



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 **1122号**

ご注文期間

11/25(月) → 12/7(土)

お届け期間

12/2(月) → 12/14(土)

季節限定

広島県産
牡蠣使用



広島県産の牡蠣と国産野菜を使用した
錦味噌のうどん入り一人前煮込み鍋です。

2-1-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉
広島県産かきの
味噌煮込み鍋(うどん入)

1,186円(税込 1,280円)

内 350g レンジ

202kcal/1食350gあたり 塩分3.9g

最後にだしを残して飯を入れて玉子をとじれば雑炊もお楽しみいただけます。

※写真はイメージです。



季節限定

境港産
紅ズワイガニ使用



※写真はイメージです。

そのままおかずとしてもおいしくいただけますし、ごはんの上に乗せて丼ぶりにラーメンに乗せてあんかけラーメンもお楽しみいただけます。



2-1-2

630円(税込 680円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉
境港産紅ズワイガニと
冬野菜の卵とじ

内 200g 湯せん

92kcal/200gあたり 塩分1.4g

2-1-3

406円(税込 438円)

〈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

※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。



※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。



2-1-4

406円(税込 438円)

〈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

内 280g 湯せん

180kcal/1袋(280g)あたり 塩分2.2g

2-1-5

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

※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。



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。



2-2-1

〈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食当たり 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約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。

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。

2-2-2

783円(税込 845円)

〈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

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



※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ます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。

2-2-3

580円(税込 626円)

〈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

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



※写真はイメージです。

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。

2-2-4

584円(税込 630円)

〈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



※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。

2-2-5

260円(税込 280円)

〈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

内 80g **湯せん**

32kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.6g

季節限定

境港産

紅ずわいがに使用

境港産紅ずわいがにと錦糸玉子を敷き詰めたちらし寿司です。



具材には境港産の紅ずわいがにを使用し、錦糸玉子、グリーンピース、椎茸などで色合いを出しています。



※写真はイメージです。

2-3-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

境港産紅ずわいがにのちらし寿司

1,112円(税込 1,200円)

内 220g レンジ

316kcal/1食220gあたり 塩分1.6g



※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。



2-3-2

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、大根、
人参の炊き合わせ

内 80g 湯せん

51kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.2g



※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。



2-3-3

260円(税込 280円)

〈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

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。

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。



2-3-4

〈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。



2-3-5

〈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



※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。



2-3-6

〈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

本場広島県産の牡蠣をひとつずつ丁寧に手揚げしもちり衣に仕上げました。

季節限定

広島県産
牡蠣使用



2-4-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

大阪新世界の味
広島県産もちっとカキフライ

980円(税込 1,058円)

内 110g(4個) レンジ

354kcal/1食110gあたり 塩分1.2g



そのまま何も味付けせずに食べても風味がお楽しみいただけます。

※写真はイメージです。



※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。



2-4-2

〈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

445円(税込 480円)

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。

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!



2-4-3

〈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。

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。



2-4-4

〈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。

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。



2-4-5

〈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

季節限定

鳥取県境港産
かに使用



甘い蟹の風味とクリーミーソースの
豊かな香りが段違いの自信作!

2-5-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

境港のかにクリームコロッケ

647円(税込 698円)

内 40g×3個 レンジ

279kcal/1食(120g)あたり 塩分0.8g

※写真はイメージです。

香りが格別。贅沢な一品です。

季節限定



※写真はイメージです。

完熟トマト・紅ずわいがに・魚介エキス・生クリームを加えたさわやかな酸味とまろやかなコクに仕上げました。

2-5-2

500円(税込 540円)

〈東京 ヤヨイサンフーズ〉

生パスタ

内 1食(260g) レンジ

【蟹のトマトクリーム】 429kcal/1食あたり 塩分2.7g



※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。

2-5-3

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



※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。

2-5-4

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



※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。

2-5-5

908円(税込 980円)

〈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

ふんわり仕上げたかに玉に鳥取県境港産の
カニを配合した中華あんにをたっぷりかけました

新商品



2-6-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

鳥取県境港産
紅ズワイガニのかに玉丼の具

600円(税込 648円)

内 160g 湯せん

117kcal/100gあたり 塩分1.0g



ご飯にのせて天津飯としても美味しく
お召し上がりいただけます。

※写真はイメージです。



※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。



2-6-2

〈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

462円(税込 498円)

内 192g(12g×16個) 焼き

424kcal/1袋あたり 塩分2.5g



季節限定

※写真はイメージです。

もちもち小籠包をつるんと特製鶏ガラスープでお楽しみ
ください。



2-6-3

〈東京 隆峯〉

東京中華隆峯

スープで食べる小籠包

352円(税込 380円)

内 100g(4個)、スープ 45g 要調理

118kcal/100gあたり 塩分4.0g



※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。



2-6-4

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

石見ポークの酢豚

462円(税込 498円)

内 160g 湯せん

176kcal/1袋あたり 塩分1.4g



※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
感と香ばしさをお楽しみください。



2-6-5

〈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

462円(税込 498円)

内 100g レンジ

363kcal/1食100gあたり 塩分3.1g

Light meal

※写真はイメージです。

昼食に夕食に夜食にぴったりなメニュー

2-7-1 〈東京 ヤヨイサンフーズ〉

ポテト&ベーコングラタン4食セット

内 200g×4

208kcal/1食あたり 塩分1.5g レンジ

通常価格

1,556円(税込 1,680円) のところ

1,520円(税込1,640円)



※写真はイメージです。

2-7-2 〈東京 ヤヨイサンフーズ〉

海老とチーズのグラタン4食セット

内 200g×4

210kcal/1食あたり 塩分1.8g レンジ

通常価格

1,556円(税込 1,680円) のところ

1,520円(税込1,640円)



2-7-3 〈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)



※写真はイメージです。

2-7-4 〈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4食セット

内 290g×4 ※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 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 1122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1,256円(税込1,356円)
6,278円(税込 6,780円)
定期購入価格
1食あたり1,163円(税込1,256円)
5,815円(税込 6,280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

1287

12月2日(月)～12月7日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 11月25日(月)～11月30日(土)

※写真はイメージです。



北海道産鮭とじゃが玉の醤油バターセット
合計 熱量:335kcal 塩分:2.0g 糖質:13.0g



石見ポークの生姜焼きセット
合計 熱量:314kcal 塩分:4.3g 糖質:29.7g



三陸産さくら真鱈のラタトイユセット
合計 熱量:383kcal 塩分:1.2g 糖質:40.5g



日南どりのローストチキンキャベツ添えセット
合計 熱量:197kcal 塩分:1.5g 糖質:7.0g



石見ポークと原木椎茸の八宝菜セット
合計 熱量:236kcal 塩分:2.0g 糖質:14.8g

1288

12月9日(月)～12月14日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 12月2日(月)～12月6日(土)

※写真はイメージです。



国産粗挽きハンバーグトマトソース煮込みセット
合計 熱量:426kcal 塩分:1.4g 糖質:29.2g



三陸産さくら真鱈と根菜の味噌煮セット
合計 熱量:285kcal 塩分:4.1g 糖質:29.1g



日南どりの照り焼きセット
合計 熱量:252kcal 塩分:2.1g 糖質:18.1g



石見ポークのニラ豚セット
合計 熱量:278kcal 塩分:2.5g 糖質:27.5g



大分県津久見ぶりの竜田揚げセット
合計 熱量:280kcal 塩分:1.8g 糖質:8.7g

※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
11/25月 → 12/7土

お届け期間
12/2月 → 12/14土