



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 1119号

ご注文期間

10/14(月)→10/26(土)

お届け期間

10/21(月)→11/2(土)

国産牛肉と国産野菜のビーフシチューです



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!

※写真はイメージです。

9-1-1

〈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

607円(税込 655円)

内 180g **湯せん**

263kcal/1袋180gあたり 塩分1.2g



※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。



※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。



9-1-2

554円(税込 598円)

〈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

9-1-3

445円(税込 480円)

〈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



※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。



※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。



9-1-4

445円(税込 480円)

〈東京 ヤヨイサンフーズ〉
スパゲティ
【ミートソース】

内 1食(300g) **レンジ**

164kcal/100gあたり 塩分1.3g

9-1-5

537円(税込 580円)

〈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

内 200g **レンジ**

373kcal/1食200gあたり 塩分1.3g

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



9-2-1

〈出雲 米山萬商店〉

プロが湯がいたレンジで出来る出雲そば

580円(税込 626円)

※1食あたり 290円(税込 313円)

内 520g(麺200g×2、つゆ60g×2) レンジ

388kcal/260gあたり 塩分2.4g



丼に冷凍そばと希釈つゆを入れ、お水を加えレンジで7分加熱すると出来上がり。

※写真はイメージです。



※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。



9-2-2

〈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



※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。



9-2-3

〈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/80gあたり 塩分0.5g



※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。



9-2-4

〈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



※写真はイメージです。

優しい味付けで食卓のあと一品にぴったりの副菜です。



9-2-5

〈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

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。



9-3-1

〈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。

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。



9-3-2

〈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。



9-3-3

〈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。

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。



9-3-4

〈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



※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。



9-3-5

〈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
そばろあんかけ

297円(税込 320円)

内 80g **湯せん**

67kcal/1袋(80g)あたり 塩分1.0g

北海道の最北端、宗谷岬周辺で漁獲される皮の色が銀色に光った「銀毛鮭」を選別して使用しています。

季節限定

9-4-1

〈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



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。



※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。



9-4-2

〈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

547円(税込 590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。



9-4-4

〈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。

西京味噌の香ばしさがたまらない定番料理。



9-4-3

〈わんまいるオリジナル 神戸 財木商店〉
さわら西京焼

540円(税込 583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。

具材がたっぷり入った澄まし汁です。



9-4-5

〈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



4種の野菜と、牛肉を使った
すき焼きです。

※写真はイメージです。

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。



えび(2匹)、南瓜、ししとうの
天ぷらと野菜のかき揚げ4種類。

※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。



9-5-1 〈わんまいるオリジナル 兵庫 沖物産〉
国産 牛肉のすき焼き
内 190g **湯せん**
224kcal/1袋190gあたり 塩分1.1g **647円(税込 698円)**

9-5-2 〈奈良コープ産業〉
てんぷら盛り合せ 4種
内 4種(60g) **レンジ**
331kcal/100gあたり 塩分0.5g **584円(税込 630円)**



島根県のブランド豚 石見ポー
クを使用した野菜がおいしい豚
汁です。

※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。



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。



9-5-3 〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
石見ポークの豚汁
内 300g **湯せん**
165kcal/1袋(300g)あたり 塩分3.3g **406円(税込 438円)**

9-5-4 〈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
内 200g **レンジ**
324kcal/1食200gあたり 塩分1.4g **537円(税込 580円)**

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。



9-6-1 〈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)**

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。



9-6-2 〈わんまいるオリジナル 広島 フジワントン本舗〉

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。



9-6-3 〈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)**

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。



9-6-4 〈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)**

赤坂四川飯店の中華特集！



丁寧に下ごしらえしたプリプリの海老を使った特製エビのチリソースです。

9-7-1 〈東京 KK企画〉

赤坂四川飯店監修 乾焼蝦仁(えびのチリソース) 4食セット

内 150g×4 **湯せん**

188kcal/150gあたり 塩分2.4g

通常価格

2,956円(税込 3,192円)のところで **2,920円** (税込 3,152円)



陳建一さんの父である陳建民氏が日本で広めた麻婆豆腐。

9-7-2 〈東京 KK企画〉

赤坂四川飯店監修 麻婆豆腐 4食セット

内 150g×4 **湯せん**

155kcal/150gあたり 塩分1.8g

通常価格

3,040円(税込 3,283円)のところで **3,000円** (税込 3,240円)



丁寧に下ごしらえしたプリプリのいかとえびを使用し、白菜・いんげん・たけのこ・にんじんなど具たくさん入った八宝菜です。

9-7-3 〈東京 KK企画〉

赤坂四川飯店監修 本格八宝菜 4食セット

内 150g×4 **湯せん**

177kcal/1袋あたり 塩分3.8g

通常価格

3,120円(税込 3,368円)のところで **3,080円** (税込 3,324円)



ふっくらごはん仕上げ、オリジナルスープ“美味湯”でコクのある味付けをしています。

9-7-4 〈東京 KK企画〉

赤坂四川飯店監修 直火炒め炒飯 4セット

内 (200g×2食)×4 **レンジ**

362kcal/200gあたり 塩分1.9g

通常価格

3,328円(税込 3,892円)のところで **3,280円** (税込 3,540円)

わんまいる 美食 弁当 カタログ 1119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

1281 10月21日(月)～10月26日(土) お届けメニュー ご注文受付期間 10月14日(月)～10月19日(土)

※写真はイメージです。



北海道産 鮭の塩焼きセット

合計 熱量:199kcal 塩分:1.4g 糖質:9.3g



国産牛のすき焼きセット

合計 熱量:340kcal 塩分:2.5g 糖質:26.3g



千葉県産 さばの煮つけセット

合計 熱量:314kcal 塩分:2.0g 糖質:17.9g



手作りメンチカツセット

合計 熱量:312kcal 塩分:1.8g 糖質:14.6g



石見ポークの酢豚セット

合計 熱量:254kcal 塩分:2.0g 糖質:14.3g

1282 10月28日(月)～11月2日(土) お届けメニュー ご注文受付期間 10月21日(月)～10月26日(土)

※写真はイメージです。



国産牛肉の野菜炒めセット

合計 熱量:362kcal 塩分:1.8g 糖質:13.0g



青森県産アカイカと野菜のオイスター炒めセット

合計 熱量:231kcal 塩分:2.9g 糖質:20.6g



石見ポークの肉じゃがセット

合計 熱量:298kcal 塩分:3.6g 糖質:32.7g



日南どりの棒棒鶏(バンバンジー)セット

合計 熱量:336kcal 塩分:1.4g 糖質:28.5g



長崎県産 アジフィレのフライセット

合計 熱量:266kcal 塩分:2.5g 糖質:26.1g

※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
10/14月 → 10/26土

お届け期間
10/21月 → 11/2土