

2026 10/19 ~ 10/25  
vol.548-2



※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 **10月5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 | 10/19<br>月        | 10/20<br>火 | 10/21<br>水          | 10/22<br>木 | 10/23<br>金        | 10/24<br>土 | 10/25<br>日 |
|-------|-------------------|------------|---------------------|------------|-------------------|------------|------------|
| お届け日  | 月・火<br>2日分<br>お届け | 休業日        | 水・木・金<br>3日分<br>お届け | 休業日        | 土・日<br>2日分<br>お届け | 休業日        | 休業日        |

今週の  
**めっちゃうまいやん**



うす家

小豆島から自慢の贈り物

生麺うどん



お届け日  
**10/23金**

2181

旨みたっぷり  
牛肉うどん

510g × 2 食入

冷凍  
30日

商品  
価格 **820円**  
(税込) 885円

2182

あつさり  
天ぷらうどん



560g × 2 食入

冷凍  
30日

商品  
価格 **890円**  
(税込) 961円

2183

子ぎつねうどん



520g × 2 食入

冷凍  
30日

商品  
価格 **820円**  
(税込) 885円

2184

スパイシー  
カレーうどん



500g × 2 食入

冷凍  
30日

商品  
価格 **820円**  
(税込) 885円

2185

風味豊か  
天ぷらそば



560g × 2 食入

冷凍  
30日

商品  
価格 **890円**  
(税込) 961円

今回のおすすめ

**ミールキット!**

Cook バリエ

P.10~P.13

P.13



Cook  
ID

カット野菜で! 熱々あんかけ焼きそば  
ワンタンスープ



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)<br>日間コース        | 商品番号  | 6 (月～土)<br>日間コース        | 商品番号  | 7 (月～日)<br>日間コース        |
|------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|
| 2マンマ | 21275 | 8,400円<br>(税込 9,070円)   | 21276 | 10,080円<br>(税込 10,884円) | 21277 | 11,760円<br>(税込 12,698円) |
| 3マンマ | 21375 | 12,600円<br>(税込 13,605円) | 21376 | 15,120円<br>(税込 16,326円) | 21377 | 17,640円<br>(税込 19,047円) |
| 4マンマ | 21475 | 16,800円<br>(税込 18,140円) | 21476 | 20,160円<br>(税込 21,768円) | 21477 | 23,520円<br>(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。



どなたでも食べやすい、定番の肉じゃがです。シンプルで飽きのこない家庭の味になっています。

## 肉じゃが

焼き厚揚げ・素麺の味噌汁

30分 514kcal

| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 素麺           | ●  |   |   |    |     |    |    |

| 曜日   | 月    | 火    | 水    | 木    | 金    | 土    | 日    | 人数   | 単品価格                  |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 2129 | 2229 | 2329 | 2429 | 2529 | 2629 | 2729 | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|      | 2139 | 2239 | 2339 | 2439 | 2539 | 2639 | 2739 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|      | 2149 | 2249 | 2349 | 2449 | 2549 | 2649 | 2749 | 4マンマ | 3,520円<br>(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

|                                                                                                                |                                                                       |                                                                       |                                                                   |                                                               |                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>●肉じゃが</b><br>牛肉切り落とし<br>(国産)<br>じゃが芋<br>玉ねぎ<br>インゲン<br>糸こんにゃく<br>サラダ油<br>しょうゆ・酒<br>だし汁<br>砂糖<br>しょうゆ<br>みりん | 120<br>3<br>小1<br>適量<br>100<br>各大1/2<br>200cc<br>大1 1/2<br>大2<br>大1/2 | 180<br>5<br>大1<br>適量<br>100<br>各大3/4<br>300cc<br>大2 1/4<br>大3<br>大3/4 | 240g<br>6個<br>大1個<br>適量<br>200g<br>各大1<br>400cc<br>大3<br>大4<br>大1 | お好みに切って①に漬ける<br>食べやすい大きさに切る<br>くし型切り<br>2～3つに切る<br>食べやすい長さに切る | ① 鍋に油を熱し、牛肉と糸こんにゃくを炒め、②とじゃが芋、玉ねぎを加えて煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。 |
| <b>●焼き厚揚げ</b><br>厚揚げ三角<冷凍><br>小ねぎ<br>しょうゆ                                                                      | 4<br>1                                                                | 6<br>1                                                                | 8個<br>2本                                                          | 熱湯をかけて油抜きする<br>小口切り                                           | ① 厚揚げをオーブントースターで5～6分焼き、器に盛って小ねぎを散らし、しょうゆをかけます。             |
| <b>●素麺の味噌汁</b><br>素麺<br>カットわかめ<br>だし汁<br>味噌                                                                    | 1/2<br>2<br>400cc<br>大2                                               | 1<br>3<br>600cc<br>大3                                                 | 1束<br>3g<br>800cc<br>大4                                           | 熱湯でゆで、流水で洗う<br>水で戻す                                           | ① 鍋にだし汁を入れて煮立て、素麺とカットわかめを加えてひと煮し、味噌を溶き入れます。                |

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、酒、だしの素、砂糖、みりん、味噌

# 10/19 (月)

お届け日 **10/19** (月)

## 豚肉のステーキソースがけ

がんもの煮物・人参のきんぴら

30分 643kcal

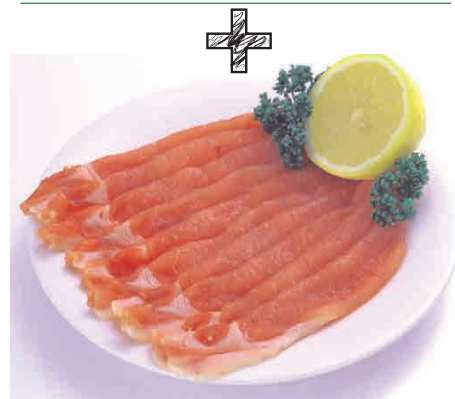


| 商品名     | 商品番号 | 人数   | 単品価格                  |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 2127 | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|         | 2137 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|         | 2147 | 4マンマ | 3,520円<br>(税込 3,801円) |

豚肉をささっと焼くだけの  
**簡単料理。**

| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| ステーキソース      | ●  |   |   |    |     |    |    |

## プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2117** 冷蔵 10日

国産  
豚ローススライス  
(150g)

商品価格

**398円**  
(税込) 429円



商品番号 **2118** 冷蔵 20日

マルタスギョ  
スライスたくあん  
(1P)

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

|                                                                                                                |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                               |                  |                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>●豚肉のステーキソースがけ</p> <p>豚ローススライス (国産)</p> <p>ステーキソース</p> <p>ミックスベジタブル</p> <p>サラダ油</p> <p>バター</p> <p>塩・こしょう</p> | 160                                                                                                 | 240                                                                                                 | 320g                                                                          | お好みに切り、塩、こしょうをふる | <p>① フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうをふって取り出します。</p> <p>② ①のフライパンに油を熱して豚肉を焼き、器に盛ってステーキソースをかけ、①を添えます。</p> |
| <p>●がんもの煮物</p> <p>一口がんも</p> <p>玉ねぎ</p> <p>里芋</p> <p>キヌサヤ</p> <p>だし汁</p> <p>砂糖</p> <p>しょうゆ</p> <p>酒</p>         | 4<br>小1<br>6<br>適量<br>140cc<br>大 <sup>3</sup> / <sub>4</sub><br>大1<br>大 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> | 6<br>小1<br>9<br>適量<br>210cc<br>大1<br>大 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>大 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> | 8個<br>大1個<br>12個<br>適量<br>280cc<br>大1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>大2<br>大1 | くし型切り            | <p>① 鍋に①を入れて煮立て、玉ねぎ、一口がんも、里芋を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。</p>                                               |
| <p>●人参のきんぴら</p> <p>人参</p> <p>白ごま</p> <p>砂糖・しょうゆ・みりん</p> <p>ごま油</p>                                             | 小1<br>1/2<br>各大1<br>小 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>                                                   | 小1<br>3/4<br>各大1<br>小 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>                                                   | 大1本<br>1P<br>各大2<br>小 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>                             | 細切り              | <p>① 耐熱容器に人参と②を加えて混ぜ、ラップをして500Wで2分加熱し、白ごまとごま油を加えて混ぜ合わせます。</p>                                            |

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

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。)

# 10/20 (火)

お届け日 **10/19** (月)

## いかと卵の煮物

ちりめん炒め・竹輪のおかか和え

35分 330kcal



いかのうまみと甘辛い味が卵にしみて美味。しっかり味で、ご飯もすすみます。

| 商品名    | 商品番号 | 人数   | 単品価格                  |
|--------|------|------|-----------------------|
| ちりめん炒め | 2227 | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
| ちりめん炒め | 2237 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
| ちりめん炒め | 2247 | 4マンマ | 3,520円<br>(税込 3,801円) |

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2217** 冷蔵 5日

カネテツ  
うまかつ  
(2枚)

卵・小麦・いか  
大豆・魚肉すり身

商品価格

**340円**  
(税込) 367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 **2218** 冷凍 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

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

### ●いかと卵の煮物

|                |       |       |       |
|----------------|-------|-------|-------|
| ツボ抜きイカ (カット済み) | 100   | 150   | 200g  |
| 大根             | 200   | 300   | 400g  |
| インゲン           | 適量    | 適量    | 適量    |
| 人参             | 小1    | 小1    | 大1本   |
| 卵              | 2     | 3     | 4個    |
| サラダ油           | 大1½   | 大2¼   | 大3    |
| 砂糖             | 大3    | 大4½   | 大6    |
| しょうゆ           | 各大1   | 各大1½  | 各大3   |
| 酒・みりん          | 200cc | 300cc | 400cc |
| 水              |       |       |       |

①

① 鍋に油を熱してツボ抜きイカをサッと炒め、人参、大根、ゆで卵、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。

### ●ちりめん炒め

|        |     |        |      |
|--------|-----|--------|------|
| ちりめん   | 10  | 15     | 20g  |
| 玉ねぎ    | 小1  | 小1     | 大1個  |
| 人参     |     | (主菜より) |      |
| キャベツ   | 100 | 150    | 200g |
| ごま油    |     |        |      |
| 塩・こしょう | 少々  | 少々     | 少々   |
| しょうゆ   | 小1  | 小1½    | 小2   |
| 酒      | 大1½ | 大¾     | 大1   |

②

① フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、人参、キャベツ、ちりめんを炒め、②で調味します。

### ●竹輪のおかか和え

|        |     |    |    |
|--------|-----|----|----|
| 小松菜    | ⅓   | ½  | ¾  |
| かつおパック | 1   | 1  | 1P |
| 竹輪     | ½   | 1  | 1本 |
| 塩      |     |    |    |
| しょうゆ   | 大1½ | 大¾ | 大1 |

塩を加えた熱湯でゆで、ザク切り  
お好みに切る

① 小松菜と竹輪をかつおとしょうゆで和えます。

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

10/21 (水)

お届け日 10/21 (水)

## タラのムニエル

カレースープ・スパイトマトサラダ

25分 354kcal

| 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        | ●  |   |   |    |     |    |    |
| 粗挽きソーセージ     | ●  | ● | ● |    |     |    |    |
| ブイヨン         | ●  |   |   |    |     |    |    |



フラスもっとたべたいんや



商品番号 2317

冷凍 10日

北海道産他  
タラ切身  
(80g) × 1 切入

商品価格

298円  
(税込) 321円

おやつや小腹がすいた時に



商品番号 2318

冷蔵 3日

農水フーズ  
トーストピッツア  
(4枚)

小麦・卵・乳

商品価格

498円  
(税込) 537円

| 商品名     | 商品番号 | 人数   | 単品価格                  |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 2327 | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|         | 2337 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|         | 2347 | 4マンマ | 3,520円<br>(税込 3,801円) |

シンプルな味付けですぐに  
作れます☆バターの風味が  
おいしいタラのムニエル♪

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

## ●タラのムニエル

|            |    |     |      |                                            |
|------------|----|-----|------|--------------------------------------------|
| タラ切身 (80g) | 2  | 3   | 4切   | 塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす<br>塩を加えた熱湯でゆでる<br>サッとゆでる |
| スパゲティ      | 60 | 90  | 120g |                                            |
| グリンピース     | 適量 | 適量  | 適量   |                                            |
| 塩・こしょう     | 少々 | 少々  | 少々   |                                            |
| 小麦粉        |    |     |      |                                            |
| バター        |    |     |      |                                            |
| 塩          |    |     |      |                                            |
| 塩・こしょう     | 少々 | 少々  | 少々   |                                            |
| ケチャップ      | 大1 | 大1½ | 大2   | ①                                          |

- フライパンにバターを熱し、魚をこんがり焼きます。
- スパゲティとグリンピースを①で和え、①に添えます。

## ●カレースープ

|           |       |       |       |                  |
|-----------|-------|-------|-------|------------------|
| 粗挽きソーセージ  | 1     | 2     | 2本    | お好みに切る<br>小さく角切り |
| じゃが芋      | 1     | 2     | 2個    |                  |
| ミックスベジタブル | 20    | 30    | 40g   |                  |
| カレー粉      | 4     | 6     | 8g    |                  |
| ブイヨン      | 1     | 2     | 2個    |                  |
| 水         | 400cc | 600cc | 800cc |                  |
| ブイヨン      | 1個分   | 1½個分  | 2個分   | ②                |

- 鍋に②を煮立て、粗挽きソーセージ、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて煮、カレー粉を加えてひと煮します。

## ●プチトマトサラダ

|        |     |     |      |               |
|--------|-----|-----|------|---------------|
| プチトマト  | 4   | 6   | 8個   | お好みに切る<br>千切り |
| キャベツ   | 100 | 150 | 200g |               |
| ドレッシング |     |     |      |               |

- キャベツとプチトマトを器に盛り、ドレッシングをかけます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、小麦粉、バター、ケチャップ、ドレッシング

10/22 (木)

お届け日 10/21 (水)

広島県産カキフライ

竹輪の炒め物・もやしのしそ和え

25分 520kcal



| 商品名     | 商品番号 | 人数   | 単品価格                  |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 2427 | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|         | 2437 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|         | 2447 | 4マンマ | 3,520円<br>(税込 3,801円) |

旨みが凝縮された、  
さっくりジューシーな  
カキフライです。

| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| カキフライ        | ●  | ● |   |    |     |    |    |
| 竹輪           | ●  |   |   |    |     |    |    |

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2417 冷凍 30日

広島県産カキフライ  
(20粒入)  
商品価格 1,380円  
(税込) 1,490円  
小麦・乳



商品番号 2418 冷蔵 4日

マルシンフーズ  
大判焼  
(4個入)  
商品価格 398円  
(税込) 429円  
小麦・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                                                                   |
|--------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ●広島県産カキフライ<br>カキフライ<br>(広島県産)<br>サラダ油                  | 10                           | 15                             | 20個                           |                                 | ① カキフライは凍ったまま、170℃～180℃の油で約4分揚げます。                                    |
| ●竹輪の炒め物<br>キャベツ<br>竹輪<br>玉ねぎ<br>サラダ油<br>塩・こしょう<br>しょうゆ | 100<br>1/2<br>小1<br>少々<br>小1 | 150<br>1<br>小1<br>少々<br>小1 1/2 | 200g<br>1本<br>大1個<br>少々<br>小2 | お好みに切る<br>お好みに切る<br>お好みに切る<br>① | ① フライパンに油を熱し、キャベツ、竹輪、玉ねぎを炒め、①で調味します。                                  |
| ●もやしのしそ和え<br>太もやし<br>青じそ<br>しょうゆ                       | 100<br>1<br>大1               | 150<br>2<br>大1 1/2             | 200g<br>2枚<br>大2              | 千切り                             | ① 耐熱容器にもやしを入れ、ふんわりとラップをして2分加熱し、水気を切ります。<br>② ①をしょうゆであえて器に入れ、青じそをのせます。 |

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ

# 10/23 (金)

お届け日 **10/21 (水)**

## 牛肉と竹の子の豆板醤炒め

白菜の山椒風味・卵スープ

25分 410kcal



ちっこいおかん

ピリッと辛くておいしい、中華風の炒め物。ごはんもすすむひと品。

| 商品名     | 商品番号 | 人数   | 単品価格                  |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 2527 | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|         | 2537 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|         | 2547 | 4マンマ | 3,520円<br>(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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 豆板醤          | ●  |   |   |    |     |    |    |
| 卵            |    |   | ● |    |     |    |    |
| ブイヨン         | ●  |   |   |    |     |    |    |

プラスもっとたべたいんや



あさりの旨みぎゅっ！  
甘辛味でごはんがすすむ♪

商品番号 **2517** 冷蔵 30日

かね万  
甘口あさり  
(70g)

大豆・小麦・ゼラチン

商品価格

**368円**  
(税込) 397円



夕食の一品に大粒餃子を  
もちもち皮がたまらない！

商品番号 **2518** 冷蔵 5日

ドリームフーズ  
デカ盛り！黒豚入りぎょうざ  
(35g×14)

乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉

商品価格

**458円**  
(税込) 494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

### ●牛肉と竹の子の豆板醤炒め

|              |      |     |      |                 |
|--------------|------|-----|------|-----------------|
| 牛肉切り落とし (国産) | 120  | 180 | 240g | ④で下味をつけて片栗粉をまぶす |
| 竹の子          | 60   | 90  | 120g | お好みに切る          |
| 玉ねぎ          | 小1   | 大1  | 大1個  | お好みに切る          |
| ニンニクの芽       | 60   | 90  | 120g | お好みに切る          |
| 豆板醤          | 1    | 1   | 2P   |                 |
| しょうゆ・酒       | 各小1½ | 各小2 | 各小2½ | ①               |
| 片栗粉          |      |     |      |                 |
| 砂糖・酒         | 各大¾  | 各大1 | 各大1½ |                 |
| 塩            | 少々   | 少々  | 少々   | ②               |
| しょうゆ         | 大1½  | 大2  | 大2¾  |                 |
| 豆板醤          | ¾P分  | 1P分 | 1½P分 |                 |
| サラダ油         |      |     |      |                 |
| ごま油          | 小¼   | 小½  | 小½   |                 |

### ●白菜の山椒風味

|      |   |   |    |                   |
|------|---|---|----|-------------------|
| 白菜   | ¼ | ¼ | ¼玉 | ザク切りにし、塩をふって揉み、絞る |
| 粉山椒  | 1 | 2 | 2P |                   |
| 塩    |   |   |    |                   |
| しょうゆ |   |   |    |                   |

### ●卵スープ

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

① フライパンに油を熱して牛肉を焼き、竹の子、玉ねぎ、ニンニクの芽を加えて炒め、②で調味し、最後にごま油を加えて炒め合わせます。

① 白菜に粉山椒をふり、お好みでしょうゆをかけます。

① 鍋に①を煮立て、わかめを加えて煮、溶き卵をまわし入れます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、片栗粉、砂糖、塩、サラダ油、ごま油

# 10/24 (土)

お届け日 **10/23 (金)**

## ソース焼うどん

枝豆・ゆかりおにぎり

30分 515kcal



昔懐かしい素朴な味わい。  
ビールのつまみにも☆

| 商品名     | 商品番号 | 人数   | 単品価格                  |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 2627 | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|         | 2637 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|         | 2647 | 4マンマ | 3,520円<br>(税込 3,801円) |

## プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2617** 常温 90日  
アマノフーズ  
いつものお味噌汁  
減塩5種セット  
〈5種各2個〉計10食  
(なす・とうふ・なめこ・赤だし・根菜)

商品価格 **950円**  
(税込) 1,026円

焼いても揚げても美味しい  
お弁当にも最適!



商品番号 **2618** 冷蔵 4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

### 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

### ●ソース焼うどん

|                 |     |        |      |                 |
|-----------------|-----|--------|------|-----------------|
| うどん             | 2   | 3      | 4玉   | サッと熱湯でほぐし、水気を切る |
| 豚肉切り落とし<br>(国産) | 60  | 90     | 120g | お好みに切る          |
| キャベツ            | 80  | 120    | 160g | ザク切り            |
| 青のり             | 1/2 | 3/4    | 1P   |                 |
| サラダ油            | 大2  | 大3     | 大4   | ①               |
| ウスターソース         | 大3  | 大4 1/2 | 大6   |                 |
| トンカツソース         | 少々  | 少々     | 少々   |                 |
| 塩・こしょう          |     |        |      |                 |

① フライパンに油を熱し、豚肉、キャベツを炒め、うどんを加えて炒め合わせ、①で調味し、青のりを散らします。

### ●枝豆

|                          |   |   |    |             |
|--------------------------|---|---|----|-------------|
| 枝豆さや付 (冷凍)<br>(70g)<br>塩 | 2 | 3 | 4P | 塩を加えた熱湯でゆでる |
|--------------------------|---|---|----|-------------|

① 枝豆はお好みに塩を少々ふります。

### ●ゆかりおにぎり

|              |    |    |     |  |
|--------------|----|----|-----|--|
| ゆかり粉         | 2  | 3  | 4P  |  |
| 刻みたくあん<br>ご飯 | 20 | 30 | 40g |  |

① ご飯にゆかり粉を混ぜ、おにぎりを作り、刻みたくあんを添えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、ウスターソース、トンカツソース、塩、こしょう、ご飯

# 10/25 (日)

お届け日 **10/23 (金)**

## 回鍋肉 (ホイコーロー)

大根の中華サラダ・わかめスープ

25 分 369kcal



豚バラ肉から出る脂が  
みそ味のたれにからんで、  
香ばしさと甘みを引き立てます。

| 商品名     | 商品番号 | 人数   | 単品価格                  |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 2727 | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|         | 2737 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|         | 2747 | 4マンマ | 3,520円<br>(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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| わかめスープ       | ●  | ● |   |    |     |    |    |
| 回鍋肉の素        | ●  |   |   |    |     |    |    |

### フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2717** 冷蔵 2日

紀文  
じゃがいも天  
(5個入)

卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉

商品価格

**258円**  
(税込) 278円



商品番号 **2718** 冷蔵 12日

ふじや食品  
北海道ミルクの濃厚グラタン  
ベーコンとチーズ  
(100g×2個)

小麦・卵・乳・さば・大豆鶏肉・豚肉・ゼラチン

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                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>●回鍋肉 (ホイコーロー)</b><br>豚バラスライス (国産)<br>キャベツ<br>白ネギ<br>ピーマン<br>にんにく<br>生姜<br>回鍋肉の素<br>片栗粉<br>サラダ油 | 120<br>100<br>1/2<br>2<br>1<br>適量<br>1 | 180<br>150<br>1/2<br>3<br>1<br>適量<br>2     | 240g<br>200g<br>1本<br>4個<br>2片<br>適量<br>2P | お好みに切って片栗粉をまぶす<br>ザク切り<br>斜め切り<br>お好みに切る<br>みじん切り<br>みじん切り | <b>①</b> フライパンに油を熱して豚肉を焼き、キャベツ、ピーマン、にんにく、生姜、白ネギを炒め、回鍋肉の素を加えて全体に絡めます。 |
| <b>●大根の中華サラダ</b><br>大根<br>青じそ<br>すりごま<br>酢<br>砂糖・ごま油<br>しょうゆ                                      | 150<br>2<br>1/2<br>大1<br>各小1/2<br>大1/2 | 225<br>3<br>3/4<br>大1 1/2<br>各小3/4<br>大3/4 | 300g<br>4枚<br>1P<br>大2<br>各小1<br>大1        | 千切り<br>千切り<br>①                                            | <b>①</b> 大根、青じそを、①と適量のすりごまで混ぜ合わせます。                                  |
| <b>●わかめスープ</b><br>わかめスープ                                                                          | 2                                      | 3                                          | 4P                                         |                                                            | <b>①</b> わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。                                  |

今日のお買い物メモ 片栗粉、サラダ油、酢、砂糖、ごま油、しょうゆ

# ＼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

しらたきのバター醤油パスタ風  
フライパンでアクアパッツァ

アクアパッツァは白ワインで  
本格的な味わいに、  
なければ料理酒で代用 OK です。

30 分  
255kcal

糸こんにゃくを使ったパスタは、  
秋に美味しいきのこバターの香りで  
満足感ある一品に。

|      | 月    | 水    | 金    | 人数   | 単品価格                  |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 2121 | 2321 | 2521 | 2マンマ | 1,798円<br>(税込 1,941円) |
|      | 2131 | 2331 | 2531 | 3マンマ | 2,652円<br>(税込 2,864円) |
|      | 2141 | 2341 | 2541 | 4マンマ | 3,476円<br>(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

● フライパンでアクアパッツァ  
骨なし赤魚切身 (80g)  
ムキアサリ  
アスパラガス  
プチトマト  
にんにく  
刻みパセリ  
塩・こしょう  
オリーブ油  
白ワイン又は酒

2 3 4切  
40 60 80g  
2 3 4本  
6 9 12個  
1 2 2片  
1/2 3/4 1P  
少々 少々 少々  
100cc 150cc 200cc

水気を切って塩・こしょうをふる  
水洗いする  
お好みに切る  
半分に切る  
粗いみじん切り

① オリーブ油を熱したフライパンでにんにくを炒め、  
香りが立ったら赤魚を入れ、両面焼き色が付くまで焼  
きます。

② ①にアスパラ、ムキアサリ、プチトマト、白ワイン又  
は酒を入れフタをして強火にかけ、10分程度加熱しま  
す。

③ ②をお皿に盛り付け、刻みパセリを散らします。

● しらたきのバター醤油パスタ風  
糸こんにゃく  
しめじ  
えのき茸  
青じそ  
バター  
塩・こしょう  
しょうゆ  
和風だしの素

200 300 400g  
40 60 80g  
40 60 80g  
1 2 2枚  
少々 少々 少々  
大1 大1 1/2 大2  
小1/2 小3/4 小1

食べやすい長さに切って水気をきる  
小房に分ける  
根元を落とす  
千切り

①

① フライパンにバターを熱し、糸こんにゃくを炒め、  
しめじ、えのきを加えて更に炒め①で調味し、お皿に  
盛って青じそを散らします。



## Cook バリエ



### Cook B

さつま芋と豚肉の塩きんぴら・なすの味噌汁  
秋の味覚を楽しもう！きのこ明太子の混ぜごはん



30 分  
619kcal



|      | 月    | 水    | 金    | 人 数   | 単品価格                  |
|------|------|------|------|-------|-----------------------|
| 商品番号 | 2122 | 2322 | 2522 | 2 マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|      | 2132 | 2332 | 2532 | 3 マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|      | 2142 | 2342 | 2542 | 4 マンマ | 3,520円<br>(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

#### ●きのこ明太子の混ぜごはん

|           |     |     |      |
|-----------|-----|-----|------|
| 辛子明太子     | 1   | 1   | 2P   |
| しめじ       | 40  | 60  | 80g  |
| 小ねぎ       | 2   | 3   | 4本   |
| 刻みのり      | 1   | 2   | 2P   |
| 白ごま       | 1   | 1½  | 2P   |
| サラダ油      | 各小2 | 各大1 | 各大1½ |
| 酒・しょうゆ・ご飯 | 2膳分 | 3膳分 | 4膳分  |

ぶつ切り  
小房に分ける  
小口切り  
(½使用)

①

- 1 フライパンに油を熱して辛子明太子、しめじを炒め、①で調味します。
- 2 ご飯と①を混ぜ合わせ、器に盛って小ねぎ、刻みのり、白ごまを散らします。

#### ●さつま芋と豚肉の塩きんぴら

|                  |     |        |      |
|------------------|-----|--------|------|
| 豚ローススライス<br>(国産) | 120 | 180    | 240g |
| さつま芋             | 1   | 1      | 2本   |
| インゲン             | 20  | 30     | 40g  |
| 赤唐辛子             | 1   | 1      | 1本   |
| 白ごま              |     | (主菜より) |      |
| ごま油              | 各大1 | 各大1½   | 各大2  |
| 酒・みりん・しょうゆ       | 小1  | 小1½    | 小2   |

お好みに切る  
7mm幅の半月切り  
お好みに切る  
水につけて種を取り、小口切り  
(½使用)

②

- 1 さつまいもはラップで包んで500Wで2分加熱します。
- 2 フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、①とインゲンを加えて炒め、赤唐辛子、白ごま、②を加えて更に炒めます。

#### ●なすの味噌汁

|     |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|
| なすび | ½     | 1     | 1本    |
| だし汁 | 400cc | 600cc | 800cc |
| 味噌  | 大2    | 大3    | 大4    |

お好みに切る

- 1 鍋にだし汁を入れて煮立て、なすびを加えて煮、味噌を溶き入れます。



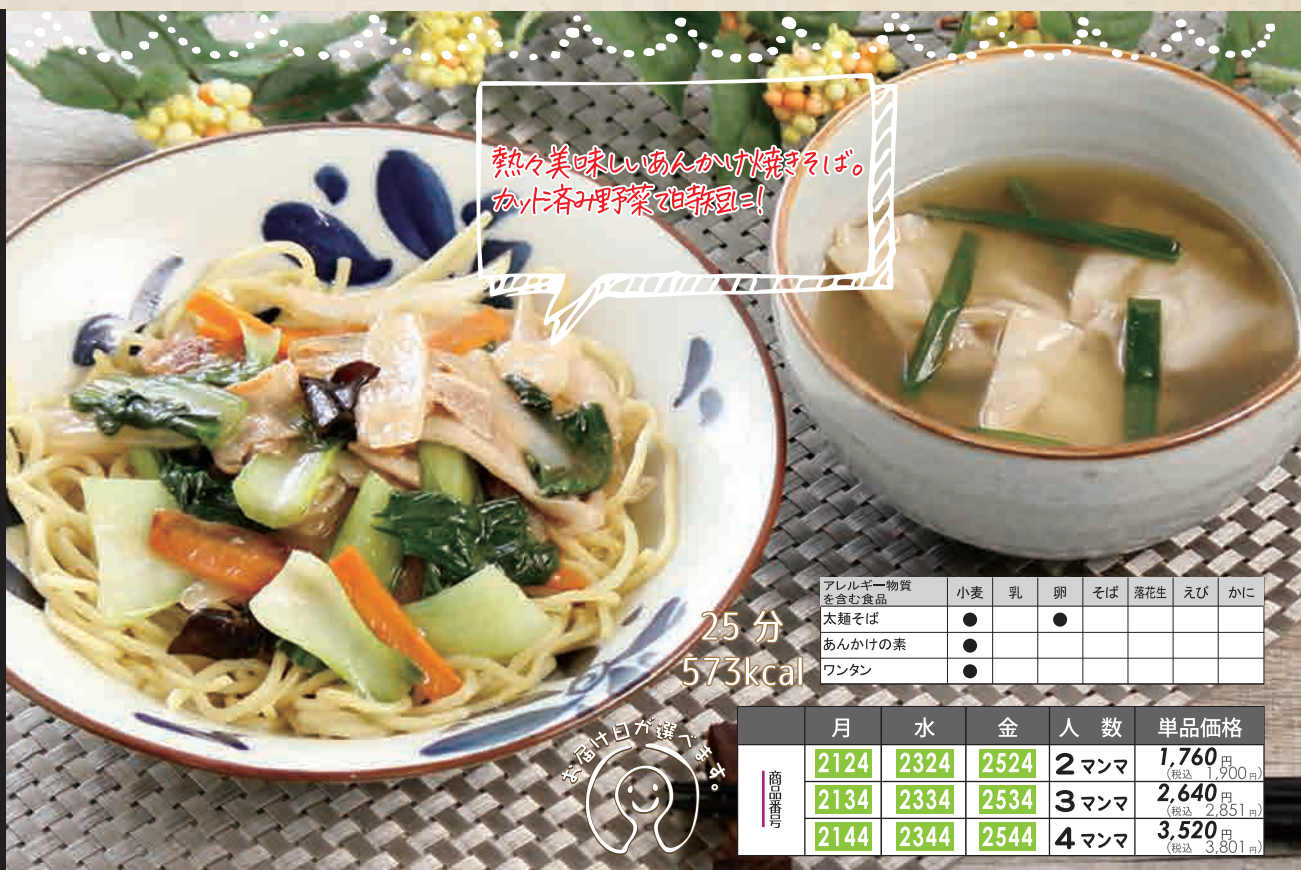
**Cook C**  
ホットプレートで鮭のちゃんちゃん焼き



| 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                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● 鮭のちゃんちゃん焼き<br>骨なし銀鮭切身 (60g)<br>じゃが芋<br>キャベツ<br>人参<br>しめじ<br>ホールコーン<br>塩・こしょう<br>サラダ油<br>味噌<br>酒・砂糖<br>みりん<br>バター | 2<br>2<br>100<br>小1<br>100<br>40<br>少々<br><br>大2<br>各大1<br>小2 | 3<br>3<br>150<br>小1<br>200<br>60<br>少々<br><br>大3<br>各大1½<br>大1 | 4切<br>4個<br>200g<br>大1本<br>200g<br>80g<br>少々<br><br>大4<br>各大2<br>大1⅓ | 塩・こしょうをふる<br>薄切りにして水にさらす<br>ザク切り<br>細切り<br>小房に分ける<br>サッとゆでる<br><br>① 合わせておく | ① ホットプレートに油を熱し、銀鮭とじゃが芋を焼き、取り出します。<br><br>② ①のホットプレートに油を足し、キャベツ、人参、しめじをのせ、上に①をのせて蓋をし、蒸し焼きにします。(蓋が無い場合はアルミホイルでも可。)<br><br>③ 野菜に火が通ったら、①をかけ、コーンとお好み量のバターをのせます。 |



**Cook D**  
ワンタンスープ  
カット野菜で！熱々あんかけ焼きそば



熱々美味しいあんかけ焼きそば。  
カット済み野菜で簡単！

25 分  
573kcal

| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 太麺そば         | ●  |   | ● |    |     |    |    |
| あんかけの素       | ●  |   |   |    |     |    |    |
| ワンタン         | ●  |   |   |    |     |    |    |

|      | 月    | 水    | 金    | 人数   | 単品価格                  |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 2124 | 2324 | 2524 | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|      | 2134 | 2334 | 2534 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|      | 2144 | 2344 | 2544 | 4マンマ | 3,520円<br>(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                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>● 熱々あんかけ焼きそば</b><br>豚バラ肉薄切り (国産) 100 150 200g<br>チンゲン菜 (冷凍) 60 90 120g<br>玉ねぎ (くし型切り) 60 90 120g<br>人参 (短冊切り) 40 60 80g<br>キクラゲ 適量 適量 適量<br>太麺そば (冷凍) 2 3 4玉<br>中華白湯のたれ 1 1 2P<br>サラダ油 |      |      |      | お好みに切る<br>カット済み<br>カット済み<br>めるま湯で戻す | <b>①</b> 油を熱したフライパンで焼きそば麺をサッと炒め、軽く押さえてカリッとさせ、器に取ります。<br><b>②</b> ①のフライパンに油を足し、豚肉、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、キクラゲを炒め、中華白湯のたれを加えて炒め合わせ、①にかけます。 |
| <b>● ワンタンスープ</b><br>ワンタン 6 9 12個<br>ニラカット (冷凍) 20 30 40g<br>おろし生姜 1 1 2P<br>水 400cc 600cc 800cc<br>鶏がらスープの素・しょうゆ 各小1 各小1½ 各小2<br>ごま油 小½ 小¾ 小1                                             |      |      |      | ①                                   | <b>①</b> 鍋に①を煮立て、ワンタン、ニラ、おろし生姜を加えて煮、ごま油を加えます。                                                                                  |

今日のお買い物メモ サラダ油、鶏がらスープの素、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 **10/19** (月)

**特価!!**



商品番号 **6001** 冷凍 10日  
国産  
鶏ささみ  
(5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 **6002** 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 **6003** 冷凍 10日  
国産  
牛肩ロース薄切り  
(140g)  
商品価格 **880円** (税込) 918円



商品番号 **6004** 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 **988円** (税込) 969円



商品番号 **6005** 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 **6006** 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 **6007** 冷凍 10日  
国産  
鶏もも肉角切り  
(300g)  
商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **6011** 冷蔵 20日  
伊藤ハム  
焼豚  
(158g)  
小麦・乳・卵・大豆・豚肉

商品価格 ~~398円~~ (税込) 429円  
商品価格 **328円** (税込) 354円



商品番号 **6012** 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 **6013** 冷蔵 20日  
伊藤ハム  
サラダチキン (ハース)  
(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 **6014** 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 **6015** 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) 378円



商品番号 **6016** 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) 378円



商品番号 **6017** 冷蔵 20日  
伊藤ハム  
チーズイン  
ソーセージ  
(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 **6021** 冷蔵 10日  
中村海産  
ししゃもみりん  
(70g)

商品価格 ~~498円~~ (税込) 537円  
商品価格 **398円** (税込) 429円



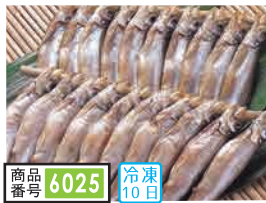
商品番号 **6022** 冷凍 10日  
チリ産他  
銀鮭 (無塩)  
(60gx 2切)  
商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **6023** 冷凍 10日  
ノルウエー産他  
サバフィーレ  
(2枚)  
商品価格 **598円** (税込) 645円



商品番号 **6024** 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 **6025** 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 **6026** 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 **6027** 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 **10/21 (水)**

甘みが強く、果汁も豊富、果肉が硬くなく  
それでいて柔らかすぎず程よい食感！  
種なしで食べやすいのも特徴です。



商品番号 **6031**  
和歌山県産他  
平核無柿 (ひらねなしかき)  
(2個)

商品価格 ~~898円~~  
(税込) 969円  
商品価格 **798円**  
(税込) 842円



商品番号 **6032**  
大阪府産他  
小松菜  
(約150g)

商品価格 **198円**  
(税込) 213円



商品番号 **6033**  
兵庫県産他  
玉ねぎ  
M (500g)

商品価格 **298円**  
(税込) 321円



商品番号 **6034**  
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 **6035**  
鹿児島県産他  
じゃが芋 (男しゃく)  
M (600g)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **6036**  
長崎県産他  
レタス  
(S~Mサイズ)

商品価格 **250円**  
(税込) 270円



商品番号 **6037**  
フィリピン産他  
バナナ  
(3~5本)

商品価格 **248円**  
(税込) 267円



商品番号 **6041** 冷蔵4日  
京たんばく  
京都伏見の名水湯とうふ  
(400g)  
大豆

商品価格 ~~258円~~  
(税込) 278円  
商品価格 **198円**  
(税込) 213円



商品番号 **6042** 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 **6043** 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



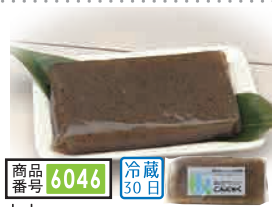
商品番号 **6044** 冷蔵3日  
高丸食品  
絹揚げ  
(2個入)

商品価格 **150円**  
(税込) 162円



商品番号 **6045** 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 **6046** 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 **6047** 冷蔵30日  
山大  
糸こんにゃく  
(200g)

商品価格 **100円**  
(税込) 108円

サッとトースターで  
温めてお召し上がり下さい。



商品番号 **6051** 冷蔵3日  
ヤマサ  
お魚のかき揚げ いか  
(2枚)  
卵・いか・大豆

商品価格 ~~398円~~  
(税込) 429円  
商品価格 **278円**  
(税込) 300円



商品番号 **6052** 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 **6053** 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 **6054** 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 **6055** 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 **6056** 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

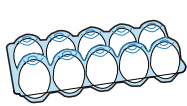


商品番号 **6057** 冷蔵5日  
タカノフーズ  
しそ海苔納豆  
(40g x 3段)

商品価格 **138円**  
(税込) 149円

※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 **10/19** (月)



商品番号 **6061** 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 **6062** 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 **6063** 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 **6064** 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 **6065** 冷蔵 7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 **6071** 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 **6072** 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 **6073** 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 **6074** 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 **6075** 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 **6076** 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 **6077** 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 **6078** 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 **6079** 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 **6080** 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 **6081** 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 **6082** 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 **6083** 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 **6084** 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>  
ゼリー

商品価格 **145円**  
(税込) 156円



商品番号 **6085** 冷蔵 60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 **6086** 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 **6087** 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 **6088** 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 **6089** 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 **6090** 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 **6091** 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 **6092** 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 **6093** 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 **6094** 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 **6095** 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 **10/19** (月)

|                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                                         |                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>商品番号 <b>6111</b> 常温 4日<br/>神戸屋 匠の逸品<br/>もちふわ食パン<br/>(4枚切)<br/>商品価格 <b>175円</b><br/>(税込) 189円</p> | <p>商品番号 <b>6112</b> 常温 4日<br/>神戸屋 匠の逸品<br/>もちふわ食パン<br/>(5枚切)<br/>商品価格 <b>175円</b><br/>(税込) 189円</p> | <p>商品番号 <b>6113</b> 常温 4日<br/>神戸屋 匠の逸品<br/>もちふわ食パン<br/>(6枚切)<br/>商品価格 <b>175円</b><br/>(税込) 189円</p>    | <p>商品番号 <b>6114</b> 常温 4日<br/>神戸屋<br/>あげぱん番長連合<br/>(4個入)<br/>商品価格 <b>220円</b><br/>(税込) 237円</p>         | <p>商品番号 <b>6115</b> 常温 4日<br/>神戸屋<br/>スチハムマヨ<br/>(6個入)<br/>商品価格 <b>220円</b><br/>(税込) 237円</p>         |
| <p>商品番号 <b>6116</b> 常温 4日<br/>ボロニーヤ<br/>ジュニアチョコ<br/>(0.75斤)<br/>商品価格 <b>700円</b><br/>(税込) 756円</p>  | <p>商品番号 <b>6117</b> 常温 4日<br/>ボロニーヤ<br/>ジュニアメースル<br/>(0.75斤)<br/>商品価格 <b>700円</b><br/>(税込) 756円</p> | <p>商品番号 <b>6118</b> 常温 4日<br/>ボロニーヤ<br/>クルミデニッシュ<br/>(1.5斤)<br/>商品価格 <b>1,400円</b><br/>(税込) 1,512円</p> | <p>商品番号 <b>6119</b> 常温 4日<br/>ボロニーヤ<br/>スレーンデニッシュ<br/>(1.5斤)<br/>商品価格 <b>1,100円</b><br/>(税込) 1,188円</p> | <p>商品番号 <b>6120</b> 常温 4日<br/>ボロニーヤ<br/>スレーンデニッシュ<br/>(3斤)<br/>商品価格 <b>1,700円</b><br/>(税込) 1,836円</p> |

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                |                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>商品番号 <b>6131</b><br/>三井製糖 スーン印<br/>上白糖<br/>(1kg)<br/>商品価格 <b>325円</b><br/>(税込) 351円</p>                         | <p>商品番号 <b>6132</b><br/>塩事業センター<br/>精製塩<br/>(1kg)<br/>商品価格 <b>198円</b><br/>(税込) 213円</p>                                                             | <p>商品番号 <b>6133</b><br/>ハナマルキ 無添加<br/>香り熟成こうじみそ<br/>(750g)<br/>商品価格 <b>458円</b><br/>(税込) 494円</p> | <p>商品番号 <b>6134</b><br/>天眞醤油<br/>こいくち醤油<br/>(1800ml)<br/>商品価格 <b>780円</b><br/>(税込) 842円</p>    | <p>商品番号 <b>6135</b><br/>天眞醤油<br/>ぼん酢<br/>(1800ml)<br/>商品価格 <b>1,720円</b><br/>(税込) 1,857円</p>       |
| <p>商品番号 <b>6136</b><br/>ジェフダスラス<br/>徳用和風だし (かつお風味)<br/>(顆粒 500gx 2)<br/>1kg<br/>商品価格 <b>750円</b><br/>(税込) 810円</p> | <p>商品番号 <b>6137</b><br/>うどん<br/>煮物<br/>おでん<br/>炊き込み御飯<br/>天つゆ<br/>そうめんつゆなど<br/>オタフク<br/>万能だし<br/>(1800ml)<br/>商品価格 <b>1,050円</b><br/>(税込) 1,134円</p> | <p>商品番号 <b>6138</b><br/>味の素<br/>マヨネーズライトタイプ<br/>(1kg)<br/>商品価格 <b>780円</b><br/>(税込) 842円</p>      | <p>商品番号 <b>6139</b><br/>キッコーマン<br/>デルモンテケチャップ<br/>(1kg)<br/>商品価格 <b>480円</b><br/>(税込) 518円</p> | <p>商品番号 <b>6140</b><br/>エバラ<br/>焼肉のたれ (醤油味)<br/>(1600g)<br/>商品価格 <b>1,400円</b><br/>(税込) 1,512円</p> |

|                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>商品番号 <b>6141</b><br/>ジェフダ<br/>サラダ油<br/>(1500g)<br/>商品価格 <b>758円</b><br/>(税込) 818円</p>             | <p>商品番号 <b>6142</b><br/>日清オイリオ<br/>香りひき立つごま油<br/>(250g)<br/>商品価格 <b>498円</b><br/>(税込) 537円</p>       | <p>商品番号 <b>6143</b><br/>ミツカン<br/>カンタン酢<br/>(1000ml)<br/>商品価格 <b>558円</b><br/>(税込) 602円</p>            | <p>商品番号 <b>6144</b><br/>ジェフダスラス<br/>みりん風調味料<br/>(1800ml)<br/>商品価格 <b>550円</b><br/>(税込) 594円</p>      | <p>商品番号 <b>6145</b><br/>ジェフダスラス<br/>料理酒<br/>(1800ml)<br/>商品価格 <b>490円</b><br/>(税込) 539円</p>          |
| <p>商品番号 <b>6146</b><br/>ジェフダベージュック<br/>胡麻クリーミードレッシング<br/>(1L)<br/>商品価格 <b>880円</b><br/>(税込) 950円</p> | <p>商品番号 <b>6147</b><br/>ジェフダベージュック<br/>シーザーサラダドレッシング<br/>(1L)<br/>商品価格 <b>880円</b><br/>(税込) 950円</p> | <p>商品番号 <b>6148</b><br/>ジェフダベージュック<br/>青じそノンオイルドレッシング<br/>(1L)<br/>商品価格 <b>780円</b><br/>(税込) 842円</p> | <p>商品番号 <b>6149</b><br/>ジェフダ<br/>フレンチドレッシング<br/>ホワイト<br/>(1L)<br/>商品価格 <b>780円</b><br/>(税込) 842円</p> | <p>商品番号 <b>6150</b><br/>ジェフダ<br/>フレンチドレッシング<br/>赤ライト<br/>(1L)<br/>商品価格 <b>780円</b><br/>(税込) 842円</p> |

※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 **10/19** (月)

電子レンジで簡単！  
ヘルシーおかずシリーズ



商品  
番号 **6161** 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 **6162** 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 **6163** 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 **6164** 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 **6165** 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 27.7g  
食塩 2.5g

商品  
価格 **650円**  
(税込) 702円

商品  
番号 **6166** 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 **6167** 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

うまい！たべたい！  
おいでまい！

新登場！  
電子レンジで  
約2分！

商品  
番号 **6171** 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 **6172** 常温  
3ヶ月

アマノフーズ  
にゅうめん  
(とうもろ芋油・すまし油・  
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 **6173** 常温  
3ヶ月

アマノフーズ  
海鮮雑炊  
(かに・さけ  
たらこ・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 **6174** 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 **900円**  
(税込) 972円

商品  
番号 **6175** 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 **900円**  
(税込) 972円

お届け日 **10/21** (水)

商品  
番号 **6176** 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 **6177** 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 **6178** 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 **6179** 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

韓国産の海苔を国内で味付け加工して  
丁寧に焼き上げました。

パリパリとした食感と香ばしい風味が  
評判の海からの贈り物！

商品  
番号 **6180** 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 **10/21** (水)

1本あたり  
**60円**

商品  
番号 **6501**

サンガリア  
ミラクルボディV  
(190gx 30本)

商品  
価格 **3,600円**  
(税込) 3,888円  
**1,800円**  
(税込) 1,944円

商品  
番号 **6502**

コカコーラボトラーズ  
ファンタグレース  
(350mlx 24本)

商品  
価格 **2,640円**  
(税込) 2,851円

商品  
番号 **6503**

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 **6504**

コカコーラボトラーズ  
コカコーラ  
(350mlx 24本)

商品  
価格 **2,280円**  
(税込) 2,462円

商品  
番号 **6505**

伊藤園  
天然ミネラル麦茶  
(2Lx 6本)

商品  
価格 **1,188円**  
(税込) 1,283円

商品  
番号 **6506**

伊藤園  
お〜いお茶 PUREGREEN  
(2Lx 6本)

商品  
価格 **1,188円**  
(税込) 1,283円

世界遺産・尾鷲路・熊野古道の水は天然水を  
精密フィルタで非加熱濾過した  
ナチュラルミネラルウォーターです。

商品  
番号 **6507**

尾鷲路  
熊野古道の水(鉱水)  
(2Lx 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 **10/19** (月)

商品番号 **6401**

花王  
キュキュット  
(240ml)

商品価格 **198円**  
(税込) 213円

商品番号 **6402**

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 **6403**

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 **6404**

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 **6405**

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 **6406**

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 **6407**

HEIKO  
アルミホイル  
(30cm x 50m)

商品価格 **598円**  
(税込) 645円

商品番号 **6408**

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 **6409**

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 **6410**

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 **6411**

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 **6412**

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 **6413**

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 **6414**

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 **6415**

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 **6416**

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 **6417**

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  
(54mx 12R)

商品価格 **550円**  
(税込) 594円

商品番号 **6418**

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  
(27mx 12R)

商品価格 **550円**  
(税込) 594円

商品番号 **6419**

大王製紙  
エリエールイーナシングル  
(100mx 12R)

商品価格 **850円**  
(税込) 918円

商品番号 **6420**

大王製紙  
エリエールイーナダブル  
(50mx 12R)

商品価格 **850円**  
(税込) 918円

お届け日 **10/21** (水)

明太子をつくってよかった。

博多中洲

**ふくや**

**ラクチン!おいしい!**  
**贅沢なのに手間いらず。**

油いらず、電子レンジで簡単調理していただけます。

レンジで楽チン  
調理  
トロツツ  
ピリデリ

明太子たっぷりクリーミーなグラタンです。  
マイルドな仕上がりは、お子様にもオススメです。

商品番号 **6451**

ふくや 明太グラタン (2個入)

冷凍  
90日

商品価格

**698円**  
(税込) 753円

卵・乳・小麦・大豆・鶏肉

レンジで楽チン  
調理  
ホクツツ  
ピリデリ

北海道で育ったホクホク男爵いもと、  
博多で生まれたピリ辛明太子の奇跡の  
ハーモニーをご堪能いただけます。

商品番号 **6452**

ふくや 明太コロッケ (6個入)

冷凍  
90日

商品価格

**698円**  
(税込) 753円

卵・乳・小麦・大豆・セラチン

# 「マンマセクション」 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  
10/23金

オリジナルケチャップ付き  
電子レンジ対応で簡単!

ポムの樹

★★★  
うちで食べても  
ふわふわ好き!

商品  
番号 2191

ポムの樹

ポムの樹のオムライスポムオム  
(230g 袋)

|           |         |    |   |   |    |    |    |    |
|-----------|---------|----|---|---|----|----|----|----|
| 冷凍<br>30日 | アレルギー物質 | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 |
|           |         | ●  | ● | ● | ●  | ●  | ●  | ●  |

商品  
価格 480円  
(税込) 518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層味がい深く  
仕上げました。

商品  
番号 2192

新宿中村屋

エビのペンネグラタン  
(220g)

|           |         |    |   |   |    |    |    |     |
|-----------|---------|----|---|---|----|----|----|-----|
| 冷凍<br>30日 | アレルギー物質 | 小麦 | 乳 | 卵 | えび | 大豆 | 山芋 | りんご |
|           |         | ●  | ● | ● | ●  | ●  |    |     |

商品  
価格 750円  
(税込) 810円

千房  
CHIBO  
CHIKAMATSU

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

レンジ!  
電子レンジ

商品  
番号 2193

千房

豚モダン  
(2枚)

|           |         |    |   |   |    |    |    |     |
|-----------|---------|----|---|---|----|----|----|-----|
| 冷凍<br>90日 | アレルギー物質 | 小麦 | 乳 | 卵 | 豚肉 | 大豆 | 山芋 | りんご |
|           |         | ●  | ● | ● | ●  | ●  | ●  | ●   |

商品  
価格 1,196円  
(税込) 1,291円

鯛だし 海鮮ちゃんぽん  
長崎県産の鯛のあらから抽出したエキスを使用し、  
コクとうま味が自慢のスープに仕上げました。

商品  
番号 2194

鯛だし海鮮ちゃんぽん  
(242g)

|           |         |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| 冷凍<br>60日 | アレルギー物質 | 小麦 | えび | いか | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | かに |
|           |         | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |

商品  
価格 680円  
(税込) 734円

トマトソースの酸味に、4種の魚介  
(イカ、あさり、たこ、えび)の  
旨味、風味豊かなバジルソースが  
調和した爽やかな味わいのスクエアピザです。

PIZZAREVO

商品  
番号 2195

ピザレボ

スクエア・4種の魚介ピザ  
(1枚・約230g)

|           |         |    |   |    |    |    |    |    |
|-----------|---------|----|---|----|----|----|----|----|
| 冷凍<br>60日 | アレルギー物質 | 小麦 | 乳 | いか | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | かに |
|           |         | ●  | ● |    | ●  | ●  | ●  |    |

商品  
価格 850円  
(税込) 918円

千房特製ソースが美味しいの決め手  
レンジでチンてお手軽に本場の味!

商品  
番号 2196

千房

焼きそば  
(2P)

|           |         |    |   |   |    |    |    |     |
|-----------|---------|----|---|---|----|----|----|-----|
| 冷凍<br>90日 | アレルギー物質 | 小麦 | 乳 | 卵 | 豚肉 | 大豆 | 山芋 | りんご |
|           |         | ●  | ● | ● | ●  | ●  | ●  | ●   |

商品  
価格 1,196円  
(税込) 1,291円

今週のまんま一押し SELECT!

商品  
番号 2197

伊藤園

リラックスジャスミンティ  
(2ℓ × 6本)

37%  
off

商品  
価格 1,260円  
(税込) 1,360円

商品  
価格 2,760円  
(税込) 2,980円

6本  
1ケース販売