



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 **1117号**

ご注文期間

9/16(月) → 9/28(土)

お届け期間

9/23(月) → 10/5(土)

新商品

4種の野菜と、牛肉を使ったすき焼きです。



甘めを抑えたすっきりした味付けで、ボリュームたっぷりのおかずです。

※写真はイメージです。

7-1-1

〈わんまいるオリジナル 兵庫 沖物産〉

国産牛肉のすき焼き

647円(税込 698円)

内 190g **湯せん**

224kcal/1袋190gあたり 塩分1.1g

季節限定



※写真はイメージです。

旨みを十分に引き出す為に塩のみでシンプルな味で仕上げております。



※写真はイメージです。

西京味噌の香ばしさがたまらない定番料理。

7-1-2

〈福岡 那珂川キッチン〉

北海道産
秋鮭の塩焼き

700円(税込 756円)

内 1切(70g以上) **湯せん**

131kcal/100gあたり 塩分1.3g

7-1-3

〈わんまいるオリジナル 神戸 財木商店〉

さわら西京焼

462円(税込 498円)

内 1切 **湯せん** ※骨には十分ご注意ください

227kcal/100gあたり 塩分1.6g



※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切れづつ職人が手焼きしております。



※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。

7-1-4

〈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

7-1-5

〈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

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)

創業昭和2年、そば粉を皇室献上の実績がある老舗米山萬商店が製粉・製麺からゆで・冷凍まで一貫して自社製造しました。

季節限定

7-2-1

〈出雲 米山萬商店〉

プロが湯がいた
出雲そば(つゆ付) ※1食当たり 290円
(税込 313円)

580円(税込 626円)

内 520g(麺200g×2、つゆ60g×2) 流水解凍

388kcal/260gあたり 塩分2.4g



流水解凍で簡単に美味しくお召し上がり戴けます。

※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

レンジで1分加熱するだけで食べられるので大変便利です。



7-2-2

〈奈良コープ産業〉

てんぷら盛り合せ4種

584円(税込 630円)

内 4種(60g) レンジ ※えび2匹・かぼちゃ・ししとう・野菜のかき揚げ

331kcal/100gあたり 塩分0.5g



※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。



7-2-3

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

厚揚げの旨煮

260円(税込 280円)

内 60g 湯せん

96kcal/60gあたり 塩分0.2g



※写真はイメージです。

国産牛肉と国産ごぼうを使用しています。



7-2-4

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

ごぼうの旨煮

260円(税込 280円)

内 80g 湯せん

42kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.5g



※写真はイメージです。

具材がたっぷり入った澄まし汁です。



7-2-5

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

日南どりの
けんちん汁

406円(税込 438円)

内 280g 湯せん

180kcal/1袋(280g)あたり 塩分2.2g

新商品

国産大豆を使用した厚揚げで炊き合わせました。



優しい味付けで食卓のあと一品にぴったりの副菜です。

※写真はイメージです。



7-3-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

厚揚げ、大根、人参の炊き合わせ

260円(税込 280円)

内 80g **湯せん**

51kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.2g

新商品



※写真はイメージです。

ホクホクに仕上げたじゃが芋にとろみあんが食欲をそそります。



7-3-2

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

じゃが芋の煮ころがし

260円(税込 280円)

内 80g **湯せん**

72kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.5g

新商品



※写真はイメージです。

ごまの風味を効かせたさっぱりしたお浸しに仕上げました。



7-3-3

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

白菜と小松菜の
中華風お浸し

260円(税込 280円)

内 80g **流水解凍**

57kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.6g

新商品



※写真はイメージです。

ほうれん草としめじ、玉ねぎ、人参とちりめんじゃこの卵とじです。



7-3-4

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

ほうれん草と
しめじの卵とじ

260円(税込 280円)

内 80g **湯せん**

56kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.4g

新商品



※写真はイメージです。

青梗菜の食感が楽しめるしょうゆベースのお浸しです。



7-3-5

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

青梗菜と
うす揚げのお浸し

260円(税込 280円)

内 80g **流水解凍**

55kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.6g

農林水産大臣賞を受賞した豆腐のような
繊細な食感のかまぼこです。



スライスしてそのままでも、お好みで
わさび醤油やしょうが醤油につけて
お召し上がりください。

※写真はイメージです。

7-4-1

〈高知県 山本かまぼこ店〉

高知室戸のかまぼこトーフ

630円(税込 680円)

内 190g **レンジ**

179kcal/100gあたり 塩分1.8g



※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。

7-4-2

〈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



※写真はイメージです。

昼食や夕食、夜食にもレンジで簡単にお召し上がり
いただけます。

7-4-3

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉
レンジでできる
淡路チキンライス

537円(税込 580円)

内 200g **レンジ**

373kcal/1食200gあたり 塩分1.3g



※写真はイメージです。

トマトの酸味と玉葱の甘み肉の旨味が詰まったソースと、
もちもちした麺のバランスが良い定番のミートソースです。

7-4-4

〈東京 ヤヨイサンフーズ〉
スパゲティ
【ミートソース】

445円(税込 480円)

内 1食(300g) **レンジ**

164kcal/100gあたり 塩分1.3g



※写真はイメージです。

ボリュームたっぷり具だくさんの豚汁です。

7-4-5

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
石見ポークの豚汁

406円(税込 438円)

内 300g **湯せん**

165kcal/1袋(300g)あたり 塩分3.3g

国産牛肉と国産野菜のビーフシチューです

再登場



※写真はイメージです。

たっぷりの具材が入ったビーフシチューは食べ応え充分です!



宮崎県産の黒毛和牛と黒豚のハンバーグです。お肉の旨みあるデミグラス風ソース使用



※写真はイメージです。

お肉の食感が残るようミンチにしシンプルな味付けで仕上げました。



7-5-1 〈わんまいるオリジナル 兵庫 沖物産〉

具材たっぷりビーフシチュー

内 180g 湯せん

263kcal/1袋180gあたり 塩分1.2g 607円(税込 655円)

7-5-2 〈わんまいるオリジナル 宮崎 中村食肉〉

宮崎県産黒毛和牛と黒豚のデミグラスソースハンバーグ

内 ハンバーグ 110g、ソース20g 湯せん

272kcal/1袋(130g)あたり 塩分1.9g 445円(税込 480円)

特製のホワイトソースにアスパラと海老をトッピングして焼き上げました。



※写真はイメージです。

バターとチーズの香りに程よい硬さのライスが特徴。



島根県産石見ポークを使用したソース感があるラードを絡めた焼きそばです。



※写真はイメージです。

焼きそばの中濃ソースと大きめにカットしたキャベツが絡み合いレンジで温めた時に良い風味がでています。



7-5-3 〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

レンジでできるアスパラと海老のチーズドリア

内 200g レンジ

324kcal/1食200gあたり 塩分1.4g 537円(税込 580円)

7-5-4 〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

石見ポークの大阪地ソース焼きそば

内 260g レンジ

389kcal/1食260gあたり 塩分3.4g 908円(税込 980円)

大きめにカットした国産野菜（玉ねぎ、人参、ピーマン）と、赤身がおいしい石見ポークのもも肉を使った酢豚です。



※写真はイメージです。

酸味控えめの甘酢で肉の旨さが広がる自慢の料理です。



7-6-1 〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

石見ポークの酢豚

内 160g **湯せん**

176kcal/1袋あたり 塩分1.4g **462円(税込 498円)**

甘味と酸味がベストマッチなタルタルソースのチキン南蛮

再登場



※写真はイメージです。

若鶏のムネ肉を独自のタレにじっくり漬け込みました。カラッと揚げたチキンに特製甘酢に浸したチキン南蛮です。



7-6-2 〈宮崎 ネオフーズ竹森〉

国産鶏肉のチキン南蛮 (タルタルソース付)

内 チキン140g、タルタルソース30g **湯せん** チキン：湯せん ソース：自然解凍

315kcal/1袋(170g)あたり 塩分3.0g **554円(税込 598円)**

試食でも絶賛された、美味しさに自信ありの逸品です!



※写真はイメージです。

何個でも食べられる美味しさ!オリジナルの食べやすい一口餃子です。



7-6-3 〈わんまいるオリジナル 広島 フジワタン本舗〉

広島餃子 ぶちうまい一口餃子

内 192g(12g×16個) **焼き**

424kcal/1袋あたり 塩分2.5g **462円(税込 498円)**

鹿児島県の桜島鶏を贅沢に限定使用!みんな大好き、鶏もものから揚げです。



※写真はイメージです。

鹿児島名産桜島鶏ならではの豊かな風味、ごぼうの食感と香ばしさをとお楽しみください。



7-6-4 〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

桜島鶏ももとごぼうのから揚げ

内 100g **レンジ**

363kcal/1食100gあたり 塩分3.1g **462円(税込 498円)**

Light meal

朝食に昼食に夕食にぴったりなメニュー

7-7-1 〈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4食セット

内 160g×4

218kcal/1袋(160g)あたり 塩分1.3g **湯せん**

通常価格

1,780円(税込 1,920円) のところ

1,760円(税込1,900円)



※写真はイメージです。

7-7-2 〈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4食セット

内 210g×4 ※ご飯は付いておりません。

122kcal/1袋(210g)あたり 塩分1.5g **湯せん**

通常価格

1,780円(税込 1,920円) のところ

1,760円(税込1,900円)



※写真はイメージです。

7-7-3 〈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4食セット

内 210g×4 ※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 **湯せん**

通常価格

2,148円(税込 2,316円) のところ

2,120円(税込2,288円)



※写真はイメージです。

7-7-4 〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

レンジでできるアスパラと海老のチーズドリア4食セット

内 200g×4

324kcal/1食200gあたり 塩分1.4g **レンジ**

通常価格

2,148円(税込 2,316円) のところ

2,120円(税込2,288円)



わんまいる 美食 弁当 カタログ 1117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

1277

9月23日(月)～9月28日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 9月16日(月)～9月21日(土)

※写真はイメージです。



三陸産さくら真鱈と彩野菜の醤油バター炒め
さつま芋のレモン煮
ひよこ豆のスパイシー炒め

合計 熱量:376kcal 塩分:1.7g 糖質:32.6g



石見ポークと野菜のオイスター炒め
じゃが芋カレー炒め
小松菜と豆苗のこんにゃく炒め

合計 熱量:249kcal 塩分:1.6g 糖質:14.7g



日南どりのチキンカツキャベツと人参添え
じゃが芋と人参のソテー
アスパラとエリンギのバター炒め

合計 熱量:229kcal 塩分:1.6g 糖質:10.7g



青森県産アカイカと野菜のオリーブオイル炒め
マカロニサボリタン風
もやしとほうれん草のソテー

合計 熱量:239kcal 塩分:1.7g 糖質:14.6g



国産牛肉、ごぼう、厚揚げの炊き合わせ
ほうれん草と人参のちりめん和え
黒豆煮

合計 熱量:297kcal 塩分:4.1g 糖質:30.8g

1278

9月30日(月)～10月5日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 9月23日(月)～9月28日(土)

※写真はイメージです。



日南どりのチリソース
キャベツのナムル
ミラ玉

合計 熱量:353kcal 塩分:2.5g 糖質:19.1g



北海道礼文島真ホッケの塩焼き
ひじきと高野豆腐の煮物
小松菜と人参のお浸し

合計 熱量:238kcal 塩分:3.2g 糖質:13.6g



ロールキャベツトマトソース煮込み
コーン入りポテトサラダ
玉ねぎとピーマンのソテー

合計 熱量:280kcal 塩分:1.6g 糖質:29.0g



日南どりの筑前煮
ほうれん草と春雨の酢の物
平天と小松菜の煮物

合計 熱量:254kcal 塩分:3.2g 糖質:27.3g



三陸産さくら真鱈の海鮮エスカベツ汁
キャベツと蒸し鶏のサラダ
ごぼう人参しめじピーマン味噌炒め

合計 熱量:300kcal 塩分:1.8g 糖質:19.6g

※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]

■:内容量

※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。

- | | | | |
|------------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| 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

9/16月 → 9/28土

お届け期間

9/23月 → 10/5土