。

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)

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	●						
丸天	●		●				
和風調味料	●						
卵			●				

プラスもっとたべたいんや



おでんに入れて、
サッと煮てふわふわ食感！

商品番号 **4617** 冷蔵 3日
伏見蒲鉾
淡雪はんぺん
〈4個入〉
小麦・卵・大豆



商品価格 **258円**
(税込) 278円



黒豚を100%使った
食べ応えある大粒焼売！

商品番号 **4618** 冷蔵 4日
ドリームフーズ
あらびき肉焼売
〈8粒〉
小麦・大豆・豚肉・鶏肉



商品価格 **258円**
(税込) 278円

お届けする材料

2 マンマ 3 マンマ 4 マンマ

下ごしらえ

作り方

●あったかおでん

厚揚げ三角	2	3	4個	
竹輪	1	1½	2本	お好みに切る
こんにゃく	120	250	250g	お好みに切る
丸天〔赤〕	2	3	4個	
丸天〔緑〕	2	3	4個	
じゃが芋	2	3	4個	
餅入きんちゃく	2	3	4個	
大根	200	300	400g	お好みに切る
牛すじ (国産)	80	120	160g	
練り辛子	2	3	4P	
和風調味料 (おでん用)	2	3	4P	
卵	2	3	4個	ゆでて殻をむく

- ① 大根は耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。
- ② 和風調味料1Pにつき、500～600ccの湯で薄めて材料を煮、練り辛子を添えます。

10/11 (日)

お届け日 **10/9 (金)**

豚肉の焦がし梅ソース

ひじきの煮物・大根サラダ

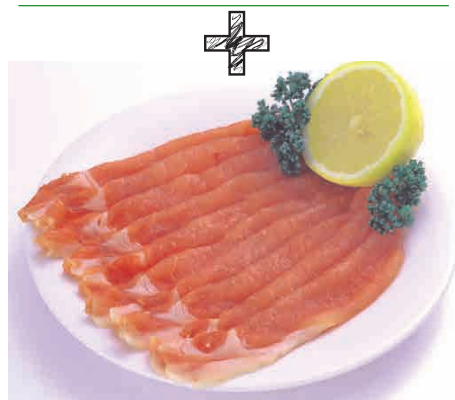
35分 450kcal



豚肉の香ばしい香りと
梅の酸味がよく合う
ひと品です。

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)

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4717** 冷蔵 10日

国産
豚ローススライス
(150g)

商品価格 **498円**
(税込) 537円

今夜の夕食にフラスワン!



商品番号 **4718** 冷蔵 5日

カネテツ
野菜フライ
(2枚)

卵・小麦・大豆・魚肉

商品価格 **198円**
(税込) 213円

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

●豚肉の焦がし梅ソース

豚ローススライス
(国産)
梅肉のタレ
キャベツ
酒・しょうゆ
砂糖・しょうゆ
片栗粉
サラダ油

160
2
100
各大1
各大1/2

240
3
150
各大1 1/2
各大3/4

320g
4P
200g
各大2
各大1

お好みに切り、④につける
千切り
④
④

- ① 豚肉の汁気をふいて片栗粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンでこんがりと焼きます。
- ② 梅肉のタレと④を混ぜ合わせ、①に加えてからめ、お皿に盛ってキャベツを添えます。

●ひじきの煮物

ひじき
平天
キヌサヤ
ゆで大豆
サラダ油
だし汁
しょうゆ
酒・みりん・砂糖

10
1
適量
1/2
140cc
大1
各小2

10
1
適量
1/2
210cc
大1 1/2
各大1

20g
2枚
適量
1P
280cc
大2
各大1 1/2

水で戻す
お好みに切る
お好みに切る
⑧

- ① 鍋に油を熱してひじき、平天、ゆで大豆を炒め、⑧を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。

●大根サラダ

大根
かつおパック
ドレッシング

100
1

150
1

200g
2P

千切り

- ① 大根を器に盛ってかつお節をのせ、お好みのドレッシングをかけます。

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

きのこのデトックススープ
美容に良い♪蒸し鶏の
パワーサラダ



鶏むね肉、アボカド、トマト、
きゅうりにアーモンドが加わった
パワーサラダは、美容と健康に
おすすめ。おもてなしにも！

20分
409kcal

デトックスは体内に溜まった毒を
体外に排出すること！
きのこは食物繊維豊富で腸内環境を整え、
余分な塩分を排出する効果があります。
身体を温める生姜もプラスしました。



	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
● 蒸し鶏のパワーサラダ 鶏胸肉 (国産) レタス (小) きゅうり アボカド ミニトマト スライスアーモンド 酒 砂糖 ドレッシング 塩	200 1/2 1 1/2 4 5 大1 小1 少々	300 1/2 1 1/2 6 8 大1 1/2 小1 1/2 少々	400g 1/2玉 1本 1個 8個 10g 大2 小2 少々	皮を取って数カ所穴を開ける 食べやすい大きさにちぎる お好みに切る お好みに切る お好みに切る ①	① 耐熱皿に鶏肉と①を入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで3分半加熱し、食べやすい大きさに切ります。(鶏肉に火が通っていない場合は加熱を延長して下さい。) ② 器にレタス、きゅうり、アボカド、ミニトマトを盛り、①をのせ、アーモンドを散らし、お好みのドレッシングをかけ、お好みで塩をふります。
● きのこのデトックススープ しめじ 干し椎茸 生姜 小ねぎ すりごま 椎茸の戻し汁+水 鶏がらスープの素 塩・こしょう	40 2 適量 1 適量 400cc 小1 少々	60 3 適量 2 適量 600cc 小1 1/2 少々	80g 4枚 適量 2本 適量 800cc 小2 少々	小房に分ける 水で戻し、お好みに切る すりおろす 小口切り ②	① 鍋に②を煮立て、しめじ、干し椎茸、生姜を加えて煮、小ねぎ、すりごまを加え、塩・こしょうで調味します。

今日のお買い物メモ 酒、砂糖、ドレッシング、塩、鶏がらスープの素、こしょう



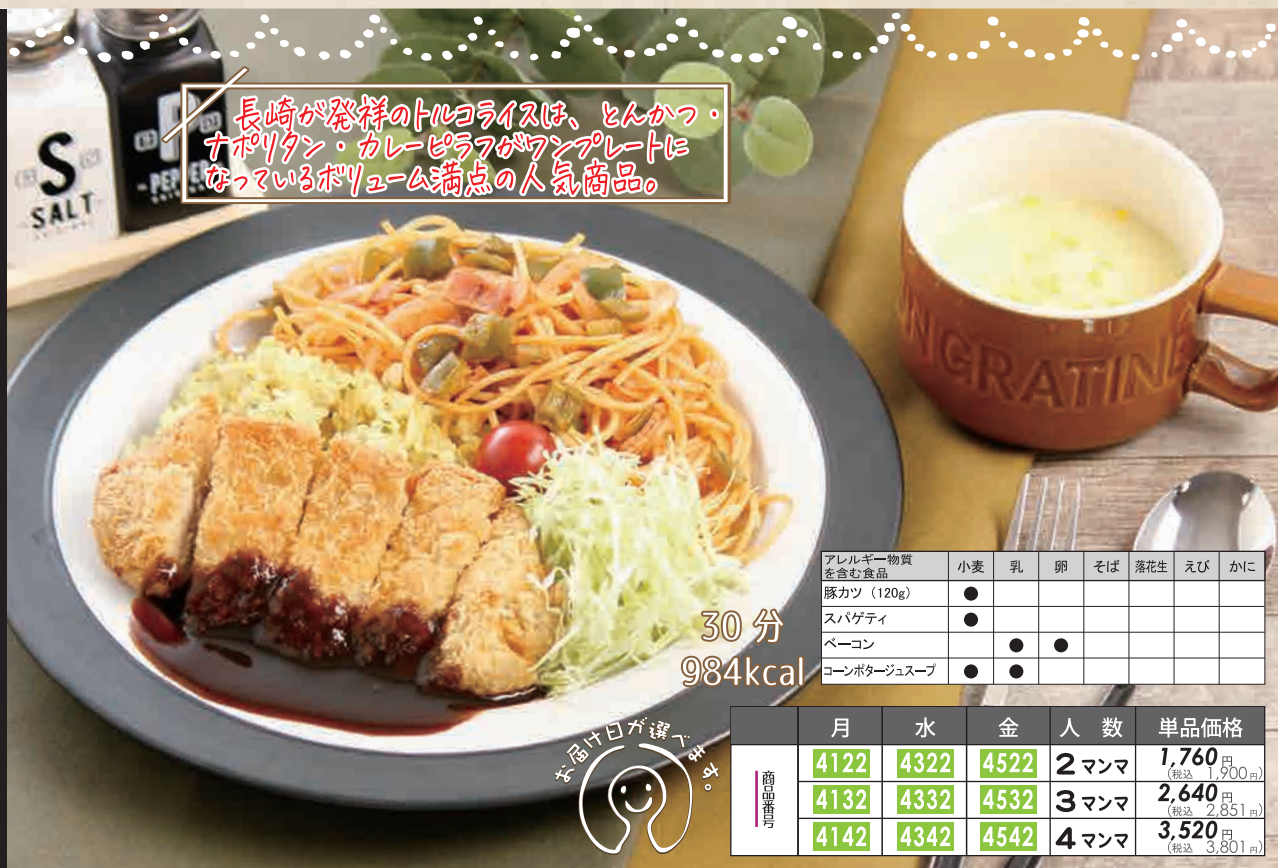
Cook バリエ



Cook
B

コーンポタージュ
長崎名物☆トルコライス

長崎が発祥のトルコライスは、とんかつ・ナポリタン・カレーピラフがワンプレートになっているボリューム満点の人気商品。



30分
984kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
豚カツ (120g)	●						
スパゲティ	●						
ベーコン		●	●				
コーンポタージュスープ	●	●					

	月	水	金	人 数	単品価格
商 品 名	4122	4322	4522	2 マンマ	1,760 (税込 1,900円)
	4132	4332	4532	3 マンマ	2,640 (税込 2,851円)
	4142	4342	4542	4 マンマ	3,520 (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

● とんかつ

豚カツ (120g)
キャベツ
ミニトマト
サラダ油
トンカツソース

2
100
2

3
150
3

4枚
200g
4個

千切り
お好みに切る

① 豚カツは凍ったまま、170～180℃の油で5～6分揚げ、食べやすく切り、お皿に盛ってキャベツとミニトマトを添えます。

● ナポリタン

スパゲティ
ピーマン
玉ねぎ
カットベーコン
塩
ケチャップ
塩・こしょう
オリーブ油

100
1
小1
20

150
1
小1
30

200g
2個
大1個
40g

塩を加えた熱湯でゆでる
お好みに切る
お好みに切る (1/2使用)
お好みに切る

① 耐熱容器に玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、①を入れ、ふんわりとラップをかけて500Wで約3分加熱します。

② ①にオリーブ油とスパゲティを加え、ほぐしながら和えます。

● カレーピラフ

玉ねぎ
カレー粉
刻みパセリ
バター
塩・こしょう
ご飯

4
1
少々
2膳分

(副菜より)
6
1
少々
3膳分

8g
1P
少々
4膳分

みじん切り (1/2使用)

① フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、ご飯、カレー粉、刻みパセリ、塩、こしょうを加えて炒め合わせます。

● コーンポタージュ

コーンポタージュスープ

2

3

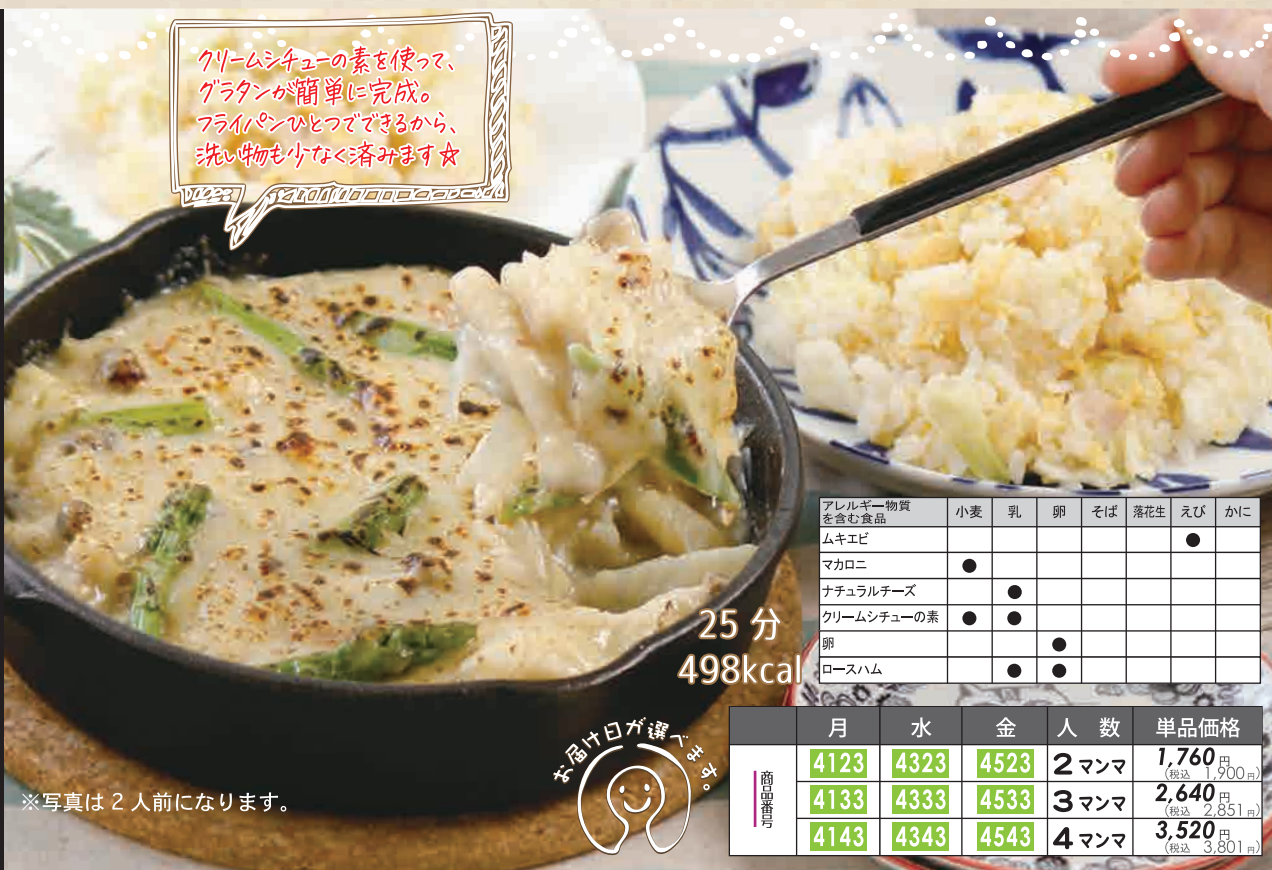
4P

① コーンポタージュスープを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ サラダ油・トンカツソース・塩・ケチャップ・こしょう・オリーブ油・バター・ご飯



Cook C
レンジで卵とハムの塩ピラフ
フライパンで！シーフードグラタン



25分
498kcal

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						●	
マカロニ	●						
ナチュラルチーズ		●					
クリームシチューの素	●	●					
卵			●				
ロースハム		●	●				

	月	水	金	人 数	単品価格
商品番号	4123	4323	4523	2 マンマ	1,760 (税別 1,900円)
	4133	4333	4533	3 マンマ	2,640 (税別 2,851円)
	4143	4343	4543	4 マンマ	3,520 (税別 3,801円)

※写真は2人前になります。



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
●シーフードグラタン セット【ムキエビ 40 60 80g パック【ムキイカカット 40 60 80g 玉ねぎ 小1 大1 大1個 しめじ 40 60 80g アスパラガス 2 3 4本 マカロニ 20 30 40g ナチュラルチーズ 20 30 40g クリームシチューの素 50 75 100g バター 少々 少々 少々 塩・こしょう 少々 少々 少々 水 400cc 600cc 800cc 塩 小 $\frac{2}{3}$ 小1 小1 $\frac{1}{3}$				① 背ワタを取る お好みに切る お好みに切る 小房に分ける お好みに切る	① フライパンにバターを熱し、ムキエビ、ムキイカ、玉ねぎ、しめじを炒め、塩、こしょうで調味します。 ② ①に④とマカロニを加え、マカロニが柔らかくなるまでフタをして中火で煮、アスパラを加え、クリームシチューの素を溶き入れます。 ③ ②を器に盛ってチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼きます。
●卵とハムの塩ピラフ 卵 2 3 4個 ロースハム 2 3 4枚 キャベツ 100 150 200g サラダ油 小2 大1 大1 $\frac{1}{3}$ 塩 小 $\frac{1}{2}$ 小 $\frac{3}{4}$ 小1 こしょう 少々 少々 少々 ご飯 2膳分 3膳分 4膳分				② 溶きほぐす お好みに切る 小さく切る	① 耐熱ボウルに卵、ロースハム、キャベツ、②を入れ、よく混ぜ合わせ、中央にご飯をのせて、ラップをせずに500Wで約3分加熱し、火が通ったら素早く全体を混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ バター、塩、こしょう、サラダ油、ご飯



Cook バリエ

Cook

Cook バリエ



Cook
D

炊飯器で！牛すじ煮込み
長芋とわかめのポン酢和え・お吸い物

作るのが大変なイメージのある
牛すじ煮込みが、
ご家庭にある炊飯器だけで、
簡単に作れちゃいます！
夕飯やお酒の肴にいかがですか？

35 分
397kcal



	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)
	4244	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

●牛すじ煮込み

牛すじ (国産)	100	150	200g	お好みに切って下ゆで 一口大にちぎる 乱切り 乱切り 2/3は炊飯器に入れ、残りは小口切り ①
こんにゃく	120	120	250g	
大根	200	300	400g	
人参	小1	小1	大1本	
白ねぎ	1	1½	2本	
しょうゆ	大3	大4½	大6	
酒・みりん	各大2	各大3	各大4	
水	400cc	600cc	800cc	

① 牛すじ、こんにゃく、大根、人参、白ねぎの3/4、①を炊飯器に入れて炊飯し、小口切りの白ネギを散らします。

●長芋とわかめのポン酢和え

長芋	100	150	200g	お好みに切る 水で戻す
カットわかめ	2	3	3g	
練りわさび	1	2	2P	
ポン酢しょうゆ				

① 長芋とカットわかめをポン酢しょうゆで和え、わさびを添えます。

●お吸い物

お吸い物の素	2	3	4P
--------	---	---	----

① お吸い物の素1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **10/5** (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 **10/7 (水)**

柿に含まれてるビタミンCの量は、
果物の中でトッスクラス。
風邪予防や美肌効果に期待できます。



「β-クリプトキサンチン」が多く
含まれており発がん抑制作用が
あると言われています。

商品
番号 **8031**
和歌山県産他
刀根柿
(2個)

商品
価格 ~~880円~~
(税込) 950円
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 **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 **298円**
(税込) 321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 **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 **248円**
(税込) 267円

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 **8041** 冷蔵
10日
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 **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
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円



商品
番号 **8047** 冷蔵
30日

山大
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

そのままおつまみや夕食の一品に



商品
番号 **8051** 冷蔵
4日
スギヨ
加賀揚げ
(100g)
小麦

商品
価格 ~~258円~~
(税込) 278円
228円
(税込) 246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
(8本入)

商品
価格 **158円**
(税込) 170円



商品
番号 **8055** 冷蔵
6日

ミツカン
なっとういち超小粒
(45g x 3段)

商品
価格 **138円**
(税込) 149円



商品
番号 **8056** 冷蔵
6日

ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40g x 3段)

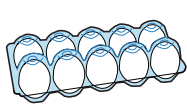
商品
価格 **138円**
(税込) 149円



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 **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 **10/5** (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

コップ1杯
200mlで
1日の1/3分
野菜を摂取



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〉
卵・乳・ゼラチン

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〉
フレッシュ・乳・大豆

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 **10/5** (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 (0.75L) 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 (0.75L) 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 (1.5L) 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 (1.5L) 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 (3L) 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 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 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 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 **10/5** (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

すき焼き風煮
292kcal 蛋白質 13.8g
脂質 13.9g 炭水化物 28.3g
食塩 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8162** 冷凍 60日 レンジ

赤魚の煮付け
297kcal 蛋白質 14g
脂質 13.7g 炭水化物 28.2g
食塩 2.4g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8163** 冷凍 60日 レンジ

豆腐ハンバーグ麻婆ソース
320kcal 蛋白質 11.5g
脂質 16.8g 炭水化物 28.9g
食塩 2.5g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8164** 冷凍 60日 レンジ

チキンカツの香味ソース
300kcal 蛋白質 10.5g
脂質 12.5g 炭水化物 27g
食塩 2.3g

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8165** 冷凍 60日 レンジ

麻婆春雨
267kcal 蛋白質 10.7g
脂質 12.1g 炭水化物 27.3g
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

サワラの西京焼き
306kcal 蛋白質 15.4g
脂質 12.7g 炭水化物 31.5g
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

ハンバーグ玉葱ソース
304kcal 蛋白質 12.3g
脂質 14g 炭水化物 30.8g
食塩 2.5g

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
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 **10/7** (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 **10/7** (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 **10/5** (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)190x350x 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)650x800mm
(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
シングルトイレトペーパー
エルフォーレトイレティッシュ
(54m x 12R)

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **8418**

大王製紙
ダブルトイレトペーパー
エルフォーレトイレティッシュ
(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

通常ロールの2倍巻なので大変お得!!
ロール交換も半分でOK!

お届け日 **10/7** (水)



さくさくジューシー美味しい
まんまオリジナル豚カツ!



表紙のチャンピオンカレーの
トッピングに是非!

商品番号 **8451**

マンマオリジナル
ローズ豚カツ
(120g x 3 枚)

小麦・乳・卵

商品価格

698円
(税込) 753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。 **19**

「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
10/9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



商品
番号 4192

神戸三田屋

ハンバーグ（デミグラス）
〈ハンバーグ150g〉×2袋

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	大豆	牛肉	鶏肉	ゼラチン
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 1,200 円
(税込) 1,296 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

コクボ

北海道シュークリーム
〈3個〉

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	大豆
		●	●	●	●

商品
価格 800 円
(税込) 864 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	コーダー	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〉

小麦・乳・卵・大豆・えび
かに・鶏肉・りんご

冷凍
60日

な、なんと半額!
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