



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 **1124号**

ご注文期間

12/23月 → 1/4土

お届け期間

12/30月 → 1/11土

季節限定

広島県産

牡蠣使用



本場広島県産の牡蠣をひとつずつ丁寧に手揚げしもっちり衣に仕上げました。

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。

4-1-1

〈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



季節限定

鳥取県境港産
かに使用

※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。

4-1-2

647円(税込 698円)

〈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

内 40g×3個 レンジ

279kcal/1食(120g)あたり 塩分0.8g

4-1-3

500円(税込 540円)

〈東京 ヤヨイサンフーズ〉

生パスタ

【蟹のトマトクリーム】

内 1食(260g) レンジ

429kcal/1食あたり 塩分2.7g



※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。

4-1-4

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



※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。

4-1-5

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)

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。

季節限定

広島県産
牡蠣使用



4-2-1

〈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。



※写真はイメージです。

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。



4-2-2

〈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



※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。



4-2-3

〈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。

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。



4-2-4

〈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



※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つ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。



4-2-5

〈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 ※ご飯は付いておりません。

127kcal/1食200gあたり 塩分2.4g

味噌の風味が効いている茄子の揚げびたしです。



※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。



4-3-1

〈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

280円(税込 302円)

内 80g **湯せん**

32kcal/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。



※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。



4-3-2

〈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

4-3-3

〈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。

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。



※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。



※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。



4-3-4

〈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

4-3-5

〈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

4-3-6

〈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

境港産紅ズワイガニと冬野菜の
トロトロあんかけだしの煮込みです。

季節限定

境港産
紅ズワイガニ使用



4-4-1

〈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

630円(税込 680円)

内 200g 湯せん

92kcal/200gあたり 塩分1.4g



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。

※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

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。



4-4-2

〈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。

ボリュームたっぷり具たくさんの豚汁です。



4-4-3

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

石見ポークの豚汁

462円(税込 498円)

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。

具材がたっぷり入った澄まし汁です。



4-4-4

〈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

445円(税込 480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。

揚げたてのサクサクとした食感をお楽しみ下さい。



4-4-5

〈奈良コープ産業〉

てんぷら丼

723円(税込 780円)

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

国産牛肉と国産野菜のビーフシチューです



※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!



4-5-1

〈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

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。

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。



4-5-2

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。

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。



4-5-3

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。

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。



4-5-4

540円(税込 583円)

〈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

内 2尾(70g) **レンジ**

162kcal/1袋あたり 塩分0.6g



※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。



4-5-5

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をたっぷりかけました

鳥取県境港水揚げ
紅ズワイガニに使用



4-6-1

〈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

660円(税込 712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。



季節限定

※写真はイメージです。

もちもち小籠包をつると特製鶏ガラスープでお楽しみください。



4-6-2

〈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)

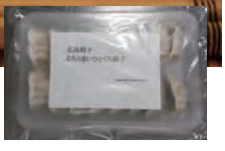
内 100g(4個)、スープ 45g 要調理

118kcal/100gあたり 塩分4.0g



※写真はイメージです。

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。



4-6-3

〈わんまいるオリジナル 広島 フジフタノ本舗〉
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



※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。



4-6-4

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
石見ポークの酢豚

530円(税込 572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。



4-6-5

〈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

冬のあたたかスープ特集

少量のブラックペッパー
がアクセント



※写真はイメージです。

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。

4-7-1 〈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4食セット

内 210g×4 **湯せん** ※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

通常価格

2,148円(税込 2,320円) のところ

2,120円(税込2,288円)

ほっこり温まる
優しい味わい



※写真はイメージです。

鹿児島県産桜島鶏と北海道産のじゃが芋をメイン
に人参、とうもろこしを具材にしたクリームシチュー

4-7-2 〈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 4食セット

内 200g×4 **湯せん**

193kcal/1食200gあたり | 塩分1.2g

通常価格

1,928円(税込 2,080円) のところ

1,900円(税込2,052円)

食べ応え十分の
スープ料理



※写真はイメージです。

桜島どりの北海道かぼちゃを使用した
パンプキンチャウダーです。

4-7-3 〈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 4食セット

内 200g×4 **湯せん**

344kcal/1食200gあたり | 塩分1.2g

通常価格

1,928円(税込 2,080円) のところ

1,900円(税込2,052円)

レトルトとは一味
違った味わい



※写真はイメージです。

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。

4-7-4 〈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 **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

通常価格

2,000円(税込 2,160円) のところ

1,960円(税込2,116円)

わんまいる 美食 弁当 カタログ 1124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

1291

12月30日(月)～1月4日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 12月23日(月)～12月28日(土)

※写真はイメージです。



1292

1月6日(月)～1月11日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 12月30日(月)～1月4日(土)

※写真はイメージです。



※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
12/23月 → 1/4土

お届け期間
12/30月 → 1/11土