



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 **1127号**

ご注文期間

2/10月 → 2/22土

お届け期間

2/17月 → 3/1土

**新商品**

四万十鶏つくねを使用した野菜の甘酢あんかけです。



しっかりとした食感のつくねと野菜、甘酢あんのバランスが絶妙です。

※写真はイメージです。

**7-1-1**

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉  
**四万十鶏つくねと  
野菜の甘酢あんかけ**

560円(税込 604円)

内 190g **湯せん**

281kcal/1食190gあたり 塩分2.4g



※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。



※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。



**7-1-2**

328円(税込 354円)

〈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**

内 80g **湯せん**

67kcal/1袋(80g)あたり 塩分1.0g

**7-1-3**

260円(税込 280円)

〈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**

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。



※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。



**7-1-4**

280円(税込 302円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉  
**厚揚げの旨煮**

内 60g **湯せん**

96kcal/60gあたり 塩分0.2g

**7-1-5**

280円(税込 302円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉  
**ごぼうの旨煮**

内 80g **湯せん**

42kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.5g

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



7-2-1

〈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。



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。



7-2-2

〈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。



7-2-3

〈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。



7-2-4

〈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。



7-2-5

〈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



※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



7-2-6

〈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。

7-3-1

〈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

季節限定



※写真はイメージです。

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。

7-3-2

600円(税込 648円)

〈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

内 160g 湯せん

133kcal/160gあたり 塩分1.4g



※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。

7-3-3

598円(税込 645円)

〈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)

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



※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。



7-3-4

〈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。

西京味噌の香ばしさがたまらない定番料理。



7-3-5

〈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。

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。



7-3-6

〈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

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。

季節限定

7-4-1

〈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



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。



※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。



7-4-2

〈東京 ヤヨイサンフーズ〉

海老と  
チーズのグラタン

389円(税込 420円)

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。



7-4-3

〈東京 ヤヨイサンフーズ〉

ポテト&  
ベーコングラタン

389円(税込 420円)

内 200g **レンジ**

208kcal/1食あたり 塩分1.5g



※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。



7-4-4

〈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

537円(税込 580円)

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。

レトルトとは一味違った味わいです。



7-4-5

〈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

500円(税込 540円)

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



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。

**7-5-1**

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フース〉

国産豚肉100% ロールキャベツ  
トマトソース煮込み

**500円(税込 540円)**

内 160g **湯せん**

218kcal/1袋(160g)あたり 塩分1.3g

酸味の効いたソースが後味さっぱり  
キレのある料理に。



※写真はイメージです。



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。

**7-5-2**

**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



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。

**7-5-3**

**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



※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。

**7-5-4**

**537円(税込 580円)**

〈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

内 210g **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



※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。

**7-5-5**

**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

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。



**7-6-1**

〈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



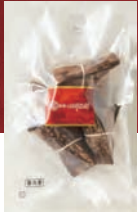
特製豆板醤や甜麵醬、花椒油とラー油を使った本格うま辛料理。

※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

味付けに中国醤油と、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。



**7-6-2**

〈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**

182kcal/1個あたり 塩分0.4g



※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。



**7-6-3**

〈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。

トマトの酸味と卵のまろやかな味わいが定評です。



**7-6-4**

〈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)

739円(税込 798円)

内 150g **湯せん**

188kcal/150gあたり 塩分2.4g



※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。



**7-6-5**

〈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

# Light meal

昼食に夕食に夜食にぴったりなメニュー

※写真はイメージです。

## 7-7-1 〈東京 隆峯〉

### 東京中華隆峯スープで食べる小籠包4食セット

内 (100g(4個)、スープ 45g) × 4

118kcal/100gあたり 塩分4.0g **要調理**

通常価格

1,408円(税込 1,520円) のところ

**1,400円(税込1,512円)**



※写真はイメージです。

## 7-7-2 〈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)**



※写真はイメージです。

## 7-7-3 〈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4食セット

内 200g × 4

373kcal/1食200gあたり 塩分1.3g **レンジ**

通常価格

2,316円(税込 2,320円) のところ

**2,120円(税込2,288円)**



※写真はイメージです。

## 7-7-4 〈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4食セット

内 260g × 4

389kcal/1食260gあたり 塩分3.4g **レンジ**

通常価格

3,632円(税込 3,920円) のところ

**3,600円(税込3,888円)**



# わんまいる 美食 弁当 カタログ 1127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。

<b>通常価格</b>
1食あたり1,256円(税込1,356円)
<b>6,278円(税込 6,780円)</b>
<b>定期購入価格</b>
1食あたり1,163円(税込1,256円)
<b>5,815円(税込 6,280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

**1298** 2月17日(月)～2月22日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 2月10日(月)～2月15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:2.6g 糖質:20.6g



日南どりの棒棒鶏(パンパンジー)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



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



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

**1299** 2月24日(月)～3月1日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 2月17日(月)～2月22日(土)

※写真はイメージです。



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



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



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



日南どりとごぼうの唐揚げセット

合計 熱量:340kcal 塩分:1.7g 糖質:16.3g



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

※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。

- |                              |                         |                     |                       |
|------------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| <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  
2/10月 → 2/22土

お届け期間  
2/17月 → 3/1土