



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 | 11/2<br>月      | 11/3<br>火 | 11/4<br>水        | 11/5<br>木 | 11/6<br>金      | 11/7<br>土 | 11/8<br>日 |
|-------|----------------|-----------|------------------|-----------|----------------|-----------|-----------|
| お届け日  | 月・火<br>2日分のお届け | 休業日       | 水・木・金<br>3日分のお届け | 休業日       | 土・日<br>2日分のお届け | 休業日       | 休業日       |

今週の  
めっちゃうまいやん

# 冷凍 4号ホールケーキ

人気の7種類をラインアップ

お届け日  
11/6 金

各種1個

1,500円  
(税込 1,620円)

各種1個

2個以上ご購入で

1,200円 (税込 1,296円)

お買得!

4181

バイクドチーズケーキ

濃厚なコクと、なめらかな口どけ。

4182

チョコムースケーキ

まろやかなムースと  
香ばしいナッツのハーモニー。

4183

いちごのホールケーキ

甘酸っぱいいちごと、  
ふんわりクリームのやさしい味わい。

4184

チョコレートケーキ

チョコの豊かな風味と  
食感のハーモニー。

4185

キリマンジャロコーヒーのティラミス

芳醇なコーヒーが香る、  
大人の味わい。

4186

ホワイトピーチレアチーズ

みずみずしい白桃と  
爽やかなレアチーズ。

4187

クワトロベリートルテ

4種のベリーとフルーツの  
彩り豊かな味わい。



4号 (直径12cm)



賞味期限: 冷凍90日



解凍後2日

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

フライパンで簡単パエリア

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 | 41275 | 8,400円<br>(税込 9,070円)   | 41276 | 10,080円<br>(税込 10,884円) | 41277 | 11,760円<br>(税込 12,698円) |
| 3マンマ | 41375 | 12,600円<br>(税込 13,605円) | 41376 | 15,120円<br>(税込 16,326円) | 41377 | 17,640円<br>(税込 19,047円) |
| 4マンマ | 41475 | 16,800円<br>(税込 18,140円) | 41476 | 20,160円<br>(税込 21,768円) | 41477 | 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。



といだお米に混ぜて炊飯器で炊くだけ  
ご家庭で手軽に釜めしが楽しめます。

## 松茸釜めし

ししゃもの唐揚げ・具たくさん味噌汁

30分 620kcal

| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 松茸釜めしの素      | ●  |   |   |    |     |    |    |

| 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<br>(税込 1,900円) |
|      | 4139 | 4239 | 4339 | 4439 | 4539 | 4639 | 4739 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|      | 4149 | 4249 | 4349 | 4449 | 4549 | 4649 | 4749 | 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

### ●松茸釜めし

松茸釜めしの素  
米

1  
2合

1  
3合

1P  
3合

- ① お米は通常の水加減にします。
- ② 釜めしの素を入れたら軽にかき混ぜ、すぐに炊飯します。

### ●ししゃもの唐揚げ

ししゃも  
しょうゆ・みりん・酒  
片栗粉  
サラダ油

4  
各大1

6  
各大1½

8尾  
各大2

①につける  
①

- ① ししゃもの水分をふき、片栗粉をまぶします。
- ② フライパンに多めの油を熱し、①をこんがり揚げ焼きします。

### ●具たくさん味噌汁

鶏胸肉(国産)  
ごぼう  
キャベツ  
人参  
だし汁  
味噌

60  
½  
100  
小1  
400cc  
大2

90  
½  
150  
小1  
600cc  
大3

120g  
½本  
200g  
小1本  
800cc  
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。

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

11/2 (月)

## 八宝菜

大阪王将焼き餃子・大根ナムル

30分 513kcal

お届け日 11/2 (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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| ムキエビ         |    |   |   |    |     | ●  |    |
| 中華白湯たれ       | ●  |   |   |    |     |    |    |
| 大阪王将餃子       | ●  | ● |   |    |     |    |    |

プラスもっとたべたいんや



商品番号 4117 冷凍 90日

大阪王将  
餃子

6個(タレ付)×5Pセット

小麦・乳・牛肉・ごま  
大豆・鶏肉・豚肉商品価格 990円  
(税込 1,069円)商品価格 500円  
(税込 540円)秋川牧園の鶏ひき肉と、  
国産じゃがいもを使用した  
何個でも食べたくなるコロッケです。

商品番号 4118 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

## ●八宝菜

|                 |     |     |      |         |
|-----------------|-----|-----|------|---------|
| 豚肉切り落とし<br>(国産) | 80  | 120 | 160g | お好みに切る  |
| ムキエビ (大)        | 40  | 60  | 80g  | 背ワタを取る  |
| 白菜              | 1/4 | 1/8 | 1/4玉 | サク切り    |
| 玉ねぎ             | 小1  | 小1  | 大1個  | 乱切り     |
| 人参              | 小1  | 小1  | 大1本  | 短冊切り    |
| ピーマン            | 1   | 2   | 2個   | 乱切り     |
| 太もやし            | 100 | 150 | 200g |         |
| キクラゲ            | 適量  | 適量  | 適量   |         |
| 中華白湯たれ (70g)    | 1   | 1   | 2P   | ぬるま湯で戻す |
| サラダ油            |     |     |      |         |
| 塩・こしょう          | 少々  | 少々  | 少々   |         |

① 人参はラップで包み、500Wで1分半加熱します。

② フライパンに油を熱し、豚肉、ムキエビ、白菜、玉ねぎ、ピーマンを炒め、①、太もやし、キクラゲを加えて更に炒め、塩、こしょうで調味し、中華白湯たれを加えてからめます。

## ●大阪王将焼き餃子

|        |   |   |     |  |
|--------|---|---|-----|--|
| 大阪王将餃子 | 6 | 9 | 12個 |  |
| 餃子のタレ  | 2 | 3 | 4P  |  |
| サラダ油   |   |   |     |  |

① フライパンに油を熱し、凍ったままの餃子を並べ、強火で1分焼き目をつけます。

② カップ1/2弱(80cc)の水を①に入れ、フタをして中火で約4分焼きながら蒸し、フタを取り、中火で水気がなくなるまで焼き上げます。

## ●大根ナムル

|      |     |        |      |          |
|------|-----|--------|------|----------|
| 大根   | 100 | 150    | 200g | 薄いいちょう切り |
| 塩    |     |        |      |          |
| ごま油  | 小1  | 小1 1/2 | 小2   |          |
| こしょう | 少々  | 少々     | 少々   | ①        |

① 大根に塩をふって揉んで軽く絞り、②を加えて混ぜ合わせます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、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。)

# 11/3 (火)

お届け日 **11/2 (月)**

## ガリバタ牛丼

コールスローサラダ・インゲンと豆腐のスープ

30分 744kcal



ちっこいおかん

食欲をそそるガーリックの  
香りとバター風味がマッチ☆  
ご飯がモリモリ食べられる  
ひと品。

| 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<br>(税込 1,900円) |
|         | 4237 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|         | 4247 | 4マンマ | 3,520円<br>(税込 3,801円) |
| 金のおかん   | 4228 | 2マンマ | 1,980円<br>(税込 2,138円) |
|         | 4238 | 3マンマ | 2,970円<br>(税込 3,207円) |
|         | 4248 | 4マンマ | 3,960円<br>(税込 4,276円) |



国産  
牛肩ローススライス

ちっこいおかんのお肉を  
国産牛肩ローススライスに  
変更出来るよ！

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 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

サッと焼いて、煮ても美味しい！



商品番号 **4218** 冷蔵  
3日

伏見蒲鉾  
たまねぎぎり天  
<1P>

商品  
価格

**268円**  
(税込) 289円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

### ●ガリバタ牛丼

牛肉切り落とし  
(国産)  
ニラ  
にんにく  
玉ねぎ  
塩・こしょう  
サラダ油  
酒・しょうゆ・みりん  
バター  
ご飯

120  
20  
1  
小1  
少々  
各大1  
適量

180  
30  
2  
小1  
少々  
各大1½  
適量

240g  
40g  
2片  
大1個  
少々  
各大2  
適量

お好みに切り、塩、こしょうをふる  
ザク切り  
薄切り  
細切り

① フライパンに油を熱して牛肉とにんにくを炒め、玉ねぎ、ニラの順に加えて更に炒め、④で調味します。  
② 丼にご飯を盛って①をかけ、お好みの量のバターをのせます。

### ●コールスローサラダ

キャベツ  
ホールコーン  
塩  
塩・こしょう  
マヨネーズ

100  
20  
少々  
大2

150  
30  
少々  
大3

200g  
40g  
少々  
大4

お好みに切り、塩で軽くもむ  
サッと熱湯に通す

① キャベツとコーンを㊦で和えます。

### ●インゲンと豆腐のスープ

インゲン  
絹こし豆腐 (150g)  
水  
鶏がらスープの素  
しょうゆ

適量  
½  
400cc  
小2  
小½

適量  
¾  
600cc  
大1  
小¾

適量  
1P  
800cc  
大1½  
小1

お好みに切る  
角切り

① 鍋に㊦を煮立て、インゲン、豆腐を加えて煮ます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、酒、しょうゆ、みりん、バター、ご飯、マヨネーズ、鶏がらスープの素

11/4 (水)

お届け日 11/4 (水)

## カレイの姿焼き

がんもとひじきの煮物・薄揚げの味噌汁

25分 400kcal



煮付けや、唐揚げで頂くのもいいですが、さっぱり塩焼きもおすすめです。ふっくらした白身の優しい味わいをシンプルに味付けで！

| 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<br>(税込 1,900円) |
|         | 4337 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|         | 4347 | 4マンマ | 3,520円<br>(税込 3,801円) |

フラスもっとたべたいんや



商品番号 4317 冷蔵 10日

橋本水産  
一夜干しカレイ  
(1枚入)

商品価格

250円  
(税込 270円)

おつまみ、おやつにぴったり！  
ピリ辛明太子とマヨ風味が  
クセになる♪



商品番号 4318 冷蔵 10日

紀文  
パリパリポテト明太マヨ  
スパイス付き (12個)

商品価格

368円  
(税込 397円)

卵・小麦

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

## ●カレイの姿焼き

一夜干しカレイ

2

3

4枚

① 魚を焼きます。

## ●がんもとひじきの煮物

一口がんも

4

6

8個

ひじき

5

10

10g

しめじ

40

60

80g

ムキ枝豆

20

30

40g

だし汁

200cc

300cc

400cc

しょうゆ

大1½

大2¼

大3

砂糖・みりん

各小2

各大1

各大1½

①

## ●薄揚げの味噌汁

薄揚げ (冷凍)

½

½

1枚

小ねぎ

2

3

3本

だし汁

400cc

600cc

800cc

味噌

大2

大3

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散らします。

今日のお買い物メモ だしの素、しょうゆ、砂糖、みりん、味噌

11/5 (木)

お届け日 11/4 (水)

## 鶏手羽元と根菜の煮物

なすの生姜味・春雨とわかめの酢の物

30分 537kcal



## プラスもっとたべたいんや



## 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

## ●鶏手羽元と根菜の煮物

鶏手羽元 (国産)

大根

人参

ごぼう

インゲン

サラダ油

水

しょうゆ

みりん・酒・砂糖

6

150

小1

1/2

適量

300cc

大2 1/2

各大1

9

225

小1

1/2

適量

450cc

大3 3/4

各大1 1/2

12本

300g

大1本

1本

適量

600cc

大5

各大2

お好みに切り、500Wで3分加熱  
お好みに切る  
お好みに切って水につける  
2〜3つに切る

①

① フライパンに油を熱し、鶏手羽元を炒め、大根、人参、ごぼうを加えて更に炒め、水を注ぎ入れ、煮立ったら①を加えて更に煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

## ●なすの生姜味

なすび

おろし生姜

しょうゆ

ごま油

2

2

3

3

4本

4P

お好みに切って水につける

① フライパンにごま油を熱してなすびを焼き、器に盛って生姜をのせ、しょうゆをかけます。

## ●春雨とわかめの酢の物

緑豆春雨 (30g)

カットわかめ

酢

砂糖

塩

1

2

大1

大1/2

少々

1

3

大1 1/2

大3/4

少々

2P

3g

大2

大1

少々

熱湯でゆでて食べやすい長さに切る  
水で戻し、サッとゆでる

②

① 緑豆春雨、カットわかめを②で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、ごま油、酢、塩

# 11/6 (金)

お届け日 **11/5 (木)**

## いか焼きそば

豆腐のさっぱりポン酢サラダ・わかめの味噌汁  
30分 577kcal



天かすとの風味が  
アクセントの焼きそば。  
フライパンはもちろん、  
ホットプレートで調理しても◎

| 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<br>(税込 1,900円) |
|         | 4537 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|         | 4547 | 4マンマ | 3,520円<br>(税込 3,801円) |

## フラスもっとたべたいんや



野菜を加えて簡単おかずスープ  
夕食の一品に！つるりとなめらか



商品番号 **4517** 冷蔵 8日

紀文  
スープギョーザ  
スープ付〈12個入〉

小麦・乳・ごま  
大豆・鶏肉・豚肉

商品価格

**268円**  
(税込) 289円

まるで本物のホタテのような食感と  
風味を再現した一口サイズの  
ホタテ風味かまぼこです。



商品番号 **4518** 冷蔵 30日

カネテツ  
ほほホタテ  
〈1P〉

卵・えび・かに・小麦・大豆

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

### ●いか焼きそば

|                 |     |     |      |
|-----------------|-----|-----|------|
| 焼きそば麺           | 2   | 3   | 4玉   |
| 豚肉切り落とし<br>(国産) | 40  | 60  | 80g  |
| ムキイカ〈カット〉       | 40  | 60  | 80g  |
| キャベツ            | 100 | 150 | 200g |
| 天かす             | 6   | 9   | 12g  |
| サラダ油            |     |     |      |
| 塩・こしょう          |     |     |      |
| ウスターソース         | 大2  | 大3  | 大4   |
| トンカツソース         | 大3  | 大4½ | 大6   |

①

① フライパンに油を熱し、豚肉、ムキイカ、キャベツ、焼きそば麺を炒め、塩、こしょうをふり、天かす、①を加えて炒め合わせます。

### ●豆腐のさっぱりポン酢サラダ

|              |    |    |    |
|--------------|----|----|----|
| 絹ごし豆腐 (150g) | 2  | 3  | 4P |
| レタス (小)      | 適量 | 適量 | 適量 |
| かつおパック       | 1  | 1  | 2P |
| ポン酢しょうゆ      |    |    |    |

水気を切って手でほぐす  
食べやすい大きさにちぎる

① 絹ごし豆腐とレタスを器に盛り、かつお節をのせ、ポン酢しょうゆをかけます。

### ●わかめの味噌汁

|        |       |       |       |
|--------|-------|-------|-------|
| カットわかめ | 2     | 3     | 3g    |
| だし汁    | 400cc | 600cc | 800cc |
| 味噌     | 大2    | 大3    | 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 サラダ油、塩、こしょう、ウスターソース、トンカツソース、ポン酢しょうゆ、だしの素、味噌

# 11/8 (日)

お届け日 **11/6 (金)**

## コリコリなん骨つくね丼

豆苗の油揚げのシャキシャキサラダ・もち麴の味噌汁

25分 506kcal

|              |    |   |   |    |     |    |    |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 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 |
| なん骨つくね       | ●  |   | ● |    |     |    |    |



### 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！(卵の大きさと時間前後します。)

サッと電子レンジでなんこつつくね丼が出来ちゃう  
こりこりしたなんこつの食感が  
たまらない！

| 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<br>(税込 1,900円) |
|         | 4737 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|         | 4747 | 4マンマ | 3,520円<br>(税込 3,801円) |

## フラスもっとたべたいんや



ほんのり甘い片手で食べれる  
玉子パー！お弁当にも！



商品番号 **4717** 冷蔵 3日

ヤマサ  
季節のかき揚げ  
〈2枚〉  
卵・大豆

商品価格 **268円**  
(税込) 289円

湯葉の衣で揚げた長州鶏の唐揚げと  
蓮根、パプリカ、さつま芋の彩り野菜を  
黒酢あんで絡めました。



商品番号 **4718** 冷凍 30日

梅の花長州鶏湯葉唐揚げと  
彩り野菜の黒酢あん  
ベーコンとチーズ  
〈1P〉  
小麦・大豆・牛肉・豚肉

商品価格 **550円**  
(税込) 594円

作り方

| 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>●コリコリなん骨つくね丼</b><br>なん骨つくね 4<br>卵 2<br>刻みのり 2<br>しょうゆ 大1<br>酒 大1<br>みりん 大1<br>砂糖 大1            | 4<br>2<br>2<br>大1<br>大1<br>大1<br>大1 | 6<br>3<br>3<br>大1½<br>大1½<br>大1½<br>大1½ | 8個<br>4個<br>4P<br>大2<br>大2<br>大2<br>大2 | 電子レンジ500W約2分(2個)縦半分に分ける<br>温泉卵を作る<br>① 混ぜ合わせる | ① フライパンに油を熱して、なん骨つくねを焼き、①を加えて絡め、少し汁気がなくなるまで煮つめます。<br>② 丼にご飯を入れ、なん骨つくね、温泉卵をのせ刻みのりをかけます。 |
| <b>●豆苗の油揚げのシャキシャキサラダ</b><br>豆苗 ½<br>薄揚げ(冷凍) ½<br>サラダ油又はオリーブオイル 大1<br>しょうゆ 小1<br>酢 大1<br>塩、こしょう 適量 | ½<br>½<br>大1<br>小1<br>大1<br>適量      | 1<br>1<br>大1<br>小1½<br>大1½<br>適量        | 1P<br>1枚<br>大1<br>小2<br>大2<br>適量       | 長さを3等分に切る<br>② 混ぜ合わせる                         | ① 薄揚げをトースターで焼き、短冊きりにする<br>② ①、豆苗を、②をであえる                                               |
| <b>●もち麴の味噌汁</b><br>もち麴 4<br>だし汁 200cc<br>味噌 大2                                                    | 4<br>200cc<br>大2                    | 6<br>300cc<br>大2                        | 8個<br>400cc<br>大2                      | 水につけて、しぼる                                     | ① 鍋にだし汁を煮立て、もち麴を加えて煮、味噌を溶き入れます。                                                        |

今日のお買い物メモ しょうゆ、酒、みりん、砂糖、サラダ油又はオリーブオイル、酢、塩、こしょう、だしの素、味噌

# 11/7 (土)

お届け日 **11/6 (金)**

## 豚肉のねぎ塩焼き

五目けんちん煮・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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 竹輪           | ●  |   |   |    |     |    |    |



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617** 冷蔵 10日

国産  
豚肉切り落とし  
(150g)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **4618** 冷蔵 5日

伏見蒲鉾  
鍋餃  
<4個>

卵・小麦

商品価格 **278円**  
(税込) 300円

旨味のある塩味がクセになる！  
ごはんにもよく合います。  
がっつり食べられる肉レシピです。  
炒めるだけで簡単に作れます。

| 商品名     | 商品番号        | 人数   | 単品価格                  |
|---------|-------------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | <b>4627</b> | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|         | <b>4637</b> | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|         | <b>4647</b> | 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

### ●豚肉のねぎ塩焼き

豚肉切り落とし  
(国産)  
白ねぎ  
キャベツ  
ごま油  
塩・こしょう  
鶏がらスープの素

|     |      |      |
|-----|------|------|
| 160 | 240  | 320g |
| 1/2 | 1/2  | 1本   |
| 100 | 150  | 200g |
| 少々  | 少々   | 少々   |
| 小1  | 小1/2 | 小2   |

お好みに切る  
斜め切り  
ザク切り  
①

- ① キャベツは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、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、白ねぎを加えてサッと炒め、①で調味し、お皿に盛って①を添えます。

### ●五目けんちん煮

木綿豆腐 (150g)  
竹輪  
竹の子 (乱切り) 冷凍  
人参  
グリーンピース  
サラダ油  
だし汁  
しょうゆ・砂糖  
みりん

|      |       |       |
|------|-------|-------|
| 1    | 2     | 2P    |
| 1    | 1     | 2本    |
| 60   | 90    | 120g  |
| 小1   | 小1    | 大1本   |
| 適量   | 適量    | 適量    |
| 80cc | 120cc | 160cc |
| 各大1  | 各大1/2 | 各大2   |
| 大1/2 | 大2/3  | 大1    |

水気を切ってお好みに切る  
お好みに切る  
お好みに切る  
お好みに切る  
②

- ① 鍋に油を熱し、豆腐を加えて崩しながら炒め、竹輪、竹の子、人参を加えて更に炒め、②を加えて煮、おろし際にグリーンピースを加えてひと煮します。

### ●小松菜のお浸し

小松菜  
かつおパック  
しょうゆ

|     |      |     |
|-----|------|-----|
| 1/3 | 1/2  | 3/4 |
| 1   | 1    | 2P  |
| 大1  | 大1/2 | 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 ごま油、塩、こしょう、鶏がらスープの素、サラダ油、だしの素、しょうゆ、砂糖、みりん

# ＼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

キムチ春雨スープ  
ありそうでなかった！ビビンバ風焼きそば

今までありそうでなかった焼きそば！  
ひき肉の旨みと焼肉のタレが、  
焼きそばと相性抜群の一品です。

ピリ辛キムチ春雨スープ

25分  
608kcal

| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 焼肉のたれ        | ●  |   |   |    |     |    |    |
| 焼きそば麺        | ●  |   | ● |    |     |    |    |
| 白菜キムチ        | ●  |   |   |    |     | ●  |    |
| ブイヨン         | ●  |   |   |    |     |    |    |

|      | 月    | 水    | 金    | 人数   | 単品価格                  |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 4121 | 4321 | 4521 | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|      | 4131 | 4331 | 4531 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|      | 4141 | 4341 | 4541 | 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

### ● ビビンバ風焼きそば

|            |     |     |      |                |
|------------|-----|-----|------|----------------|
| 合挽肉 (国産)   | 80  | 120 | 160g | 細切り (2/3使用)    |
| 人参         | 小1  | 小1  | 大1本  |                |
| 太もやし       | 100 | 150 | 200g | ザク切り           |
| 小松菜        | 2/3 | 1   | 1ワ   | 水につけて種を取り、小口切り |
| 赤唐辛子       | 1   | 1   | 1本   |                |
| 焼肉のたれ      | 2   | 3   | 4P   |                |
| 焼きそば麺 (冷凍) | 2   | 3   | 4玉   |                |
| ごま油        |     |     |      |                |
| 塩・こしょう     | 少々  | 少々  | 少々   |                |

① フライパンにごま油を熱し、合挽肉を炒め、人参、太もやし、小松菜、赤唐辛子を加えて更に炒め、焼きそば麺と焼肉のたれを加えて炒め合わせます。

### ● キムチ春雨スープ

|             |       |        |       |             |
|-------------|-------|--------|-------|-------------|
| 緑豆春雨キューブ    | 2     | 3      | 4個    |             |
| 白菜キムチ (40g) | 1     | 2      | 2P    |             |
| 人参          |       | (主菜より) |       | 細切り (1/3使用) |
| ブイヨン        | 1     | 2      | 2個    |             |
| 水           | 400cc | 600cc  | 800cc | ①           |
| ブイヨン        | 1個分   | 1½個分   | 2個分   |             |
| 塩・こしょう      | 少々    | 少々     | 少々    |             |
| ごま油         | 適量    | 適量     | 適量    |             |

① 鍋に①を煮立て、人参と緑豆春雨を加えて煮、白菜キムチを加えて更に煮、塩、こしょうで味を調え、お好みでごま油を数滴たらしめます。



## Cook バリエ



Cook  
B

### レンジ五目煮豆・あさりの味噌汁 甘辛豚肉のライスロール



### ライスロールの巻き方



30分  
739kcal

|      | 月    | 水    | 金    | 人数   | 単品価格                  |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 4122 | 4322 | 4522 | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|      | 4132 | 4332 | 4532 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|      | 4142 | 4342 | 4542 | 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

●甘辛豚肉のライスロール  
豚肉切り落とし  
(国産)  
サニーレタス  
白ごま  
焼のり  
(全形)  
しょうゆ・酒・みりん  
ごま油  
ご飯

140  
適量  
1/2  
2  
各大1

210  
適量  
3/4  
3  
各大1 1/2

280g  
適量  
1P  
4枚  
各大2

お好みに切って①に漬ける  
食べやすい大きさにちぎる  
①

- 1 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めます。
- 2 まな板の上にラップを敷いてのり→ご飯→白ごまの順にのせ、ラップをのせて、のりが上になるように裏返し、ラップをはずします。
- 3 2の上にサニーレタス→1の順にのせ、ラップごと巻いて形を整え、食べやすい大きさに切ります。

●レンジ五目煮豆  
ゆで大豆  
刻み昆布  
人参  
椎茸  
れんこん厚切り  
だし汁  
しょうゆ  
砂糖

60  
4  
小1  
2  
4  
80cc  
大1 1/2  
大1

90  
6  
小1  
3  
6  
120cc  
大2 1/4  
大1 1/2

120g  
8g  
大1本  
4枚  
8枚  
160cc  
大3  
大2

小さく切る  
小さく切る  
小さく切る  
◎

- 1 耐熱ボウルにすべての材料を入れ、ふんわりとラップをして500Wで8分加熱し、底から返すように混ぜ、全体をなじませます。

●あさりの味噌汁  
ムキアサリ  
小ねぎ  
酒  
だし汁  
味噌

20  
1  
400cc  
大2

30  
1  
600cc  
大3

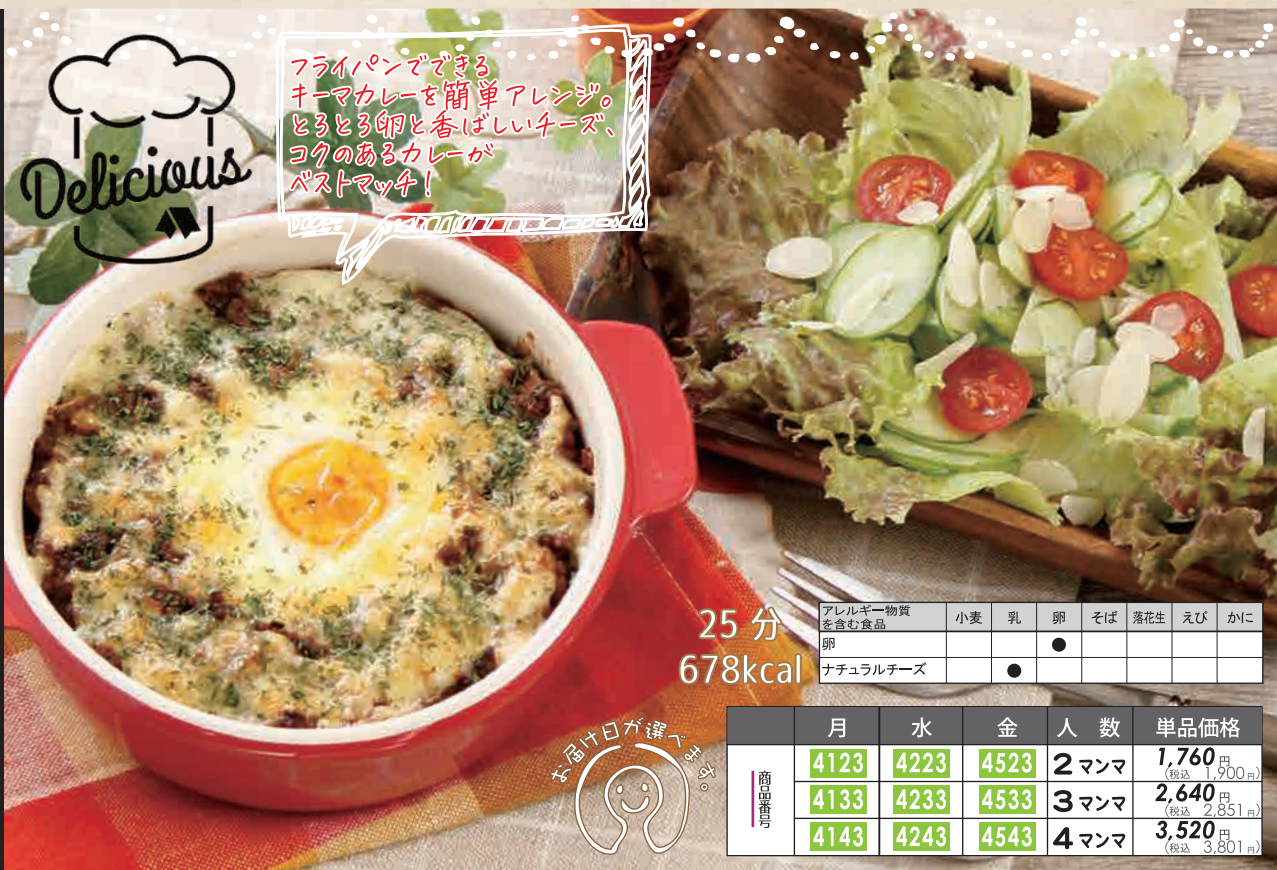
40g  
2本  
800cc  
大4

酒をふる  
小口切り

- 1 鍋にだし汁を入れて煮立て、あさりを加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。



**Cook C**  
グリーンサラダ  
簡単カレードリア



フライパンでできる  
キーマカレーを簡単アレンジ。  
とろとろ卵と香ばしいチーズ、  
コクのあるカレーが  
ベストマッチ！

Delicious

25分  
678kcal

| 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            |    |   | ● |    |     |    |    |
| ナチュラルチーズ     |    | ● |   |    |     |    |    |



|      | 月    | 水    | 金    | 人数   | 単品価格                  |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 4123 | 4223 | 4523 | 2マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|      | 4133 | 4233 | 4533 | 3マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|      | 4143 | 4243 | 4543 | 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                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>●簡単カレードリア</div> <div>合挽肉（国産）<br/>玉ねぎ<br/>ピーマン<br/>にんにく<br/>カレー粉<br/>卵<br/>刻みパセリ<br/>ナチュラルチーズ<br/>サラダ油<br/>塩・こしょう<br/>味噌<br/>ケチャップ<br/>水<br/>ご飯</div> | 140<br>小1<br>1<br>1<br>6<br>2<br>1/2<br>40<br>少々<br>大1<br>大4<br>50cc | 210<br>小1<br>2<br>1<br>9<br>3<br>3/4<br>60<br>少々<br>大1 1/2<br>大6<br>75cc | 280g<br>大1個<br>2個<br>2片<br>12g<br>4個<br>1P<br>80g<br>少々<br>大2<br>大8<br>100cc | <div>みじん切り<br/>みじん切り<br/>みじん切り</div> <div>①</div> | <div>① フライパンに油を熱し、挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんにくを炒め、カレー粉と①を加えて煮ます。</div> <div>② 耐熱皿にご飯を入れて①をかけ、真ん中にくぼみを作って卵を割り入れ、チーズを散らし、オーブントースターで5〜6分焼き、パセリを散らします。</div> |
| <div>●グリーンサラダ</div> <div>きゅうり<br/>プチトマト<br/>サニーレタス<br/>スライスアーモンド<br/>ドレッシング<br/>こしょう<br/>ご飯</div>                                                         | 1<br>4<br>適量<br>4                                                    | 1<br>6<br>適量<br>6                                                        | 2本<br>8個<br>適量<br>8g                                                         | <div>お好みに切る<br/>お好みに切る</div>                      | <div>① 器に野菜を盛り、スライスアーモンドを散らして、お好みのドレッシングをかけます。</div>                                                                                         |

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、味噌、ケチャップ、ご飯、ドレッシング



**Cook D**  
フライパンで簡単パエリア



20 分  
622kcal

| 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 |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| パエリアの素       |    |   |   |    |     | ●  |    |
| 個食バター        |    | ● |   |    |     |    |    |

|      | 月    | 水    | 金    | 人 数   | 単品価格                  |
|------|------|------|------|-------|-----------------------|
| 商品番号 | 4124 | 4324 | 4524 | 2 マンマ | 1,760円<br>(税込 1,900円) |
|      | 4134 | 4334 | 4534 | 3 マンマ | 2,640円<br>(税込 2,851円) |
|      | 4144 | 4344 | 4544 | 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 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|-----|
| ● 簡単パエリア                                                                                                                   |       |       |       |          |     |
| ムキエビ (大)                                                                                                                   | 60    | 90    | 120g  | 解凍する     |     |
| ムキアサリ                                                                                                                      | 40    | 60    | 80g   | 解凍する     |     |
| ツボ抜きイカ〈カット〉                                                                                                                | 80    | 120   | 160g  | お好みに切る   |     |
| 玉ねぎ                                                                                                                        | 小1    | 小1    | 大1個   | お好みに切る   |     |
| ピーマン                                                                                                                       | 1     | 1     | 2個    | お好みに切る   |     |
| プチトマト                                                                                                                      | 2     | 3     | 4個    | お好みに切る   |     |
| パエリアの素                                                                                                                     | 1     | 2     | 2P    | 半分に切る    |     |
| 個食バター                                                                                                                      | 1     | 1     | 2個    |          |     |
| お米                                                                                                                         | 2合    | 3合    | 3合    | 洗って水気を切る |     |
| パエリアの素                                                                                                                     | 2/3P分 | 1P分   | 1P分   | ①        |     |
| 水                                                                                                                          | 400cc | 600cc | 800cc |          |     |
| <p>① フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、米を入れ、米が透き通るくらいまで炒めた後、①を加えてよく混ぜます。</p> <p>② 全体を平らにならし、魚介類、野菜をのせ、ふたをして弱火で12～13分加熱し、火を止めて5分ほど蒸らします。</p> |       |       |       |          |     |



# 「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **11/2** (月)

## 特価!!



商品番号 **8001** 冷凍10日  
国産  
豚ローススライス  
(60g) × 5P

商品価格 ~~880円~~ (税込) 950円  
商品価格 **750円** (税込) 810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 **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



フランクフルトの醍醐味そのままに  
食べやすいサイズで、豪快な食感!  
旨さパキッと!

商品番号 **8011** 冷蔵20日  
伊藤ハム  
まるごと美味しいフランクフルト  
(285g)  
小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格 ~~500円~~ (税込) 540円  
商品価格 **428円** (税込) 462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  
宮城県産他  
カジキ西京漬  
(80gx 3切)  
小麦・大豆

商品価格 ~~650円~~ (税込) 702円  
商品価格 **598円** (税込) 645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  
宮城県産他  
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 **11/4** (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。

商品  
番号 **8031**  
和歌山県産他  
柿  
(2個)

商品  
価格 ~~880円~~  
(税込) 950円  
商品  
価格 **798円**  
(税込) 861円

「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 **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 **398円**  
(税込) 429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 **498円**  
(税込) 537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

豆乳で作った、カラメルソース仕立ての  
デザート風とうふスリンです。

商品  
番号 **8041** 冷蔵  
10日  
紀文  
豆乳で作ったデザート風豆腐  
(1P)  
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 **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お弁当の一品に

商品  
番号 **8051** 冷蔵  
10日  
紀文  
4種のチーズ チーちく  
(5個)  
卵・乳・小麦・大豆

商品  
価格 ~~398円~~  
(税込) 429円  
商品  
価格 **348円**  
(税込) 375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

タカノフーズ  
おかめ納豆 極小粒カップ3  
(30g 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

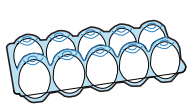
商品  
番号 **8057** 冷蔵  
5日

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

※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 **11/2** (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 **11/2** (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

人気のサンミ♪  
小さくて食べやすい  
商品番号 **8114** 常温  
4日  
神戸屋  
ミニサンミ  
(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

BoLoGNE  
商品番号 **8116** 常温  
4日  
ボローニャ  
ジュニアメースル  
(0.75斤)  
商品価格 **700円**  
(税込) 756円

BoLoGNE  
商品番号 **8117** 常温  
4日  
ボローニャ  
ジュニアチョコ  
(0.75斤)  
商品価格 **700円**  
(税込) 756円

BoLoGNE  
商品番号 **8118** 常温  
4日  
ボローニャ  
くるみデニッシュ  
(1.5斤)  
商品価格 **1,400円**  
(税込) 1,512円

BoLoGNE  
商品番号 **8119** 常温  
4日  
ボローニャ  
スレーンデニッシュ  
(1.5斤)  
商品価格 **1,100円**  
(税込) 1,188円

BoLoGNE  
商品番号 **8120** 常温  
4日  
ボローニャ  
スレーンデニッシュ  
(3斤)  
商品価格 **1,700円**  
(税込) 1,836円

商品番号 **8131**  
三井製糖 スーン印  
上白糖  
(1kg)  
商品価格 **325円**  
(税込) 351円

商品番号 **8132**  
塩事業センター  
精製塩  
(1kg)  
商品価格 **198円**  
(税込) 213円

商品番号 **8133**  
ハナマルキ 無添加  
香り熟成こうじみそ  
(750g)  
商品価格 **458円**  
(税込) 494円

商品番号 **8134**  
天眞醤油  
こいくち醤油  
(1800ml)  
商品価格 **780円**  
(税込) 842円

商品番号 **8135**  
天眞醤油  
ぼん酢  
(1800ml)  
商品価格 **1,720円**  
(税込) 1,857円

商品番号 **8136**  
ジェフダスラス  
徳用和風だし (かつお風味)  
(顆粒 500gx 2)  
1kg  
商品価格 **750円**  
(税込) 810円

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  
商品番号 **8137**  
オタフク  
万能だし  
(1800ml)  
商品価格 **1,050円**  
(税込) 1,134円

商品番号 **8138**  
味の素  
マヨネーズライトタイプ  
(1kg)  
商品価格 **780円**  
(税込) 842円

商品番号 **8139**  
キッコーマン  
デルモンテケチャップ  
(1kg)  
商品価格 **480円**  
(税込) 518円

商品番号 **8140**  
エバラ  
焼肉のたれ (醤油味)  
(1600g)  
商品価格 **1,400円**  
(税込) 1,512円

商品番号 **8141**  
ジェフダ  
サラダ油  
(1500g)  
商品価格 **758円**  
(税込) 818円

商品番号 **8142**  
日清オイリオ  
香りひき立つごま油  
(250g)  
商品価格 **498円**  
(税込) 537円

商品番号 **8143**  
ミツカン  
カンタン酢  
(1000ml)  
商品価格 **558円**  
(税込) 602円

商品番号 **8144**  
ジェフダスラス  
みりん風調味料  
(1800ml)  
商品価格 **550円**  
(税込) 594円

商品番号 **8145**  
ジェフダスラス  
料理酒  
(1800ml)  
商品価格 **490円**  
(税込) 539円

商品番号 **8146**  
ジェフダベージュック  
胡麻クリーミードレッシング  
(1ℓ)  
商品価格 **880円**  
(税込) 950円

商品番号 **8147**  
ジェフダベージュック  
シーザーサラダドレッシング  
(1ℓ)  
商品価格 **880円**  
(税込) 950円

商品番号 **8148**  
ジェフダベージュック  
青じそノンオイルドレッシング  
(1ℓ)  
商品価格 **780円**  
(税込) 842円

商品番号 **8149**  
ジェフダ  
フレンチドレッシング  
ホワイト  
(1ℓ)  
商品価格 **780円**  
(税込) 842円

商品番号 **8150**  
ジェフダ  
フレンチドレッシング  
赤ライト  
(1ℓ)  
商品価格 **780円**  
(税込) 842円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済み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 **11/2** (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

あんかけちゃんぽん風

279kcal 蛋白質 13.8g

脂質 10.7g 炭水化物 24.3g

食塩 2.5g

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 12.3g 炭水化物 37g

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

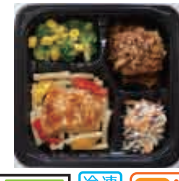
麻婆春雨

267kcal 蛋白質 10.7g

脂質 12.1g 炭水化物 27.7g

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

照り焼きチキン

296kcal 蛋白質 13.4g

脂質 16.1g 炭水化物 23.7g

食塩 1.5g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円



商品番号 **8167** 冷凍 60日 レンジ

たらふくムニエルホワイトソース

273kcal 蛋白質 14.8g

脂質 16.3g 炭水化物 16.1g

食塩 2.2g

商品価格 **650円**  
(税込) 702円



商品番号 **8171** 常温 180日

JA香川

おいでまい

(180gx 3P)

商品価格 **398円**  
(税込) 429円



商品番号 **8172** 常温 3ヶ月

アマノフーズ

にゅうめん

(4種 x 各1袋)

商品価格 **1,150円**  
(税込) 1,242円



商品番号 **8173** 常温 3ヶ月

アマノフーズ

海鮮雑炊

(4種 x 各1袋)

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 **900円**  
(税込) 972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 **900円**  
(税込) 972円

お届け日 **11/4** (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



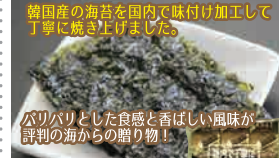
商品番号 **8179** 常温 120日

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(お徳用)

(8切6枚 x 12袋)

商品価格 **498円**  
(税込) 537円

お届け日 **11/4** (水)



商品番号 **8501**

SD ボトラーズ

恵み麦茶

(500mlx 24本)

1本あたり  
**60円**

商品価格 **3,600円**  
(税込) 3,888円

商品価格 **1,440円**  
(税込) 1,555円



商品番号 **8502**

SD ボトラーズ

緑茶

(500mlx 24本)

商品価格 **1,560円**  
(税込) 1,684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

(350mlx 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 x 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 x 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 x 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 **11/2** (月)

商品  
番号 **8401**



花王  
キュキュット  
(240ml)

商品  
価格 **198**円  
(税込) 213円

商品  
番号 **8402**



花王  
キュキュット (詰替え)  
(1380ml)

商品  
価格 **758**円  
(税込) 818円

商品  
番号 **8403**



花王  
液体洗濯用洗剤 (詰替え)  
アタック抗菌 EX  
(1590g)

商品  
価格 **850**円  
(税込) 918円

商品  
番号 **8404**



花王  
粉末洗濯用洗剤  
アタック高活性バイオ EX  
(900g)

商品  
価格 **550**円  
(税込) 594円

商品  
番号 **8405**



花王  
ワイドハイター EX (詰替え)  
(820ml)

商品  
価格 **550**円  
(税込) 594円

商品  
番号 **8406**



リケンファスロ  
リケンラップ  
(30cm x 100m)

商品  
価格 **598**円  
(税込) 645円

商品  
番号 **8407**



HEIKO  
アルミホイル  
(30cm x 50m)

商品  
価格 **598**円  
(税込) 645円

商品  
番号 **8408**



クレシア  
スコッティキッチンタオル  
(75組 x 3箱)

商品  
価格 **398**円  
(税込) 429円

商品  
番号 **8409**



ハウスホールドジャパン  
ポリ袋スタイルボックス  
(KB-02)190 x 350 x マチ 190mm  
(100枚入)

商品  
価格 **298**円  
(税込) 321円

商品  
番号 **8410**



ハウスホールドジャパン  
ポリ袋 (半透明) 45リットル  
(KH-54)650 x 800mm  
(50枚入)

商品  
価格 **550**円  
(税込) 594円

商品  
番号 **8411**



nepia  
Genki! パンツ  
(Lサイズ (44枚入))

商品  
価格 **1,480**円  
(税込) 1,598円

商品  
番号 **8412**



nepia  
Genki! パンツ  
(Bigサイズ (38枚入))

商品  
価格 **1,480**円  
(税込) 1,598円

商品  
番号 **8413**



ライフ堂  
ふんわりタッチのおしりふき  
(80枚入 x 3個入)

商品  
価格 **298**円  
(税込) 327円

商品  
番号 **8414**



P&G  
レノア  
リフレッシュグリーンの香り  
(840ml)

商品  
価格 **850**円  
(税込) 918円

商品  
番号 **8415**



花王  
トイレマジックリン (詰替え)  
消臭洗浄スプレー  
(400ml) x 2

商品  
価格 **458**円  
(税込) 494円

商品  
番号 **8416**



大王製紙  
ボックスティッシュ  
エリエールイーナ  
(150W5P)

商品  
価格 **358**円  
(税込) 386円

商品  
番号 **8417**



大王製紙  
シングルトイレットペーパー  
エルフォーレイ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 **8418**



大王製紙  
ダブルトイレットペーパー  
エルフォーレイトイレットティッシュ  
(27mx 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  
(100mx 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  
(50mx 12R)

商品  
価格 **850**円  
(税込) 918円

お届け日 **11/4** (水)

## 鳴門金時 100%使用



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



商品  
番号 **8451**

鳴門のいも屋

**芋棒** (400g)

冷凍  
60日

商品  
価格

**798**円  
(税込) 861円



# 「マンマセレクション」 MANMA SELECTION



ご注文は、お電話 FAX 申込書 にて承ります。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。  
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。

ご注文番号は枠内4ケタ  
0000 をご確認ください。

お届け日  
11/6金

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

商品番号 4191

風月

モダン焼 (ソース付)  
<1P>

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

商品価格 680円  
(税込) 753円

お弁当や夕食に!スティック状にカットした柔らかいおね肉をわふわの衣で包んだ旨味たっぷりの鳥天です。お好みで天つゆやポン酢、塩をつけてお召し上がりいただくとバリエーションが広がります。

商品番号 4192

秋川牧園

とり天  
<170g>

|           |         |    |    |   |    |    |    |      |
|-----------|---------|----|----|---|----|----|----|------|
| 冷凍<br>60日 | アレルギー物質 | 鶏肉 | 小麦 | 卵 | 大豆 | 牛肉 | 豚肉 | ゼラチン |
|           |         | ●  | ●  | ● | ●  |    |    |      |

商品価格 598円  
(税込) 645円

ふわふわの衣に、秋川牧園の工場で配合したやさしい味わいの甘酢なれがしっかりしみ込んだチキン南蛮。

商品番号 4193

秋川牧園

甘酢のやわらかチキン南蛮  
<150g>

|           |         |    |    |   |    |    |    |      |
|-----------|---------|----|----|---|----|----|----|------|
| 冷凍<br>60日 | アレルギー物質 | 鶏肉 | 小麦 | 卵 | 大豆 | 牛肉 | 豚肉 | ゼラチン |
|           |         | ●  | ●  | ● | ●  |    |    |      |

商品価格 598円  
(税込) 645円

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

商品番号 4194

神戸エビアン

シフォンケーキ プレーン  
<3P>

|           |         |    |   |   |    |    |    |     |
|-----------|---------|----|---|---|----|----|----|-----|
| 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 1,170円  
(税込) 1,263円

叙々苑

国産牛・国産米を使用し  
素材や味にこだわった贅沢なライスパークー!

商品番号 4195

叙々苑

焼肉ライスパークー (特製)  
<120g> × 2

|           |         |    |   |   |    |    |    |      |
|-----------|---------|----|---|---|----|----|----|------|
| 冷凍<br>30日 | アレルギー物質 | 小麦 | 乳 | 卵 | 大豆 | 牛肉 | 豚肉 | ゼラチン |
|           |         | ●  | ● | ● | ●  |    |    |      |

商品価格 1,080円  
(税込) 1,166円

あんかけ焼きそば

野菜や豚肉など7つの食材の甘味と旨味が凝縮された、店東風の優しい味わい。解凍後も食に絡み付き、熱々のとろろとした歯ごたえをお楽しみいただけます。  
一度食べたら虜になる美味しさ!

電子レンジ  
600W 約8分

商品番号 4196

きらく

喜神楽館名物 あんかけ焼きそば  
<460g パック>

|           |         |    |   |    |    |    |    |    |
|-----------|---------|----|---|----|----|----|----|----|
| 冷凍<br>90日 | アレルギー物質 | 小麦 | 卵 | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | えび | かに |
|           |         | ●  | ● | ●  | ●  |    |    |    |

商品価格 1,180円  
(税込) 1,274円

大阪王将  
OSAKA KINGS

今週のまんま一押 SELECT!

商品番号 4197

69% off

大阪王将  
とろ〜りチーズ焼売  
<6個入>

小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉  
賞味期限: 2026年12月中

商品価格 ~~480円~~

商品価格 150円  
(税込) 162円

自家製チーズソースを上からとろ〜りかけ館には3種のチーズ入り。濃厚なチーズ焼売です。

