

2026 11/16 ~ 11/22
vol.550-2



この号の
ご注文は

11月9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	11/16 月	11/17 火	11/18 水	11/19 木	11/20 金	11/21 土	11/22 日
お届け日	月・火 2日分 お届け	休業日	水・木・金 3日分 お届け	休業日	土・日・月 3日分 お届け	休業日	休業日

今週の
めっちゃうまいやん

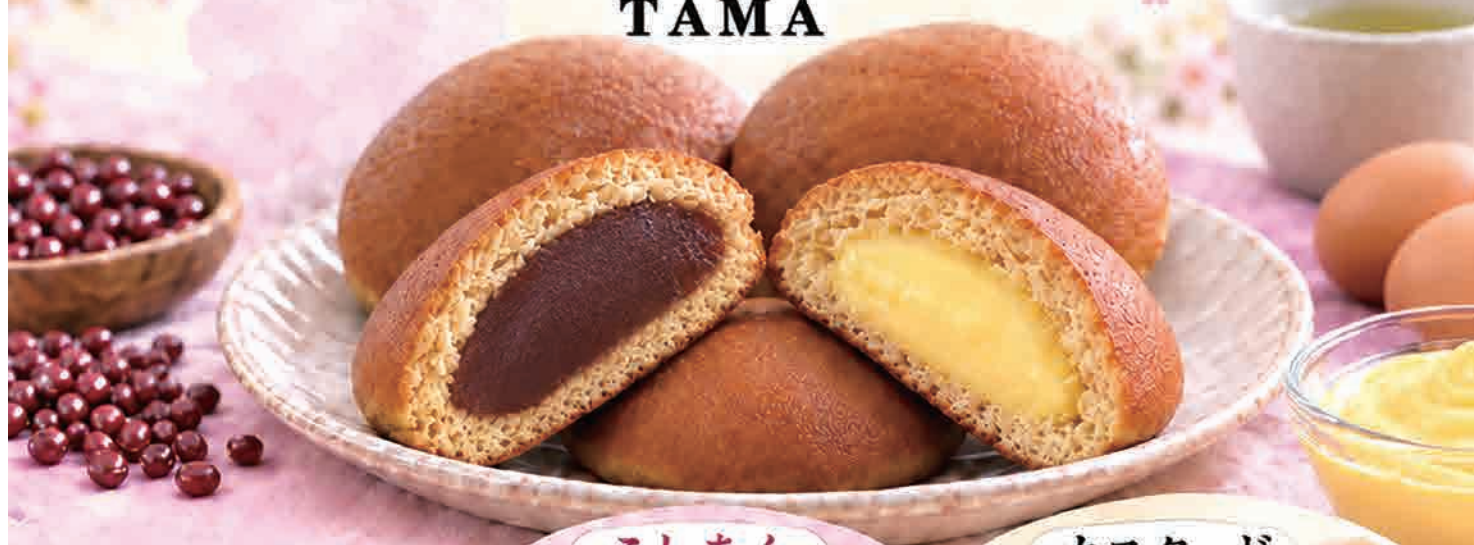
お届け日
11/20金



DORA
TAMA

DORA
TAMA
TINCARBELL
ティンカーベル

どら焼き
まるたま
ふわふわ
こうばし



こしあん

北海道小豆を使用した
上品な甘さのこしあんを
包みました。

カスタード

くちどけなめらかな
カスタードを包みました。

北海道産
小豆の
こしあん

やさしい
甘さの
カスタード

ふんわり
しっとり
生地

2181

どらたま こしあん
6個入×2パック
840円(税込907円)

2182

どらたま カスタード
6個入×2パック
840円(税込907円)

お買い得
セット

どらたま お買い得セット

こしあん 2パック
カスタード 2パック

1,680円(税込1,814円)

1,598円(税込1,725円)

賞味期限：常温30日
直径：4.5cm / 約15g

TINGABELL
豊かな時間に、やさしいおいしさを

今回のおすすめ

ミールキット！

Cook バリエ

P.10~P.13

P.11



Cook
B

フライパンで簡単シンガポールライス



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
注文出来
んでも



コースでのご注文ならめっちゃお得！

	商品番号	5 (月～金) 日間コース	商品番号	6 (月～土) 日間コース	商品番号	7 (月～日) 日間コース
2マンマ	21275	8,400 円 (税込 9,070 円)	21276	10,080 円 (税込 10,884 円)	21277	11,760 円 (税込 12,698 円)
3マンマ	21375	12,600 円 (税込 13,605 円)	21376	15,120 円 (税込 16,326 円)	21377	17,640 円 (税込 19,047 円)
4マンマ	21475	16,800 円 (税込 18,125 円)	21476	20,160 円 (税込 21,768 円)	21477	23,520 円 (税込 25,396 円)

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



香ばしい鶏肉と薬味醤油が
食欲をそそります。
鶏肉に片栗粉をまぶすときはポリ袋を
使うと手が汚れないので便利。

ご利用方法

1 日分からご利用頂けます。

人数は曜日ごとに変更可能です。(2 人前からのお届け)



●フリーチェンジメニューはコースでご利用の場合
各曜日のメニューと変更出来ます。

●または単品でも追加が出来ます。



金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの
食材の一部がグレードアップします。

✦ フラスもっとたべたいんや、単品だけでもご注文ご利用頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー (お茶碗 1 杯 165g=約 270kcal)

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

※ご用意いただく調味料は、(今日のお買い物メモ) にてご確認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。

鶏肉の薬味醤油

ごぼうサラダ・大根きんぴら

30 分 643kcal

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 (税込 1,900 円)
	2139	2239	2339	2439	2539	2639	2739	3 マンマ	2,640 円 (税込 2,851 円)
	2149	2249	2349	2449	2549	2649	2749	4 マンマ	3,520 円

お届けする材料

2 マンマ

3 マンマ

4 マンマ

下ごしらえ

作り方

●鶏肉の薬味醤油

鶏もも肉角切り

(国産)

生姜

小ねぎ

サニーレタス

しょうゆ・酒

片栗粉

サラダ油

砂糖・ごま油

水

しょうゆ

260

390

520g

①を揉みこみ、片栗粉をまぶす
みじん切り
小口切り
食べやすい大きさにちぎる
①

① フライパンに多めの油を熱し、鶏肉をこんがりと揚げ焼き、サニーレタスとともに皿に盛ります。

② 小ねぎ、生姜、②を混ぜ合わせ、①にかけます。

●ごぼうサラダ

ごぼう

きゅうり

人参

しょうゆ

マヨネーズ

1/3

1/2

1/2本

細切りにし、水にさらす

細切り

細切り(1/2使用)

①

① 耐熱容器にごぼう、人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱します。

② きゅうりと①を①で和えます。

●大根きんぴら

大根

人参

ごま油

しょうゆ・みりん

150

225

300g

細切り

細切り(1/2使用)

②

① フライパンにごま油を熱して大根を炒め、②で調味します。

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

11/16 (月)

お届け日 **11/16**(月)

鶏のしそチーズ揚げ

大根と平天の煮物・小松菜のお浸し

30分 479kcal



ヘルシーな鶏胸肉に相性抜群のしそとチーズを合わせた、おかずにもおつまみにもピッタリなひと品。

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 (税込 1,900円)
	2137	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2147	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
若鶏のしそチーズ揚げ	●	●	●				
平天	●		●				

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2117** 冷凍 30日

鶏のしそチーズ揚げ
(10個入)

小麦・乳・卵

商品価格

798円
(税込) 861円

ふんわりソフトな皮に、小豆がたっぷり！おやつや小腹空いた時にも♪



商品番号 **2118** 冷蔵 5日

農水フーズ

あん饅頭
(4個入)

小麦・大豆

商品価格

398円
(税込) 429円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●鶏のしそチーズ揚げ 鶏のしそチーズ揚げ サラダ油	10	15	20個		① 鶏のしそチーズ揚げは、凍ったまま170℃の油で約4分揚げます。
●大根と平天の煮物 豚肉切り落とし (国産) 大根 平天 キヌサヤ だし汁 砂糖・酒 しょうゆ サラダ油	40 200 2 適量 150cc 各大1/2 大3/4	60 300 3 適量 225cc 各大3/4 大1	80g 400g 4枚 適量 300cc 各大1 大1 1/2	お好みに切る お好みに切り、ラップをして500Wで2分加熱 お好みに切る ①	① 鍋に油を熱して豚肉を炒め、大根、平天、①を加えて煮、おろし際にキヌサヤ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 大1	1/2 1 大1 1/2	3/3ワ 2P 大2	熱湯でゆで、冷水に取ってザク切り	① 小松菜をしょうゆとかつおで和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、だしの素、砂糖、酒、しょうゆ

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。)

11/17 (火)

お届け日 **11/16** (月)

牛しぐれ丼

ねぎだれ温奴・えのきの味噌汁

30分 559kcal



牛肉のしぐれ煮を丼に。
つゆがご飯にしみしみ。

グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

国産
牛肩ローススライス

ちっこいおかんの肉を
国産牛肩ローススライスに
変更出来るよ！

商品名	商品番号	人数	単品価格
ちっこいおかん	2227	2マンマ	1,760円 (税込 1,900円)
	2237	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2247	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)
金のおかん	2228	2マンマ	1,980円 (税込 2,138円)
	2238	3マンマ	2,970円 (税込 3,207円)
	2248	4マンマ	3,960円 (税込 4,276円)

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2217** 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
<1P>

小麦・大豆・鶏肉・さば

商品価格

550円
(税込) 594円



商品番号 **2218** 常温 90日

一正
お椀で食べるおでん
<1P>

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

●牛しぐれ丼

牛肉切り落とし (国産)	120	180	240g
糸こんにゃく	100	100	200g
玉ねぎ	小1	小1	大1個
紅生姜	2	3	4P
だし汁	100cc	150cc	200cc
しょうゆ	大2	大3	大4
砂糖・みりん	大1	大1½	大2
ご飯			

お好みに切る
食べやすく切る
薄切り(2/3使用)

①

① 鍋に①を煮立て、糸こんにゃく、玉ねぎを煮、牛肉を加えてさっと煮、丼に盛ったご飯にかけ、紅生姜をのせます。

●ねぎだれ温奴

絹ごし豆腐 (150g)	2	3	4P
小ねぎ	2	3	4本
白ごま	½	¾	1P
ごま油	大1	大1½	大2
鶏がらスープの素	小½	小¾	小1

食べやすく切る
小口切り

②

① 耐熱容器に豆腐をのせ、ラップをせずに500Wで2分加熱します。

② 小ねぎと②を混ぜ合わせ、①にかけ、白ごまを散らします。

●えのきの味噌汁

えのき	40	60 (主菜より)	80g
玉ねぎ			
だし汁	400cc	600cc	800cc
味噌	大2	大3	大4

根元を落とす
お好みに切る(1/3使用)

① 鍋にだし汁を入れて煮立て、えのき、玉ねぎを加えて煮、味噌を溶き入れます。

今日のお買い物メモ だしの素、しょうゆ、砂糖、みりん、ご飯、ごま油、鶏がらスープの素、味噌

11/18 (水)

お届け日 **11/18 (水)**

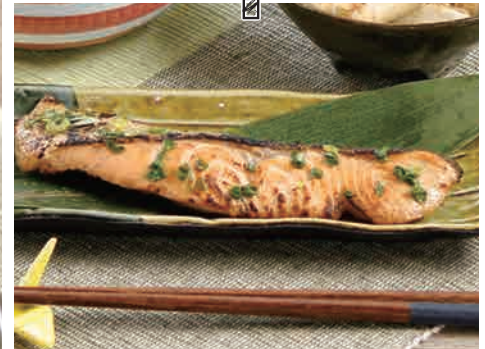
銀鮭の白醤油焼き

かぼちゃと平天の煮物・たたきごぼう

30分 403cal

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

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2317** 冷凍 10日

飛鳥食品
銀鮭（白醤油漬け）
〈60g〉×1切入

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **2318** 冷凍 30日

イトー屋
九条ねぎのたこ焼き
〈30g, 12個〉

商品価格 **698円**
(税込) 753円

白醤油の香ばしい風味で
ご飯がすすみます。

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 (税込 1,900円)
	2337	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2347	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●銀鮭の白醤油焼き 銀鮭（白醤油漬け） (60g)	2	3	4切		① 魚を焼きます。
●かぼちゃと平天の煮物 かぼちゃ 1/8 平天 1 干し椎茸 2 キヌサヤ 適量 だし汁 200cc 砂糖・みりん 各大1/2 しょうゆ 大1	1/8 1 2 適量 200cc 各大1/2 大1	1/6 2 3 適量 300cc 各大3/4 大1 1/2	1/4玉 2枚 4枚 適量 400cc 各大1 大2	一口大に切る お好みに切る めるま湯で戻す お好みに切る ①	① 鍋に①を入れて煮立て、かぼちゃ、平天、干し椎茸を加えて煮、おろし際にキヌサヤを加えてひと煮します。
●たたきごぼう ごぼう 1/2 すりごま 1/2 酢 大1 だし汁 大3 砂糖 大1 1/2 塩 小1/2	1/2 1/2 大1 大3 大1 1/2 小1/2	1/2 3/4 大1 大3 大1 1/2 小1/2	1本 1P 大2 大6 大3 小1	お好みの長さに切り、酢水につけてすりこ木等でたく ◎合わせておく	① ごぼうは◎で和え、すりごまをかけます。

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、塩

11/19 (木)

お届け日 **11/18 (水)**

筑前煮

牛肉コロッケ・即席漬け

35分 409kcal



根菜や鶏もも肉のこっくりとした煮物です。材料の旨みがたっぷり。冷めてもおいしいですよ！

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 (税込 1,900円)
	2437	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2447	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
牛肉コロッケ	●	●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2417** 冷蔵 10日

国産
鶏もも肉角切り
(200g)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **2418** 冷蔵 15日

ふじや食品
でか！なめらか松茸茶碗蒸し
(255g)

小麦・乳・大豆
牛肉・豚肉・鶏肉

商品価格 **258円**
(税込) 278円

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

●筑前煮

鶏もも肉角切り 20g カット (国産)	200	300	400g	お好みに切る
ごぼう	1/2	1/2	1本	お好みに切って水につける
れんこん厚切り	4	6	8個	お好みに切る
人参	小1	小1	大1本	お好みに切る (2/3使用)
こんにゃく	120	250	250g	食べやすい大きさにちぎる
インゲン	適量	適量	適量	お好みに切る
だし汁	100cc	150cc	200cc	
砂糖	大2	大3	大4	①
しょうゆ	大2 1/2	大3 3/4	大5	
酒・みりん	各小2	各大1	各大1 1/3	
サラダ油				

① 鍋に油を熱して鶏肉、れんこん、こんにゃく、ごぼう、人参を炒め、④で煮、おろし際にインゲンを加えてひと煮します。

●牛肉コロッケ

牛肉コロッケ	2	3	4個
サラダ油			

① 牛肉コロッケは凍ったまま、170～180℃の油で3～4分揚げます。

●即席漬け

キャベツ	100	150 (主菜より)	200g
人参			
塩			
しょうゆ			
七味唐辛子			

ザク切り
お好みに切る (1/3使用)

① キャベツ、人参に塩をふって揉み、絞って器に盛り、お好みに七味唐辛子、しょうゆをかけます。

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

11/20 (金)

お届け日 11/18 (水)

鍋焼きうどん

焼き厚揚げ・白菜の即席漬け

30分 362kcal



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
無頭エビ						●	
うどん	●						
うどんだし	●						
卵			●				

フラスもっとたべたいんや



商品番号 2517 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 2518 冷蔵 3日

蓬萊
ジャンボ焼売
(4個)

小麦・大豆・豚肉

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

●鍋焼きうどん

無頭エビ
うどん
うどんだし
人参
干し椎茸
青ねぎ
卵

2
2
2
小1
2
1
2

3
3
3
小1
3
2
3

4尾
4玉
4P
大1本
4枚
2本
4個

背ワタを取り殻をむく
お好みに切る(1/2使用)
ぬるま湯で戻す
斜め切り

① 鍋にうどんだしを入れて煮立て、人参、えび、干し椎茸を煮ます。
② ①にうどんを加えてひと煮し、卵を落とし入れ、青ねぎを加えて火を止め、蓋をしてしばらく蒸らし、卵を半熟状にします。

●焼き厚揚げ

厚揚げ三角 (冷凍)
小ねぎ
しょうゆ

4
1

6
1

8個
2本

熱湯をかけて油抜きする
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。

●白菜の即席漬け

白菜
人参
塩
ポン酢しょうゆ

1/10

1/8
(主菜より)

1/6玉

ザク切り
千切り(1/2使用)

① 白菜、人参に塩をふって揉み、水気をしぼり、器に盛ってお好みにポン酢しょうゆをかけます。

今日のお買い物メモ しょうゆ、塩、ポン酢しょうゆ

11/21 (土)

お届け日 **11/20(金)**

ビーフシチュー

豆腐のチーズ焼き・キャベツのサラダ

30分 577kcal



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 (税込 1,900円)
	2637	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2647	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
ビーフシチューの素	●	●					
ナチュラルチーズ		●					

プラスもっとたべたいんや



商品番号 **2617** 冷凍 60日

フリーデン
やまと豚紙包みハンバーグ
デミグラスソース〈170g〉

小麦・卵・大豆・豚肉・りんご

商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **2618** 冷凍 60日

フリーデン
やまと豚紙包みハンバーグ
おろしソース〈170g〉

小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン

商品価格 **650円**
(税込) 702円

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●ビーフシチュー

牛肉切り落とし (国産)	80	120	160g
玉ねぎ	小1	小1	大1個
じゃが芋	2	3	4個
人参	小1	小1	大1本
グリーンピース	適量	適量	適量
ビーフシチューの素	50	75	100g
塩・こしょう	少々	少々	少々
サラダ油			
水	400cc	600cc	800cc

お好みに切って塩、こしょうをふる
お好みに切る
お好みに切る
お好みに切る (2/3使用)

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

●豆腐のチーズ焼き

木綿豆腐 (150g)	2	3	4P
ナチュラルチーズ	40	60	80g
刻みパセリ	1/2	3/4	1P
味噌	大3/4	大1 1/2	大1 1/2
砂糖	大1 1/2	大1	大1 1/2
酒	大1/4	大1/2	大1/2
塩・こしょう	少々	少々	少々
小麦粉			
サラダ油			

厚みを半分にし、お好みに切る

④合わせておく

① 豆腐はラップをせずに500Wで2分加熱し、水気を切って塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶします。

② フライパンに油を熱して①をフライパンで両面焼き、④を塗ってチーズをのせ、フタをして1～2分焼き、刻みパセリを散らします。

●キャベツのサラダ

キャベツ	100	150	200g
人参		(主菜より)	
ドレッシング			

お好みに切る
お好みに切る (1/3使用)

① キャベツ、人参を器に盛り、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、サラダ油、味噌、砂糖、酒、小麦粉、ドレッシング

11/22 (日)

お届け日 **11/20(金)**

チキンおろし竜田

くずし豆腐のあえもの・ごぼうの土佐煮

35分 438kcal

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
チキン竜田揚げ	●	●					



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **2717**

冷凍 30日

若鶏の竜田揚げ
(2枚入)

小麦・乳

商品価格

398円
(税込) 429円



商品番号 **2718**

冷蔵 5日

寿隆蒲鉾
ねぎ入り豆腐ちくわ
(1本入) × 2P

小麦・卵・ごま・大豆

商品価格

358円
(税込) 386円

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 (税込 1,900円)
	2737	3マンマ	2,640円 (税込 2,851円)
	2747	4マンマ	3,520円 (税込 3,801円)

サクサクあつあつの
チキン竜田揚げを
さっぱり大根おろしで!

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●チキンおろし竜田

若鶏の竜田揚げ (90g)

大根

キャベツ

サラダ油

ポン酢しょうゆ

2

100

100

3

150

150

4枚

200g

200g

すりおろし、軽く水気をきる
千切り

① フライパンに多めの油 (1cm位) を熱し、凍ったままのチキン竜田を揚げ焼きにして、食べやすく切ってお皿に盛り、大根をのせポン酢しょうゆをかけます。

② キャベツを①に添えます。

●くずし豆腐のあえもの

絹ごし豆腐 (150g)

小松菜

人参

鶏がらスープの素

しょうゆ

ごま油

塩

1

1/4

小1

小2/3

小1/3

大2/3

少々

2

1/3

小1

小1

小1/2

大1

少々

2丁

1/2ワ

小1本

大1/2

小2/3

大1 1/3

少々

水気をきって、手で粗くくずす
ザク切りにし、ゆでる
細切りにしてゆでる

① 合わせておく

① 豆腐、小松菜、人参を①であえます。

●ごぼうの土佐煮

ごぼう

かつおパック

水

しょうゆ・みりん

1/3

1

120cc

各大%

1/2

1

120cc

各大%

1/2本

1P

200cc

各大1%

食べやすい長さに切って、すりこ木等でたたき、水にさらす

②

① 鍋に②、ごぼうを入れて落とし蓋をして中火で煮、最後にかつおを加えて混ぜ、火を止めます。

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

山芋とろろ汁 秋の味覚のつけ丼

11/23 は勤労感謝の日。
もともとは『秋の収穫に感謝する日』
とされていました。
それにちなんで、秋の食材と
おいしくお米が食べられる
献立にしてみました。



25 分
517kcal

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2121	2321	2521	2 マンマ	1,690 円 (税込 1,825 円)
	2131	2331	2531	3 マンマ	2,535 円 (税込 2,737 円)
	2141	2341	2541	4 マンマ	3,380 円 (税込 3,650 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

● 秋の味覚のつけ丼

銀鮭切身 (60g)	2	3	4切	塩をふる
白ごま	1/2	3/4	1P	
しめじ	40	60	80g	小房に分ける
れんこん厚切り	6	9	12枚	
大根	100	150	200g	すりおろす
青じそ	2	3	4枚	
塩				
みりん・ごま油	各小1	各小1 1/2	各小2	①
しょうゆ	大2	大3	大4	②
酒・砂糖	各大1	各大1 1/2	各大2	
サラダ油				
七味唐辛子	適量	適量	適量	
ご飯				

- ① 鮭に①を塗り、白ごまをふって焼きます。
- ② フライパンに油を熱し、しめじとれんこんを炒め、②で調味します。
- ③ 丼にご飯を盛り、①、②をのせ、大葉と大根おろしをのせ、お好みで七味唐辛子をふります。

● 山芋とろろ汁

とろろ芋 (30g)	2	3	4P	
青のり	1	1	1P	
だし汁	400cc	600cc	800cc	
味噌	大2	大3	大4	

- ① 鍋にだし汁を煮立て、味噌を溶き入れ、とろろ芋を加えてさっと煮、お椀に注いで青のりを散らします。



Cook バリエ



Cook
B

フライパンで簡単シンガポールライス



人気のアジア料理、シンガポールライスが
ご家庭で簡単に作ることができるレシピです。
鶏肉の旨味が染み込んだごはんと甘辛のタレが
相性抜群です。

30分
711kcal

↑
フライパンで作ってそのまま食卓に
出すことができますので、洗い物が
少なく済むのも嬉しいポイントです。



	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2122	2322	2522	2マンマ	1,690円 (税込 1,825円)
	2132	2332	2532	3マンマ	2,535円 (税込 2,737円)
	2142	2342	2542	4マンマ	3,380円 (税込 3,650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

● シンガポールライス

鶏もも肉 (120g)				両面に塩、こしょうをふる
国産 きゅうり	2	3	4枚	お好みに切る
プチトマト	1	2	2本	お好みに切る
みつば	4	6	8個	ザク切り
レモン	4	6	8本	スライスする
生姜	1/2	1	1個	千切り
オイスターソース	20	30	40g	
塩・こしょう	5	8	10g	
米	少々	少々	少々	洗ってザルにあげ、水気を切る
水	1.5合	2合	3合	
酒	300cc	400cc	600cc	
鶏がらスープの素	大1	大1 1/2	大2	①
オイスターソース	小2	大1	大1 1/3	
砂糖・ごま油・鶏がらスープの素	5	8	10g	② 合わせておく
	各小1	各小1 1/2	各小2	

- 1 フライパンに米、生姜、鶏肉をのせ、①を加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてフタをし、15分程度炊きます。
- 2 ①の火を止め、蓋をしたまま10分ほど蒸らします。
- 3 鶏もも肉を取り出し、一口大に切って戻し、レモン、きゅうり、プチトマトを添え、②をかけみつばを散らします。



Cook C

人參とツナのピーラーサラダ・コーンポタージュ

SNS映え間違いなし♪ドーナツハンバーグ

まるでドーナツみたいな
とっても可愛いハンバーグ。
SNS映えはもちろん、お子さまに
とても喜ばれますよ☆

30分

639kcal

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			●				
パン粉	●						
ハンバーグソース	●						
コーンポタージュスープ	●	●					

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2123	2323	2523	2マンマ	1,598円 (税込 1,725円)
	2133	2333	2533	3マンマ	2,352円 (税込 2,540円)
	2143	2343	2543	4マンマ	3,076円 (税込 3,322円)

お届けする材料	2マンマ	3マンマ	4マンマ	下ごしらえ	作り方
●ドーナツハンバーグ 合挽肉（国産） 卵 パン粉 ハンバーグソース 刻みパセリ 玉ねぎ 塩・こしょう 卵 パン粉 牛乳 サラダ油 マヨネーズ	200 1 10 2 1/2 小1 少々 1/2個分 10g 大1	300 1 15 3 3/4 小1 少々 3/4個分 15g 大1 1/2	400g 1個 20g 4P 1P 大1個 少々 1個分 20g 大2	溶きほぐす (1/2使用) みじん切り ①	① 玉ねぎは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分加熱し、冷まします。 ② ①に合挽肉、④を入れてよくこねてドーナツ状に形を整え、油を熱したフライパンで焼きます。 ③ ②をお皿に盛り、ハンバーグソース、マヨネーズ、パセリで飾り付けます。
●人參とツナのピーラーサラダ 人參 ツナ缶 刻みパセリ 塩 マヨネーズ しょうゆ	小1 1 大2 小1/2	小1 1 (主菜より) 大3 小3/4	大1本 2缶 大4 小1	ピーラーでスライスする (1/2使用) ④	① 人參に軽く塩をふってもみ、水気を切ります。 ② ①にツナと④を加えて混ぜ合わせ、パセリを散らします。
●コーンポタージュ コーンポタージュスープ	2	3	4P		① コーンポタージュスープを器に入れ、1Pにつき120mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜます。

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、牛乳、サラダ油、マヨネーズ、しょうゆ



Cook D
ホットプレートで目玉とんぺい焼き



15分
596kcal



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			●				
天かす	●		●				

	月	水	金	人数	単品価格
商品番号	2124	2324	2524	2マンマ	1,398円 (税込 1,509円)
	2134	2334	2534	3マンマ	2,097円 (税込 2,264円)
	2144	2344	2544	4マンマ	2,796円 (税込 3,019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
●目玉とんぺい焼き 豚バラスライス (国産) 卵 天かす 青のり キャベツ 太もやし サラダ油 塩・こしょう お好みソース マヨネーズ	140 2 10 1 150 100 少々	210 3 15 1½ 225 150 少々	280g 4個 20g 2P 300g 200g 少々	お好みに切る 細めのザク切り	① ホットプレートに油を熱し、豚バラ肉を炒め、キャベツ、太もやしを加えて更に炒め、塩、こしょうをふります。 ② ホットプレートの端に卵を割り入れて目玉焼きを作り、①の上にのせ、お好みソースとマヨネーズをかけ、天かすと青のりを散らします。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **11/16** (月)

特価!!



商品番号 **6001** 冷凍 10日
鹿児島県産
茶美豚切り落とし
(180g)

商品価格 ~~598円~~ (税込) 645円
498円
(税込) 537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
マジ旨ウインナー
(216g) 標準 24本入
卵・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆

商品価格 ~~398円~~ (税込) 429円
358円
(税込) 386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 (ハーブ)
(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
ハーフベーコン
(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 **6021** 冷蔵 10日
久保水産
しまあじみりん干
(8尾)

商品価格 ~~324円~~ (税込) 349円
298円
(税込) 321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
(90gx 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 **11/18** (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 **6031**
和歌山県産他
柿
(2個)

商品
価格 ~~880円~~
(税込) 950円
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 **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 **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 **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 **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 **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 **6037**

フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品
価格 **248円**
(税込) 267円

上品な京風鰹ベースに新鮮な
割卵のみ使用し、炙りのどろろが入った
貝だくさんの本格茶碗蒸し

添付のスープをお好みて
使用してください。

商品
番号 **6041** 冷蔵
15日
ヤマト食品
お魚屋さんの海鮮茶碗蒸し
炙りのどろろ入り
(200g)
卵・えび・小麦・大豆

商品
価格 ~~358円~~
(税込) 386円
298円
(税込) 321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 **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 **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 **6046** 冷蔵
30日

山太
板こんにゃく
(250g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

商品
番号 **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 **6047** 冷蔵
30日

山太
糸こんにゃく
(200g)

商品
価格 **100円**
(税込) 108円

いかの旨みをぎゅっと閉じ込めた
ぱりうまな一品！
ぷりっとしたイカの食感と香ばしい
揚げ風味が食欲をそそります。

商品
番号 **6051** 冷蔵
3日
長崎井上
ぱりうま！イカ揚げ
(3枚)
小麦・いか・大豆

商品
価格 ~~458円~~
(税込) 494円
398円
(税込) 429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 **6055** 冷蔵
6日

ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx3段)

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 **6056** 冷蔵
6日

ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

商品
価格 **138円**
(税込) 149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

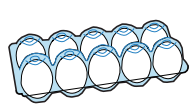
商品
番号 **6057** 冷蔵
5日

タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3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 **11/16** (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
うすらのたまご
(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

コップ1杯
200mlで
1日の1/3分
野菜を摂取



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
ス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)
コーヒー

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)
牛乳

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)
牛乳

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)
牛乳

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
(100g) × 12本
(糖質オフ、低カロリー)

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
(450ml) × 1本
プロテイン

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 パナナ
(200ml) × 12本
プロテイン

商品価格 **1,896円**
(税込) 2,047円

尿酸値の上昇を抑える

タンパク質 20g

タンパク質を摂取!



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **11/16** (月)

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

 商品番号 6131 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 6132 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 6133 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 6134 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 6135 天眞醤油 ぼん酢 (1800ml) 商品価格 1,720円 (税込) 1,857円
 商品番号 6136 ジェフダスラス 徳用和風だし (かつお風味) (顆粒 500gx 2) 1kg 商品価格 750円 (税込) 810円	 商品番号 6137 うどん 煮物 おでん 炊き込み御飯 天つゆ そうめんつゆなど オタフク 万能だし (1800ml) 商品価格 1,050円 (税込) 1,134円	 商品番号 6138 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 6139 キャコマン 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 6140 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 6141 ジェフダ サラダ油 (1500g) 商品価格 758円 (税込) 818円	 商品番号 6142 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 6143 ミツカン カンタン酢 (1000ml) 商品価格 558円 (税込) 602円	 商品番号 6144 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 6145 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 6146 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 6147 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 6148 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 6149 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 6150 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 **11/16** (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
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 **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 12.3g 炭水化物 27.7g
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
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 **6167** 冷凍 60日 レンジ
たらもの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 **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
(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 **11/18** (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



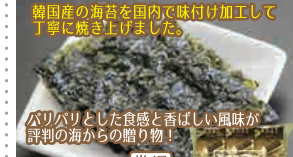
商品番号 **6177** 常温 120日
日清食品
カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



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



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 **11/18** (水)

古くから愛されてきた瓶ラムネの風味
そのまま引き継ぐ懐かしい味。



商品番号 **6501**
サンガリア
ラムネ
(190gx 30本入)
1本あたり **60円**

商品価格 **3,000円**
(税込) 3,240円
商品価格 **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



商品番号 **6507**
尾鷹路
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 **11/16** (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 (54 x 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 (27 x 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 (100 x 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 (50 x 12R) 商品価格 850円 (税込) 918円

お届け日 **11/18** (水)

おすすめ人気商品!

ジュースで歯ごたえのある食感に仕上げました。
味の決め手は隠し味に練りこまれたクリームチーズ。
別添えの赤ワイン仕立てのデミグラスソースをかけて
お召し上がり下さい。

初代料理長西健一自慢の
仕上がりです。



商品番号 **6451**

金谷ホテルベーカリー

ハンバーグステーキ

〈ソース付き〉
1P150g

冷凍
30日

商品
価格

790円
(税込) 853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
11/20 金



具材にえび・いか・パピーホタテ・いんげん
人参・パプリカ・白菜・椎茸・筍のたっぷり
9種類使用し、野菜は油と通し、食感を
最大限引き出しました。



商品
番号 2191

四陸



具だくさん八宝菜
(1P・222g)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	卵	大豆	鶏肉	りんご	いか	豚肉
		●	●	●	●			

商品
価格 680 円
(税込) 734 円

薬味(ネギ・生薑・にんにく)と豆板醤を
丁寧に炒め香りを際立たせ、魚介エキスで
旨味が増したチリソースは辛み、酸味、甘味の
調和のとれた味わい。



商品
番号 2192

四陸



海老のチリソース
(180g)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	えび	卵	豚肉	大豆	鶏肉	りんご
		●	●	●	●	●	●	

商品
価格 780 円
(税込) 842 円

築地銀だこで定番の焼そばを冷凍で再現!
モチモチ生麺の中太麺を、築地銀だこの
オリジナルソースを2種類ブレンドしてからめました。



商品
番号 2193

銀だこ

築地銀だこ 焼そば
(250g) × 2P

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

商品
価格 998 円
(税込) 1,077 円



商品
番号 2194

サザエ食品

たい焼(つぶあん)
(4個入)

冷凍 2日	アレルギー物質	小麦	乳	鶏肉	豚肉	大豆	山羊	りんご
		●				●		

商品
価格 750 円
(税込) 810 円

しっかりと味わえる様にお米と鶏がらスープで炊き
トマトの甘みをいかした。



商品
番号 2195

秋川牧園

チキンライス
(450g)

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	乳	卵	鶏肉	大豆	山羊	りんご
					●			

商品
価格 580 円
(税込) 626 円

えび2尾、かぼちゃ、ししとうの
天ぷらと野菜のかき揚げに特製の
つゆをかけた丼です。



商品
番号 2196

奈良コープ

天ぷら丼
(280g) × 2P

冷凍 30日	アレルギー物質	小麦	そば	大豆	えび	大豆	豚肉	りんご
		●	●	●	●	●	●	

商品
価格 996 円
(税込) 1,075 円

今週のまんま一押し SELECT!

尾鷹名水
熊野古道水
(500ml) × 24 本

商品
番号 2197

商品
価格

1,440 円
(税込) 1,555 円

40%
off

1本
30 円

商品
価格 2,400 円
(税込) 2,592 円