

2026 10/12 ~ 10/18
vol.548-1



※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。

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	10/12 月	10/13 火	10/14 水	10/15 木	10/16 金	10/17 土	10/18 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

お届け日
10/15 木

小豆命!!

十勝小豆の粒感、
もち米のやさしい甘み。

レンジで手軽に、
北海道の和菓子時間。

1181

十勝おはぎ

4個入 大豆

商品
価格

780 円

(税込) 842 円



1182

たい焼き つぶあん

4個入 小麦・乳

商品
価格

750 円

(税込) 810 円



冷凍 60日 (解凍後2日)

今回のおすすめ
ミールキット!

Cook バリエ



Cook
C

レンジで豚肉の青椒肉絲風
あったか中華風湯豆腐



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。



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)にてご確認ください。

※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。

豚肉のすき焼き風煮物

キャベツのごまマヨ和え

25分 650kcal



※10月12日(月)は祝日のため、10月9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

●豚肉のすき焼き風煮物 豚バラスライス (国産) 140g 木綿豆腐 (150g) 2 糸こんにゃく 100g 白菜 1/10 玉ねぎ 小1 サラダ油 100cc だし汁 各大3 酒・砂糖・しょうゆ 各大4 七味唐辛子 各大6				一口大に切る お好みに切る 食べやすい長さに切る ザク切り くし型切り	① 鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃくを炒め、 ② を加えて煮、白菜、焼豆腐を加えて更に煮、器に盛ってお好みで七味唐辛子をかけます。
●キャベツのごまマヨ和え キャベツ 100g 黒ごま 1/2 マヨネーズ 大2 オリーブ油 大1/2 酢 小1 砂糖 少々				ザク切り すりつぶす	① キャベツを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、水気を切って ② で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、酒、砂糖、しょうゆ、七味唐辛子、マヨネーズ、オリーブ油、酢

10/12 (月)

※祝日のため、前週にお届けします。

お届け日 10/9 (金)

チーズ i n ハンバーグ

フロッキーのペペロンチーノ炒め・薄揚げの味噌汁

25 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
チーズハンバーグ 120g	●	●					



ちっこいおかん

3種類のチーズをふっくらとした食感の生地で包んだ2層タイプのハンバーグです。

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)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 1117 冷凍 30日

チーズハンバーグ
〈120g〉1個

小麦・乳

商品価格

250円
(税込) 270円

ぷりぷり海老と梅の花の湯葉、生麩を豆板醤を効かせたソースでピリッとスパイシーに仕上げました。ごはんがすすむ一品です。



商品番号 1118 冷凍 30日

梅の花
海老と湯葉と生麩のチリソース
〈1P〉

小麦・大豆・さば・鶏肉

商品価格

550円
(税込) 594円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●チーズ i n ハンバーグ チーズハンバーグ (120g) 2 ハンバーグソース 2 キャベツ 100 人参カット (冷凍) 4 サラダ油	2 3 150 6	4個 4P 200g 8個	千切り サツとゆでる	① フライパンに油を熱し、ハンバーグを中火で両面に焼き色が付くまで焼き、フタをして5～6分蒸し焼きにします。 ② ①を器に盛り、キャベツ、人参、ソースを添えます。
●ブロッコリーのペペロンチーノ炒め ブロッコリー (冷凍) 6 じゃが芋 (L) 1 にんにく 1 赤唐辛子 1 オリーブ油 大2 塩・こしょう 少々	9 2 1 1 大3 少々	12個 2個 2片 1本 大4 少々	サツとゆでる 角切り 薄切り 水につけて種を取り、小口切り ①	① 耐熱容器にじゃが芋、にんにく、赤唐辛子、①を入れ、ふんわりとラップをして500Wで3分加熱し、ブロッコリーを加えて混ぜ合わせます。
●薄揚げの味噌汁 薄揚げ (冷凍) 1/2 小ねぎ 2 だし汁 400cc 味噌 大2	1/2 2 600cc 大3	1/2枚 3本 800cc 大4	短冊切り 小口切り	① 鍋にだし汁を煮立て、薄揚げを入れて煮、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 サラダ油、オリーブ油、塩、こしょう、だしの素、味噌

アレルギー物質表示…お届け材料は7品目のアレルギーを表示しております。☞もっとたべたいんや等の単品は最大27品目のアレルギーを表示しております。(メーカーにより異なります。)

10/13 (火) 鶏肉のグリルシーズニング

お届け日 **10/13 (火)**

白菜とアサリの煮物

25 分 442kcal



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
グリルシーズニング	●						

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **1217** 冷蔵 30日

華味鳥
鶏トロジューシー焼き
こだわり味噌
<200g>

商品価格

550円
(税込) 594円



商品番号 **1218** 冷蔵 12日

ふじや食品 Cup Style
北海道ミルクの濃厚グラタン
海老とチーズ <100g x 2>

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

●鶏肉のグリルシーズニング

鶏もも肉角切り (国産)	240	360	480g	
グリルシーズニング	1	2	2P	
アスパラガス	4	6	8本	お好みに切る
しめじ	100	150	200g	小房に分ける
サラダ油				
塩・こしょう	少々	少々	少々	

① 鶏もも肉にグリルシーズニングをまぶし、油を熱したフライパンで焼き、アスパラ、しめじを加えて更に炒め合わせ、塩、こしょうをふります。

●白菜とアサリの煮物

ムキアサリ	20	30	40g	水洗いし、酒をふる
白菜	1/2	1/2	1/8玉	ザク切り
小ねぎ	2	3	4本	斜め切り
酒				
だし汁	150cc	225cc	300cc	
砂糖・みりん	各大2/3	各大1	各大1 1/3	①
しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3	

① 鍋に①を入れて煮立て、ムキアサリ、白菜を加えて煮、小ねぎを加えてひと煮します。

10/14 (水)

お届け日 **10/13(火)**

アジの開き焼き

じゃが芋の煮物・小松菜のお浸し

30分 445kcal

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	●		●				



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

アレンジメニューいろいろ
サラダにプラスするだけで
手軽にタンパク質が摂れる！

本物のホタテのようなたまごの風味を再現したホタテ風味のかまぼこです。

商品番号 **1317** 冷蔵 20日

カネテツ
ほぼホタテ
<1P>

商品価格 **298円**
(税込) 321円

国産具材を使用した
食べ応えのある
ジューシーな肉餃子！
レンジ対応で簡単調理！

商品番号 **1318** 冷蔵 7日

みまつ食品
肉餃子
<8個入>

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
●アジの開き焼き アジの開き	2	3	4枚		① 魚を焼きます。
●じゃが芋の煮物 じゃが芋 平天 人参 インゲン だし汁 砂糖 しょうゆ 酒	2 1 小1 適量 200cc 大1 大1½ 大½	3 2 小1 適量 300cc 大1½ 大2¼ 大¾	4個 2枚 大1本 適量 400cc 大2 大3 大1	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	① 鍋にじゃが芋、平天、人参、①を入れて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。
●小松菜のお浸し 小松菜 かつおパック しょうゆ	⅓ 1 大1	½ 1 大1½	⅔ワ 2P 大2	熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り	① 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒

10/15 (木)

お届け日 10/15(木)

牛肉と玉ねぎのごまだれ炒め

大根の含め煮・温泉卵のオーロラソース

30分 635kcal

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			●				



ちっこいおかん

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。)

和風のタレが牛肉に絡まってご飯に良く合います。炒めて調味料を混ぜるだけの簡単な一品です。

グレードアップ
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	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)
金のおかん	1428	2マンマ	1,980円 (税込 2,141円)
	1438	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1448	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 1417 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円おでんや煮物に最適ながんもセット!
お魚を使った4種の詰め合わせ。

商品番号 1418 冷蔵 5日

堀川
おでんがんも
(11個)

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

●牛肉と玉ねぎのごまだれ炒め

牛肉切り落とし
(国産)
玉ねぎ
きゅうり
白ごま
しょうゆ
みりん・酒
サラダ油

140
小1
1/2
大1
大1
各大1/2

210
大1
1
3/4
大1
各大3/4

280g
大1個
1本
1P
大2
各大1

①につける
くし型切り
お好みに切る
①

① フライパンに油を熱して牛肉を焼き、玉ねぎ、白ごまを加えて炒め合わせ、きゅうりとともに器に盛ります。

●大根の含め煮

大根
平天
キヌサヤ
だし汁
砂糖・みりん
しょうゆ

200
1
適量
200cc
各大1/2
大1

300
2
適量
300cc
各大3/4
大1

400g
2枚
適量
400cc
各大1
大2

お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る
②

① 大根をラップで包み、500Wで2分加熱します。
② 鍋に①、平天、②を入れて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。

●温泉卵のオーロラソース

卵
ホールコーン
マヨネーズ・ケチャップ

2
40
各大1

3
60
各大1

4個
80g
各大2

温泉卵を作る
サッとゆでる
①

① 器に温泉卵を割り、コーンを添え、①のソースをかけます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、みりん、酒、サラダ油、だしの素、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ

10/16 (金)

お届け日 **10/15(木)**

コーンのバターソース焼きめし

豚肉の紅生姜炒めのせ冷奴

25分 671kcal

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		●	●				
天かす	●		●				
ごまドレッシング	●	●	●				

プラスもっとたべたいんや



袋のままレンジで約1分。
練りごまと三温糖の風味豊かな
中華あんこふんわり大きな
あんまんです。

袋のまま
電子レンジ
500W
1個1分

OK!

商品番号 **1517** 冷蔵 7日

紀文
あんまん
(1個)
卵・小麦・大豆・ごま

商品価格 **298円**
(税込) 321円

煮ものやおでんはもちろん、
サッと焼いても美味しい!

商品番号 **1518** 冷蔵 7日

紀文
魚河岸あげ
(4個)
大豆

商品価格 **278円**
(税込) 300円



ちっこいおかん

冷奴もいつもと違うアレンジで。
紅生姜と天かすがアクセント。

香ばしくて甘味のある
コーンの焼きめし。
バターとソースの風味も
やみつきに。

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)

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

●コーンのバターソース焼きめし					
カットベーコン	40	60	80g	お好みに切る	① フライパンにバターを熱し、ベーコン、ピーマン、ホールコーンを炒め、ご飯、①を加えて炒め合わせます。
ピーマン	1	1	2個	小さく切る	
ホールコーン	1/2	1	1個		
バター					
塩・こしょう	少々	少々	少々	①	
ウスターソース	大2	大3	大4		
ご飯	2膳分	3膳分	4膳分		
●豚肉の紅生姜炒めのせ冷奴					
豚肉切り落とし					① フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、②と紅生姜を加え、汁気が少なくなるまで炒めます。 ② お皿に水菜を盛り、豆腐をのせ、①を上のにのせ、天かすを散らします。
(国産)	80	120	160g	お好みに切る	
絹こし豆腐 (150g)	2	3	4丁	一口大に切る	
紅生姜	8	12	16g		
天かす	10	15	20g		
水菜	1	1	1~2丁	ザク切り	
ごま油					
しょうゆ、みりん	各大1	各大1/2	各大2	②	

今日のお買い物メモ バター、塩、こしょう、ウスターソース、ご飯、ごま油、しょうゆ、みりん

10/17 (土)

お届け日 **10/15 (木)**

五目ちらし寿司

具だくさん味噌汁

30分 614kcal



ちっこいおかん

ご飯と混ぜるだけで簡単に
ちらし寿司が完成します。

【ちょっとひと手間】お花のゆで卵の作り方
用意するもの：ラップ 輪ゴム 2本 竹串 5本
①ゆで卵の殻をむきます。
②熱いうちにラップにのせて、
竹串を巻き込みながら、
輪ゴムで固定します。(やけどに注意！)
③卵が冷めたら卵を取り出し、
包丁でスライスします。

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)

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
五目ちらし寿司の素 140g	●						
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



そのまま食べても、
いろいろな料理にトッピング！



商品番号 **1617** 冷蔵 4日

カネテツ
ほぼかニ
1P

卵・えび・かに・小麦・大豆

商品価格

298円
(税込) 321円

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



商品番号 **1618** 冷凍 60日

秋川牧園
コロッケ
〈5個入〉

小麦・大豆・鶏肉

商品価格

598円
(税込) 645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

●五目ちらし寿司

五目ちらし寿司の素
140g (2人用)
キヌサヤ
甘酢生姜
卵
ご飯

(人参・かんぴょう・う・れんこん・たけのこ・椎茸)
1 2P
適量 適量 適量
2 3 4P
2 3 4個
500g 750g 1000g

サツとゆでてお好みに切る
ゆでて殻をむき、スライスする

① ご飯に五目ちらし寿司の素を混ぜて器に盛り、キヌサヤ、甘酢生姜、ゆで卵をのせます。

●具だくさん味噌汁

鶏胸肉 (国産)
ごぼう
キャベツ
人参
だし汁
味噌

60 90 120g
1/3 1/2 1/2本
少々 1/8 1/8玉
小1 小1 小1本
400cc 600cc 800cc
大2 大3 大4

小さめに切る
ささがきにし、水につける
ザク切り
短冊切り

① 鍋にだし汁、鶏胸肉、ごぼう、キャベツ、人参を入れて煮、味噌を加えて調味します。

10/18 (日)

お届け日 10/15 (木)

サッと煮豚丼

目玉焼きの甘酢あんかけ・わかめの味噌汁

25分 628kcal



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
			●				

フラスもっとたべたいんや



みみちゃんでおなじみ
マルシンハンバーグの
ミニタイプ!

商品番号 1717 冷蔵 20日
マルシンフーズ
ミニハンバーグ
<120g>

乳・小麦・牛肉・大豆
鶏肉・豚肉・ゼラチン



商品価格 298円
(税込) 321円



※O 醤を効かせた餃子の餡を、
もちもちとしたのどごしの良い
皮で包みました。

商品番号 1718 冷蔵 7日
紀文
スープ餃子

<12個入>

卵・小麦・ごま・大豆
鶏肉・豚肉



商品価格 368円
(税込) 397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

●サッと煮豚丼

豚ローススライス

(国産)

玉ねぎ

小ねぎ

だし汁

しょうゆ・酒・みりん

砂糖・ごま油

ご飯

140

小1

2

50cc

各大1½

各小1

ご飯

210

小1

2

75cc

各大2¼

各小1½

280g

大1個

3本

100cc

各大3

各小2

くし型切り
小口切り

①

① 鍋に①を煮立てて豚肉と玉ねぎを加え、フタをして3〜4分煮ます。

② 丼にご飯を盛り、①をのせ、小ねぎを散らします。

●目玉焼きの甘酢あんかけ

卵

みつ葉

サラダ油

水

酢・しょうゆ・砂糖

片栗粉

2

2

80cc

各大2

小½

3

3

120cc

各大3

小¾

4個

4本

160cc

各大4

小1

ザク切り

②合わせておく

① 油を熱したフライパンに卵を割り入れ、白身が固まり始めたらフライ返しでそっと二つ折りにしてたたみ、火を弱火にします。

② ①に②を加え、とろみが付いたら火からおろし、器に盛ってみつ葉を散らします。

●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 だしの素、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ごま油、ご飯、サラダ油、酢、片栗粉、味噌

＼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

フチトマトとしめじのリゾット
びっくり簡単！冷凍餃子でラザニア

驚くほど簡単！冷凍餃子を使って
ラザニアが作れちゃいます！
茹でることで餃子の皮はもっちり！
中から肉汁が溢れだします！
ケチャップソースで簡単なもの
嬉しい！ぜひ一度お試しください♪

20 分
676kcal



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
大阪王将餃子	●	●					
ナチュラルチーズ		●					
パイオン	●						

	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

● 冷凍餃子でラザニア

大阪王将餃子	10	15	20個
なすび	2	2	3本
刻みパセリ	1/2	3/4	1P
ナチュラルチーズ	40	60	80g
ケチャップ	大4	大6	大8
トンカツソース	大1	大1 1/2	大2
塩・こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	小2	大1	大1 1/3

熱湯で1分間ゆでる
輪切りにして水にさらす
(1/2使用)

㊦

① なすびはフライパンで焼き色が付くまで焼きます。

② 耐熱皿に餃子と①を並べ、㊦をかけてナチュラルチーズをのせ、オーブントースターで約5～6分こんがり焼き、刻みパセリを散らします。

● フチトマトとしめじのリゾット

フチトマト	4	6	8個
しめじ	40	60	80g
パイオン	1	1	1個
刻みパセリ		(主菜より)	
オリーブ油			
塩・こしょう	少々	少々	少々
酒・しょうゆ・みりん	各大1	各大1 1/2	各大2
水	200cc	300cc	400cc
パイオン	1/2個分	3/4個分	1個分
ご飯	2膳分	3膳分	4膳分

お好みに切る
小房に分ける
(1/2使用)

㊦

① 鍋にオリーブ油を熱し、フチトマトとしめじを炒め、塩、こしょうをふります。

② ①に㊦を加えて煮立て、ご飯を加えて弱火で4～5分煮、器に盛ってパセリを散らします。



Cook バリエ



Cook
B

タラのパン粉焼き・おにぎり・ゆで卵・かまぼこカルパッチョ・サラダ
おいしい魚のワンプレート



普段不足しがちな魚が主役のワンプレート。お子様でも食べやすい味付けになっています。ちょっとおしゃれなランチタイムにいかがですか？

25 分
492kcal



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	●						
塩昆布	●						
卵			●				
かまぼこスライス	●		●				

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1222	1422	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	1232	1432	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	1242	1442	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

● タラのパン粉焼き

骨なしタラ切身 (60g)
パン粉
刻みパセリ
塩・こしょう
マヨネーズ

2
10
1/2
少々

3
15
3/4
少々

4切
20g
1P
少々

水気を切る
① 合わせておく

① タラに塩・こしょうをふってマヨネーズを塗り、①をまぶしてオーブントースターで10分程度焼きます。

● 梅こんぶおにぎり

梅肉のタレ
塩昆布
ご飯

1
4
2膳分

1
6
3膳分

2P
8g
4膳分

① ご飯、梅肉のタレ、塩昆布を混ぜ合わせ、おにぎりにします。

● ゆで卵

卵

2

3

4個

① 卵はゆでて殻をむき、お好みに切ります。

● かまぼこカルパッチョ

かまぼこスライス
大根
カルパッチョドレッシング

10
100
2

15
150
3

20枚
200g
4P

薄切り

① かまぼこ、大根をお皿に並べ、カルパッチョドレッシングをかけます。

● サラダ

サニーレタス
プチトマト

4
4

6
6

8枚
8個

食べやすい大きさにちぎる
お好みに切る

① 野菜をお皿に盛ります。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、マヨネーズ、ご飯



Cook C
あったか中華風湯豆腐
レンジで豚肉の青椒肉絲風



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
● レンジで豚肉の青椒肉絲風 豚肉切り落とし (国産) ピーマン 人参 竹の子細切り 焼肉のたれ 中華オイスターソース 塩・こしょう 焼肉のたれ 中華オイスターソース サラダ油	140 2 小1 60 2 1 少々 2P分 1/2~1P	210 3 小1 90 3 1 少々 3P分 1	280g 3個 大1本 120g 4P 2P 少々 4P分 1 1/2~2P	①を揉みこんでおく 細切り 細切り ①	① 耐熱ボウルにピーマン、人参、竹の子を入れ、サラダ油をからめて混ぜ、その上に豚肉を広げてのせます。 ② ①にふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで約4分30秒加熱します。(肉に火が通ってない場合は加熱を延長してください。) ③ ②のラップをはずし、底から返すように全体をよくあえます。
● あったか中華風湯豆腐 絹こし豆腐 (150g) しめじ 白ネギ 生姜 水 鶏がらスープの素 しょうゆ・ごま油	2 40 1/2 適量 600cc 小2 各小1	3 60 1/2 適量 900cc 大1 各小1 1/2	4P 80g 1本 適量 1200cc 大1 1/2 各小2	お好みに切る 小房に分ける 斜め切り すりおろす ②	① 鍋に②を煮立て、豆腐、しめじ、白ねぎ、生姜を入れて煮ます。

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



Cook D
ナンちゃってジャーマンポテトピザ・コンソメスープ
フライパンで！クリスピースティックチキン



鶏ささみを使ったクリスピーのスティックチキンです。フライパンでサクサクの仕上がりになります。スティックなので、お子様もつまんで食べやすい！

※写真は2人前です。

30分
633kcal

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
ナン	●						
ベーコン		●	●				
ナチュラルチーズ		●					
ビーフコンソメスープ	●	●					

	火	木	人数	単品価格
商品番号	1224	1424	2マンマ	1,798円 (税込 1,941円)
	1234	1434	3マンマ	2,652円 (税込 2,864円)
	1244	1444	4マンマ	3,476円 (税込 3,754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
● クリスピースティックチキン 鶏ささ身 (国産) 4 6 8本 にんにく 1 1 2片 キャベツ 100 150 200g 酒 大2 大3 大4 しょうゆ 大1 大1½ 大2 小麦粉・片栗粉 各大3 各大4½ 各大6 サラダ油 ケチャップ マヨネーズ				縦半分に切り、①とにんにくに漬ける すりおろす (½使用) 千切り ① ② 合わせておく	① 鶏ささ身の水気を軽くふき、②をまぶしておきます。 ② フライパンに1cm程度の油を熱し、①をカリッと揚げ焼きし、キャベツとともに皿に盛り、ケチャップ、マヨネーズを添えます。
● ジャーマンポテトピザ ナン 2 3 4枚 じゃが芋 2 3 4個 ピーマン 1 1 2個 カットベーコン 40 60 80g にんにく (主菜より) ナチュラルチーズ 40 60 80g 刻みパセリ ½ ¾ 1P オリーブ油 塩・こしょう 少々 少々 少々				角切りにし、500Wで2分半加熱 お好みに切る お好みに切る みじん切り (½使用)	① フライパンにオリーブ油を熱し、じゃが芋、ピーマン、ベーコン、にんにくを炒め、塩、こしょうをふります。 ② ナンの上に①のをせ、ナチュラルチーズ、パセリを散らし、トースターで5〜6分焼きます。
● 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 酒、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、マヨネーズ、オリーブ油、塩、こしょう



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **10/13 (火)**

特価!!



商品番号 **5001** 冷凍 10日
国産
牛モモスライス
(140g)

商品価格 ~~798円~~ (税込) 861円
698円
(税込) 753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
茶豚豚切り落とし
(200g)

商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **5011** 冷蔵 20日
伊藤ハム
朝のフレッシュあらびきポークウイナー
(90gx 2P)
卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉

商品価格 ~~450円~~ (税込) 486円
398円
(税込) 429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・セラチン

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
飛鳥食品
銀鮭西京漬け
(60gx 2切)
小麦・大豆

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円
458円
(税込) 494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 **10/15 (木)**



商品番号 **5031**
熊本県産他
早生みかん
(S~M サイズ) 600g

商品価格 ~~898円~~
(税込) 969円
商品価格 **798円**
(税込) 861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!

商品価格 ~~248円~~



便利さ、おいしさが口コミで広まり大人気商品に。
特許製法により、大豆の旨みだけを凝縮。
濃厚なコクを味わえます。

賞味期限がなが〜い。
うま〜い。
ストックお豆腐

商品番号 **5041** 常温 6ヶ月
森永
絹こしとうふ
(250g x 12 個)
大豆

商品価格 **1,950円**
(税込) 2,106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
国産絹こし豆腐
(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



かつの風味香る。3種の合わせだし付
今夜のおでんの具に

商品番号 **5051** 冷蔵 4日
堀川
らくらくおでん袋
(14 個)
卵・小麦・大豆・魚のすり身

商品価格 ~~458円~~
(税込) 494円
商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **5052** 冷蔵 5日
カネツデリカフーズ
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
(30g x 3 段)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



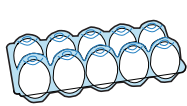
商品番号 **5056** 冷蔵 6日
ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40g x 3 段)

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
(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 **10/13 (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>
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>
スムージー

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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>
ヨーグルト

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>
牛乳

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>
牛乳

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>
牛乳

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>
ヨーグルト

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>
飲料

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
飲料

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
ヨーグルト

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
飲料

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
飲料

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 **10/13 (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 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 500gx 2) 1kg 商品価格 750円 (税込) 810円	 商品番号 5137 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 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 日清オイル 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 **10/13 (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 **10/15 (木)**

札幌で人気のハンバーグ店 フアィヤーハンバーグ

商品番号 **5451**



簡単すぐ美味しい!!
ポール調理

焼き上げフアィヤーバーグ

冷凍 180日
《ソース付》180g

卵・乳・小麦
牛肉・大豆・豚肉

商品価格

598円
(税込) 645円

創業 2011 年、札幌市でオープンしたハンバーグ専門店。
この道 40 年以上のハンバーグ職人監修の元
丁寧に作り上げたハンバーグが自慢です。

※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
10/15木

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。

商品
番号 **1191**

やまもと

すじねぎ焼 (ねぎ焼180g、
しょうゆたれ15g、
レモン果汁5g)
(1食入)

冷凍 60日	アレルギー物質	卵	小麦	牛肉	さば	大豆	えび	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **680**円
(税込) 734円

カルボナーラソースに、無塩せきベーコンの
香ばしさとブラックペッパーがアクセントになった
濃厚な風味のスクエアピザです。

PIZZAREVO

商品
番号 **1192**

ピザレボ

スクエア・カルボナーラピザ
(1枚/205g)

冷凍 60日	アレルギー物質	小麦	乳	大豆	鶏肉	セサチン	えび	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **850**円
(税込) 918円

六甲山麓牛乳使用のしっとりふんわり♪
美味しいホットケーキ。おやつや朝食にどうぞ。

商品
番号 **1193**

キッコー製菓

ホットケーキ
(6枚) × 2P

冷蔵 7日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	そば	大豆	えび	かに
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **680**円
(税込) 734円

日本の食文化に欠かせない「だし」こだわりのたこ焼き粉に
鰹だしをたっぷり入れ生地にしっかり味がつくことで冷めても
美味しいたこ焼きです。

電子レンジ
500W
約4分

商品
番号 **1194**

くれおーる

たこ焼き (大粒)
(6個入)

冷凍 90日	アレルギー物質	小麦	卵	さば	大豆	りんご	そば	えび	かに
		●	●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **650**円
(税込) 702円

賞味期限が長〜い、コモ毎日クロワッサンは
ふんわり、やわらか! 何もつけずそのままでも
美味しく召し上がれますがハムや野菜などを
サンドしても Good!

商品
番号 **1195**

COMO

毎日クロワッサン
(8個)

常温 45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 **980**円
(税込) 1,058円

香ばしいのりせんべいをおもちにしたら
こんな味になりました。

商品
番号 **1196**

揚げもち
(3本入) × 2

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	乳	さば	大豆	鶏肉	豚肉
		●	●	●	●	●	●	●

商品
価格 **980**円
(税込) 1,058円

今週のまんま一押し SELECT!

商品
番号 **1197**

尾鷹名水
熊野古道水
(500ml) × 24本

商品
価格

1,440円
(税込) 1,555円

40%
off

1本
60円

商品
価格 **2,400**円
(税込) 2,592円