



旬の手作りおかずをお届けします

わんまいる

グルメカタログ 1116号

ご注文期間

9/2月 → 9/14土

お届け期間

9/9月 → 9/21土

季節限定

米茄子を半分にカットし、手作りの田楽味噌を使いました。



素揚げした肉厚の米茄子はとろりとした食感で、田楽味噌と相性よく、ご飯が進みます。

※写真はイメージです。



6-1-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

米茄子田楽ステーキ

445円(税込 480円)

内 1/2本 湯せん

250kcal/100gあたり 塩分1.2g

新商品



※写真はイメージです。

とろとろのお出汁に玉子をとじて仕上げているのであったかご飯に乗せるだけで美味しい親子丼の出来上がりです。



6-1-2

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

桜島どりの親子丼の具

580円(税込 626円)

内 200g 湯せん ※ごはんはついておりません。

127kcal/1食200gあたり 塩分2.4g



※写真はイメージです。

国産の牛肉は食べやすい薄さにスライスし、甘みの強い淡路島産の玉ねぎは牛肉の味を引き立てています。



6-1-3

〈わんまいるオリジナル 兵庫 沖物産〉

国産牛肉と淡路島産玉ねぎ使用 牛丼の具

783円(税込 845円)

内 190g 湯せん ※ごはんはついておりません。

549kcal/1袋190gあたり 塩分1.6g

新商品



※写真はイメージです。

ピリ辛でご飯が進みます。



6-1-4

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

茄子と白ねぎの中華煮込み

260円(税込 280円)

内 80g 湯せん

80kcal/80gあたり 塩分0.3g

再登場



※写真はイメージです。

食べやすいとろりとした食感の茄子です。



6-1-5

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

茄子の揚げ煮 味噌風味

260円(税込 280円)

内 80g 湯せん

32kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.6g

わんまいるは1品からご注文できます。商品は、ご注文日の1週間後にお届けします。全て要冷凍商品です。(お届け後は冷凍庫にて保存ください)

ふっくらとしてあじの旨みがぎゅっと詰まった一品です。



6-2-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

鳥取県境港産 あじのフライ

462円(税込 498円)

内 2尾(70g) **レンジ**

162kcal/1袋あたり 塩分0.6g

手間暇を惜しまずに作り上げたあじフライは他とは一味違ったおいしさです。

※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

厳選したカラスカレイを遠赤外線焼成機で1切れずつ職人が手焼きしております。



6-2-2

〈わんまいるオリジナル 神戸 財木商店〉
**カラスカレイ
西京焼き**

462円(税込 498円)

内 1切 **湯せん** ※骨には十分ご注意ください

119kcal/100gあたり 塩分1.0g



※写真はイメージです。

完全な骨なしではございません。若干骨が残ってる場合がございます。



6-2-3

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
**赤魚(骨とりの)
煮付け**

445円(税込 480円)

内 100g(1切入) **湯せん**

89kcal/1袋あたり 塩分1.0g



※写真はイメージです。

いつもの食卓にプラス一品のおかずとして重宝いたします。



6-2-4

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
**高野豆腐の
炊き合わせ**

223円(税込 240円)

内 80g **湯せん**

57kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.2g



※写真はイメージです。

湯せんで温めるだけでほっくり甘いかぼちゃの煮付けがお召し上がりいただけます。



6-2-5

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
**かぼちゃの石見ポーク
そぼろあんかけ**

297円(税込 320円)

内 80g **湯せん**

67kcal/1袋(80g)あたり 塩分1.0g

手揚げした揚げたての天ぷらを急速冷凍!
特製のたれがおいしい丼メニューです。



揚げたてのサクサクとした食感をお楽しみ下さい。

※写真はイメージです。



6-3-1

〈奈良コープ産業〉

てんぷら丼

※ごはん付/具:海老、たまねぎ、かぼちゃ、ししとう、人参、ピーマン

723円(税込 780円)

内 280g **レンジ**

524kcal/1包装あたり 塩分1.6g



※写真はイメージです。

四万十川流域で育った四万十ポークは臭みが無く、玉ねぎの旨味と混ぜりじゃが芋によく染み込んでいます。



6-3-2

547円(税込 590円)

〈わんまいるオリジナル 兵庫 沖物産〉
四万十ポークと淡路島産
玉ねぎの肉じゃが

内 205g **湯せん**

195kcal/1袋205gあたり 塩分2.2g



※写真はイメージです。

肉野菜の旨味が濃縮された豆腐は必見。



6-3-3

658円(税込 710円)

〈わんまいるオリジナル 兵庫 沖物産〉

国産牛肉の肉豆腐

内 200g **湯せん**

316kcal/1袋200gあたり 塩分1.6g



※写真はイメージです。

野菜の香りと、少し甘口の食感が楽しめる天ぷらとなっております。



6-3-4

352円(税込 380円)

〈高知県 山本かまぼこ店〉
高知室戸の
野菜天ぷら

内 124g(62g×2枚) **レンジ**

136kcal/100gあたり 塩分2.2g



※写真はイメージです。

一口サイズの三角厚揚げを生姜風味の出汁で仕上げました。



6-3-5

260円(税込 280円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

厚揚げの旨煮

内 60g **湯せん**

96kcal/60gあたり 塩分0.2g

石見ポークのフランクフルトとを使用した、
ごろっと野菜のポトフです。

6-4-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

**石見ポークのフランクフルトと
ごろっと野菜のポトフ**

537円(税込 580円)

内 210g **湯せん** ※具材:粗挽フランク、ポテト、
キャベツ、たまねぎ、人参

132kcal/1食210gあたり 塩分1.3g



少量のブラックペッパーがアクセント
になっています。

※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

酸味の効いたソースが後味さっぱりキレイのある料理に。



6-4-2

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
**国産豚肉100% ロールキャベツ
トマトソース煮込み**

445円(税込 480円)

内 160g **湯せん**

218kcal/1袋(160g)あたり 塩分1.3g



※写真はイメージです。

レトルトとは一味違った味わいです。



6-4-3

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
**北海道産じゃが芋と
玉ねぎのビーフカレー**

445円(税込 480円)

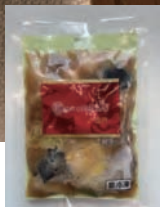
内 210g **湯せん** ※ご飯は付いておりませ
ん。

122kcal/1袋(210g)あたり 塩分1.5g



※写真はイメージです。

オイスターソースベースの醤油を効かしたコクのある味付けです。



6-4-4

〈東京 KK企画〉
**赤坂四川飯店監修
本格八宝菜**

780円(税込 842円)

内 150g **湯せん**

177kcal/1袋あたり 塩分3.8g



※写真はイメージです。

特製豆板醤や甜麺醤、花椒油とラー油を使った
本格うま辛料理。



6-4-5

〈東京 KK企画〉
**赤坂四川飯店監修
麻婆豆腐**

760円(税込 820円)

内 150g **湯せん**

155kcal/150gあたり 塩分1.8g



在庫限り売切御免

鹿児島県産うなぎ

※写真はイメージです。

うなぎを刻みご飯の間にまむしてありますのでうなぎの存在感がお楽しみいただけます。



6-5-1

1,834円(税込 1,980円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉
鹿児島県産
鰻まぶし飯

内 250g レンジ

481kcal/1食250gあたり 塩分1.9g



在庫限り売切御免

熊本県産
芝えび使用

※写真はイメージです。

パリパリで頭からまるかじりでき味噌の風味がたまりません。



6-5-2

580円(税込 626円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉
熊本県産
芝えびの唐揚げ

内 60g レンジ

108kcal/1食60gあたり 塩分0.3g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

流水解凍5分の後、ご飯にのせて出来上がり



6-5-3

630円(税込 680円)

〈三重 尾鷲金盛丸〉
天然まぐろの
ど旨い漬け(ゴマ風味)

内 70g 流水解凍 ※ごはんはついておりません。

136kcal/100gあたり 塩分1.5g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

三重県尾鷲市で育った養殖の鯛を醤油とほんのりわさびで漬けにしました



6-5-4

787円(税込 850円)

〈三重 尾鷲金盛丸〉
尾鷲鯛のど旨い漬け

内 70g 流水解凍 ※ごはんはついておりません。

141kcal/100gあたり 塩分1.1g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

甘塩仕立てでお召し上がりやすい定番人気商品でございます。



6-5-5

〈わんまいるオリジナル 神戸 財木商店〉

紅鮭塩焼き

537円(税込 580円)

内 1切 湯せん ※骨には十分ご注意ください

131kcal/100gあたり 塩分5.0g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

上品な味付けが人気の一品です。大きめサイズですので食べ応え十分。



6-5-6

〈わんまいるオリジナル 神戸 財木商店〉

カラスカレイの煮付け(大)

584円(税込 630円)

内 1切(130g) 湯せん ※骨には十分ご注意ください

103kcal/100gあたり 塩分2.0g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

和風だしで和えた味付け山芋とろろご飯にかけても旨い



6-5-7

〈群馬 三和食品〉

群馬県太田市産 三日とろろ(山芋とろろ)

554円(税込 598円)

内 60g×3 流水解凍 ※1袋あたり185円(税込200円)

72kcal/1食あたり 塩分1.1g



在庫限り売切御免

静岡県産
かつお使用

※写真はイメージです。

静岡県産のカツオを贅沢に使用しました

6-6-1

676円(税込 730円)

〈わんまいるオリジナル 大分 デリカフーズ大塚〉

静岡県産

かつおのりゅうきゅう

内 80g 流水解凍

104kcal/100gあたり 塩分3.4g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

強過ぎない丁度いい酸味に仕上げています。
野菜もたっぷりです。

6-6-2

500円(税込 540円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

富山県産

豆あじの南蛮漬け

内 140g 流水解凍

186kcal/1袋(140g)あたり 塩分1.0g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

鳥取県産大山豚を使って仕上げました。

6-6-3

537円(税込 580円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

大山豚の

ゴーヤチャンプルー

内 130g 湯せん

127kcal/1袋(130g)あたり 塩分0.3g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

冷蔵解凍で簡単に美味しい釜揚げしらすをお楽しみ
ください。

6-6-4

324円(税込 350円)

〈愛媛県西宇和郡 朝日共販〉

愛媛県産

釜揚げしらす

内 50g 冷蔵庫解凍

91kcal/100gあたり 塩分2.3g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

鶏肉はねぎと生姜、料理酒で下味
をつけ、大根、人参、ごぼうを醤油
と砂糖、みりんできき込みました。

6-6-5

〈鳥取 こめや産業〉

大山どりの筑前煮

425円(税込 459円)

内 140g 湯せん

143kcal/1袋あたり 塩分1.2g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

山形特産の秘伝豆を塩だけで
味付けしました

6-6-6

〈わんまいるオリジナル 山形 三和食品〉

山形県産最上郡特産秘伝豆の塩茹で

260円(税込 280円)

内 80g 流水解凍

106kcal/1袋(80g)あたり 塩分1.0g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

宍道湖のしじみにみつ葉をあしら
えた味噌汁に仕立てました。

6-6-7

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

宍道湖産 しじみの味噌汁

324円(税込 350円)

内 150g 湯せん

43kcal/1袋あたり 塩分2.0g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

中華麺に、錦糸卵、味付け椎茸、ロースハム、かいわれの具をセットした冷し中華です。



6-7-1 **760円(税込 820円)**
 〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉
昔懐かしい具付き 冷し中華 内 240g(麺 140g、ろ-7° 60g、具 40g) **流水解凍**
 352kcal/1食240gあたり 塩分4.9g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

薄くスライスした豚肉とたっぷりの野菜を胡麻ドレッシングで和えました。



6-7-2 **537円(税込 580円)**
 〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
大山豚の はりはり胡麻しゃぶ 内 140g **流水解凍**
 412kcal/1袋(140g)あたり 塩分0.8g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

豚肉の旨味溢れるふわふわ美味しさ。



6-7-3 **815円(税込 880円)**
 〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉
大阪名物 石見ポークの豚モダン 内 250g **レンジ** ※ソースや青のりなどは付いておりません。
 489kcal/1食250gあたり 塩分2.1g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

ごはんにかけて天津飯風にしても美味しくお召し上がりいただけます。



6-7-4 **445円(税込 480円)**
 〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
天津 かに玉丼の具 内 160g **湯せん**
 210kcal/1袋(160g)あたり 塩分1.8g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

食べやすい大きさにカットしています。



6-7-5 〈わんまいるオリジナル 大分 デリカフーズ大塚〉
石見ポークの一口カツ
667円(税込 720円)
 内 3枚 **湯せん**
 297kcal/100gあたり 塩分0.8g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

しっとりとした歯ざわりと、ジューシー感がある桜島どりは皮が薄くて赤味が強く食べ応え十分です。



6-7-6 〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉
桜島鶏のコーンクリームシチュー
482円(税込 520円)
 内 200g **湯せん**
 193kcal/1食200gあたり 塩分1.2g



在庫限り売切御免

※写真はイメージです。

肉厚で甘みの強い淡路産玉ねぎと濃厚トマトソースが絶妙に旨い。



6-7-7 〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉
レンジでできる淡路産玉ねぎのナポリタン
537円(税込 580円)
 内 290g **レンジ** ※ソースをよく絡めてお召し上がりください。
 423kcal/1食290gあたり 塩分4.5g

わんまいる 美食 弁当 カタログ 1116号

- 無添加・国産食材100%使用
 - 洗い物不要のワントレー
 - 電子レンジで最短5分の簡単調理
 - 管理栄養士が栄養バランスを監修
 - 1食あたり平均で糖質30g・塩分2.5g・カロリー300kcal以下
- ※トレタイプは健幸ディナーとメニュー・容量・調理会社が異なります。

通常価格
1食あたり1,108円(税込1,196円)
5,538円(税込 5,980円)
定期購入価格
1食あたり1,017円(税込1,098円)
5,084円(税込 5,490円)

- 定期購入のしぼりはございません。
- 予定に合わせて、変更、スキップ、一時休止が何回でもOK

1275 9月9日(月)～9月14日(土) お届けメニュー ご注文受付期間 9月2日(月)～9月7日(土)

※写真はイメージです。

瀬戸内産太刀魚と茄子の甘酢あんかけ
人参しりしり
豆のマリネ

合計 熱量:268kcal 塩分:2.1g 糖質:20.9g

石見ポークと野菜のスタミナ炒め
ポテトのガーリック炒め
北海道産コーシバター

合計 熱量:379kcal 塩分:2.0g 糖質:25.7g

秋川牧園の鶏挽肉と野菜の油揚げ包煮
ほうれん草のお浸し
炒り卵

合計 熱量:253kcal 塩分:1.7g 糖質:10.1g

1276 9月16日(月)～9月21日(土) お届けメニュー ご注文受付期間 9月9日(月)～9月14日(土)

※写真はイメージです。

石見ポークの回鍋肉(ホイコーロー)
春雨の中華サラダ
旨辛ごぼうの唐揚げ

合計 熱量:300kcal 塩分:3.3g 糖質:30.1g

三陸産さくら真鱈のフライカレー風味
有明海産シオフキ貝とキャベツのバター焼き
彩野菜のラタトゥイユ

合計 熱量:260kcal 塩分:1.1g 糖質:19.8g

石見ポークと野菜の煮物
ほうれん草のひよこ豆とさつま芋の甘煮
豆ひじき煮

合計 熱量:305kcal 塩分:2.5g 糖質:26.6g

※天候と社会情勢などの事情により内容が変更になる場合がございます。

[マークの見方] ※賞味期限は表示ラベルをご確認ください。わんまいるでは賞味期限から30日以上の商品をお届けしています。※30日未満の場合は別途記載しております。※賞味期限に関わらず開封後又は解凍後はお早めにお召し上がりください。

内:内容量

レンジ :レンジであたためる	湯せん :湯せんであたためる	流水解凍 :流水にて解凍	冷蔵庫解凍 :冷蔵庫にて解凍
常温解凍 :常温にて解凍	自然解凍 :常温にて解凍	氷水解凍 :氷水にて解凍	焼き :フライパンなどで焼く
ゆで :鍋などであたためる	揚げ :あげる	お湯を注ぐ :お湯を注ぐ	要調理 :調理が必要
トースター :オーブントースターなどで焼く	ぬるま湯解凍 :ぬるま湯にて解凍	湯煎解凍 :湯煎にて解凍	

※調理方法につきましては、それぞれの商品に記載されております。必ずご確認ください。それに従って調理いただきますようお願い申し上げます。

商品は、ご注文日の1週間後にお届けします。全て、要冷凍商品です。お届け後は冷凍庫にて保存ください。

わんまいるは1品から
ご注文できます。

ご注文期間
9/2月 → 9/14土

お届け期間
9/9月 → 9/21土