



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 **1123号**

ご注文期間

12/9 月 → 12/21 土

お届け期間

12/16 月 → 12/28 土

季節限定

10種以上の香辛料とハーブで味付けした
鶏もも肉を丁寧に焼き上げました。



カット済みなので便利で食べやすくなっています。

※写真はイメージです。

3-1-1

〈わんまいるオリジナル 大分 デリカフーズ大塚〉
**国産若鶏モモ肉
ローストチキン**

580円(税込 626円)

内 120g(30g×4個) **湯せん**

223kcal/100gあたり 塩分1.1g

季節限定



※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。



3-1-2

482円(税込 520円)

〈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**

内 200g **湯せん**

193kcal/1食200gあたり 塩分1.2g

季節限定



※写真はイメージです。

玉ねぎと人参の食感も残してあるので食べ応え十分のスープ料理です。



3-1-3

482円(税込 520円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

**桜島どりの
パンプキンチャウダー**

内 200g **湯せん**

344kcal/1食200gあたり 塩分1.2g



※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。



3-1-4

389円(税込 420円)

〈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



※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。



3-1-5

389円(税込 420円)

〈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

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)

大根、じゃが芋、ちくわ、ごぼう天、黒豆がんもが入った、冬の人気メニューおでんです

季節限定

3-2-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

**黒豆がんも入り
大阪おでん(5種)**

500円(税込 540円)

内 250g **湯せん**

215kcal/1袋あたり 塩分2.0g



湯せんで温めるだけで手軽におだしの染み込んだおでんが味わえます。

※写真はイメージです。



※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。



3-2-2

〈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**

328円(税込 354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。

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。



3-2-3

〈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。

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。



3-2-4

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
厚揚げの旨煮

280円(税込 302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。



3-2-5

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
ごぼうの旨煮

280円(税込 302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。

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



3-2-6

〈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

季節限定

栄養価の高い酒粕で体の芯から温まります。

北海道産

鮭使用



食べやすくほぐした北海道産の鮭と大きめカットの野菜で大満足の粕汁です。

※写真はイメージです。



3-3-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

北海道産鮭のほぐし身の粕汁

600円(税込 648円)

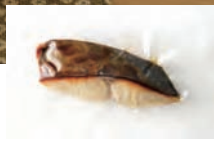
内 280g 湯せん

145kcal/280gあたり 塩分2.5g



※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。



※写真はイメージです。

厳選したカラスカレイを職人がガス台で丁寧に手焼きしております。



3-3-2

〈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

3-3-3

〈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)

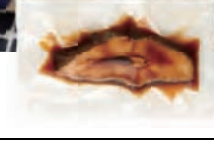
内 1切 湯せん ※骨には十分ご注意ください

119kcal/100gあたり 塩分1.0g



※写真はイメージです。

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。



※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。



3-3-4

〈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)

598円(税込 645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

3-3-5

〈わんまいるオリジナル 神戸 財木商店〉

紅鮭塩焼き

550円(税込 594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

北海道産ぶりの旨味が大根にも染み込んだ定番煮物です。

季節限定



3-4-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

北海道産 天然ぶりと大根の旨煮

600円(税込 648円)

内 160g 湯せん

133kcal/160gあたり 塩分1.4g



湯せんで温めるだけで食卓の一品として、お酒のお供としておいしくいただけます。

※写真はイメージです。



季節限定

※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。

3-4-2

〈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。

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。

3-4-3

〈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

547円(税込 590円)

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。

3-4-4

〈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



※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。

3-4-5

〈高知県 山本かまぼこ店〉

高知室戸の野菜天ぷら

352円(税込 380円)

内 124g(62g×2枚) レンジ

136kcal/100gあたり 塩分2.2g



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。



※写真はイメージです。

少量のブラックペッパーがアクセント
になっています。



3-5-1

〈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** ※食材: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



※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のある料理に。



3-5-2

500円(税込 540円)

〈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



※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。



3-5-3

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



※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。



3-5-4

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産
玉ねぎのナポリタン

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



※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。



3-5-5

500円(税込 540円)

〈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

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。



3-6-1

〈東京 KK企画〉

赤坂四川飯店監修 カンシャオジャーレン
乾焼蝦仁
(えびのチリソース)

739円(税込 798円)

内 150g **湯せん**

188kcal/150gあたり 塩分2.4g

トマトの酸味と卵のまるやかな味わいが
定評です。

※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

特製豆板醤や甜麵醬、花椒油とラー油を使った
本格うま辛料理。

3-6-2

〈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



※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。

3-6-3

〈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。

赤坂四川飯店のオリジナルレシピで作られ
た九州産黒豚入り直火炒め炒飯です。

3-6-4

〈東京 KK企画〉

赤坂四川飯店監修
直火炒め炒飯

832円(税込 898円)

内 200g×2食 **レンジ**

362kcal/200gあたり 塩分1.9g



※写真はイメージです。

中国醤油と、干しエビを使用しコクを出しています。竹の皮で、ひとつ
ずつ丁寧に蒸してあるので、香りのよいおいしさがあります。

3-6-5

〈東京 KK企画〉

赤坂四川飯店監修
角煮入りちまき

1,278円(税込 1,380円)

内 240g(4個入り) **レンジ** ※1個あたり320円
(税込345円)

182kcal/1個あたり 塩分0.4g

2024→2025

年越しのご準備に



3-7-1

〈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

3-7-2

〈奈良コープ産業〉

てんぷら盛り合せ 4種

※えび2匹・かぼちゃ・ししとう・野菜のかき揚げ

584円(税込 630円)

内 4種(60g) **レンジ**

331kcal/100gあたり 塩分0.5g

3-7-3 〈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 2食4セット

内 520g(麺200g×2、つゆ60g×2)×4 **レンジ**

388kcal/260gあたり 塩分2.4g

通常価格

2,320円(税込 2,504円) のところ

2,280円(税込2,460円)

3-7-4 〈奈良コープ産業〉

てんぷら盛り合せ 4種 4食セット

内 4種(60g)×4 **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

通常価格

2,336円(税込 2,520円) のところ

2,300円(税込2,484円)



3-7-5 〈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) 4食セット

内 350g×4 **レンジ**

202kcal/1食350gあたり 塩分3.9g

通常価格

4,744円(税込 5,120円) のところ

4,720円(税込5,096円)



3-7-6 〈高知県 山本かまぼこ店〉

高知室戸の野菜天ぷら(2枚入) 4食セット

内 124g(62g×2枚)×4 **レンジ**

136kcal/100gあたり 塩分2.2g

通常価格

1,408円(税込 1,520円) のところ

1,360円(税込1,468円)

わんまいる 美食 弁当 カタログ 1123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
- ※トレー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

1289

12月16日(月)～12月21日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 12月9日(月)～12月14日(土)

※写真はイメージです。



石見ポークの酢豚セット

合計 熱量:254kcal 塩分:2.0g 糖質:14.3g



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



国産牛のすき焼きセット

合計 熱量:340kcal 塩分:2.5g 糖質:26.3g



手作りメンチカツセット

合計 熱量:312kcal 塩分:1.8g 糖質:14.6g



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

1290

12月23日(月)～12月28日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 12月16日(月)～12月21日(土)

※写真はイメージです。



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



日南どりの棒棒鶏(バンバンジー)セット

合計 熱量:341kcal 塩分:1.7g 糖質:24.4g



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



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



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

※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
12/9 月 → 12/21 土

お届け期間
12/16 月 → 12/28 土