



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 1120号

ご注文期間

10/28(月) → 11/9(土)

お届け期間

11/4(月) → 11/16(土)

在庫限り売切御免

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。

0-1-1

〈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

547円(税込 590円)

内 1/2本 湯せん

250kcal/100gあたり 塩分1.2g

在庫限り売切御免



※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。

0-1-2

〈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

在庫限り売切御免



※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。

0-1-3

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

### 赤魚(骨とりの)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

在庫限り売切御免



※写真はイメージです。

ピリ辛でご飯が進みます。

0-1-4

〈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

在庫限り売切御免



※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。

0-1-5

〈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

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)

国産の牛肉、淡路島の玉ねぎを使い、  
余計な調味料を使わずおいしさを引き出しました。



**0-2-1**

〈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** ※ご飯は付いておりません。

549kcal/1袋190gあたり 塩分1.6g

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。

※写真はイメージです。



※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。



※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。



**0-2-2**

〈わんまいるオリジナル 兵庫 沖物産〉

**国産牛肉の肉豆腐**

**658円(税込 710円)**

内 200g **湯せん**

316kcal/1袋200gあたり 塩分1.6g

**0-2-3**

〈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**

**260円(税込 280円)**

内 80g **湯せん**

62kcal/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。



※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。



**0-2-4**

〈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

**0-2-5**

〈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



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。

**0-3-1**

〈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。

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。

**0-3-2**

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。

揚げたてのサクサクとした食感をお楽しみ下さい。

**0-3-3**

723円(税込 780円)

〈奈良コープ産業〉

てんぷら丼

内 280g レンジ

524kcal/1包装あたり 塩分1.6g

※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



※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。

**0-3-4**

547円(税込 590円)

〈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

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。

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。

**0-3-5**

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



鹿児島県産の桜島どりをを使用した親子丼の具です。



**0-4-1**

〈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** ※ごはんは付いておりません

127kcal/1食200gあたり 塩分2.4g



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

※写真はイメージです。



※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。



**0-4-2**

〈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



※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。



**0-4-3**

〈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。



**0-4-4**

〈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



※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。



**0-4-5**

〈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

国産豚肉、国産玉ねぎを混ぜ、  
一つ一つ手作業で包みました。



※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。



**0-5-1** 〈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

内 160g **湯せん**

218kcal/1袋(160g)あたり 塩分1.3g **445円(税込 480円)**

北海道産のじゃが芋・玉ねぎを  
使った国産牛肉のカレーです。



※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。



**0-5-2** 〈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

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 **445円(税込 480円)**

滑らかさと香ばしさが上品に漂  
うプロお墨付きの絶品。



※写真はイメージです。

ミルク感のあるベシャメルソースに海老とチーズを  
トッピングして焼き上げました。



**0-5-3** 〈東京 ヤヨイサンフーズ〉

海老とチーズのグラタン

内 200g **レンジ**

210kcal/1食あたり 塩分1.8g **389円(税込 420円)**

ベーコンの塩味がチーズと相性  
バッチリ。



※写真はイメージです。

ホクホクじゃがいもと、コクのあるベシャメルソース!  
ワインにも良く合う1品です。



**0-5-4** 〈東京 ヤヨイサンフーズ〉

ポテト&ベーコングラタン

内 200g **レンジ**

208kcal/1食あたり 塩分1.5g **389円(税込 420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。



鹿児島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。



**0-6-1** 〈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)**

**0-6-2** 〈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)**

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。



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。



**0-6-3** 〈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)**

**0-6-4** 〈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)**

阪急百貨店大阪梅田本店にて  
一番高価なおせちとして採用!

国産食材 100%、合成保存料・合成着色料不使用  
島根ブランド食材を使ったおせち料理

0-7-1

島根ブランド食材を使ったおせち

出雲  
神いづる

3重箱は3~4人前のイメージです。1~2人前も料理の内容は同様です。

25品

7寸

わんまいるだけの特別企画

出雲ぜんざい  
× 人前プレゼント

出雲産大納言小豆、  
出雲産藻塩を使用

お品書き

壺の重 7品

煮物4品

境港サーモン昆布巻き

島根県産栗と斐川町産

さつま芋の栗きんとん

島根県宍道湖産

大粒しじみの佃煮

島根県産たたきごぼう

島根県産さざえみそ焼き

島根県産のどぐろあぶり焼

武の重 9品

石見ポークの味噌ステーキ

たたら地鶏山王軍鶏の黒酢あんかけ

ネッカエッグの玉子焼き

隠岐産白いか柔らか焼き

境港産カニ爪ポイル

たたら地鶏山王軍鶏のねぎま

浜田市産イカのシーフードマリネ

島根県産白バイ貝のうま煮

斐川町産ブルーベリータルト

参の重 9品

島根和牛ローストビーフ

浜田市産とろ穴子の八幡巻き

益田美都町の柚子甘露煮

浜田産とろ穴子焼き

赤エビの唐揚げ

島根県産しめ鯖紅白なます

境港産カタクチイワシの田作り

斐川町産黒豆煮・金粉

島根県産栗の渋皮栗煮

おせちの解凍方法

解凍方法は『低温解凍』で『24時間〜』を推奨しています。冷蔵庫での解凍(5°C前後)  
冷蔵庫にお重を重ねたまま(風呂敷に包んだ状態)解凍時間24時間〜  
重ねたお重が入らない場合、一段ずつラップで包んで 解凍時間15時間〜  
※お召上がりの2~3時間前に解凍状態をご確認ください。

【早期割引き注文締切】11月30日(土)まで!!

1人前(1重箱)

通常30,000円のところ

24,000円 (税込)

2人前(2重箱)

通常46,000円のところ

36,900円 (税込)

3人前(3重箱)

通常60,000円のところ

48,000円 (税込)

商品お届け日:12月26日(木)~12月31日(火)

# わんまいる 美食 弁当 カタログ 1120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)
<b>5,538円(税込 5,980円)</b>
定期購入価格
1食あたり1,017円(税込1,098円)
<b>5,084円(税込 5,490円)</b>

- 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

**1283** 11月4日(月)～11月9日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 10月28日(月)～11月2日(土)

※写真はイメージです。



**目南どりとおぼろの唐揚げセット**

合計 熱量:343kcal 塩分:1.3g 糖質:16.6g



**四万十鶏つくねと野菜の甘酢あんかけセット**

合計 熱量:257kcal 塩分:3.2g 糖質:38.5g



**秋川牧園の鶏挽肉と野菜の油揚げ包煮セット**

合計 熱量:256kcal 塩分:2.3g 糖質:10.6g



**石見ポークと野菜のスタミナ炒めセット**

合計 熱量:379kcal 塩分:2.0g 糖質:25.7g



**千葉県産 さばの塩焼きセット**

合計 熱量:263kcal 塩分:3.0g 糖質:16.0g

**1284** 11月11日(月)～11月16日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 11月4日(月)～11月9日(土)

※写真はイメージです。



**大分県津久見ぶりの照り焼き煮セット**

合計 熱量:318kcal 塩分:2.5g 糖質:14.6g



**石見ポークの回鍋肉(ホイコーロー)セット**

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セット**

合計 熱量:216kcal 塩分:1.1g 糖質:22.1g



**目南どりじゃが芋のソテーセット**

合計 熱量:347kcal 塩分:2.6g 糖質:18.7g



**石見ポークと野菜の煮物セット**

合計 熱量:317kcal 塩分:2.3g 糖質:31.9g

※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**

<b>レンジ</b> :レンジであたためる	<b>湯せん</b> :湯せんであたためる	<b>流水解凍</b> :流水にて解凍	<b>冷蔵庫解凍</b> :冷蔵庫にて解凍
<b>常温解凍</b> :常温にて解凍	<b>自然解凍</b> :常温にて解凍	<b>氷水解凍</b> :氷水にて解凍	<b>焼き</b> :フライパンなどで焼く
<b>ゆで</b> :鍋などであたためる	<b>揚げ</b> :あげる	<b>お湯を注ぐ</b> :お湯を注ぐ	<b>要調理</b> :調理が必要
<b>トースター</b> :オーブントースターなどで焼く	<b>ぬるま湯解凍</b> :ぬるま湯にて解凍	<b>湯煎解凍</b> :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。それによ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  
**10/28月 → 11/9土**

お届け期間  
**11/4月 → 11/16土**