



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 1128号

ご注文期間

2/24(月) → 3/8(土)

お届け期間

3/3(月) → 3/15(土)

宮崎県産の黒毛和牛と黒豚のハンバーグです。  
お肉の旨みあるデミグラス風ソース使用



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。

※写真はイメージです。

8-1-1

〈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 -グ 110g、ソース20g **湯せん**

272kcal/1袋(130g)あたり 塩分1.9g



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。



8-1-2

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。

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。



8-1-3

445円(税込 480円)

〈東京 ヤヨイサンフーズ〉  
スパゲティ

内 1食(300g) **レンジ**

【ミートソース】 164kcal/100gあたり 塩分1.3g



※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。



8-1-4

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。



8-1-5

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)

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。



**8-2-1**

〈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。

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。



**8-2-2**

〈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

**8-2-3**

〈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。

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。



※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。



**8-2-4**

〈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

**8-2-5**

〈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

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。



最後にだしを残しご飯を入れて玉  
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。



8-3-1

〈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

季節限定

境港産

紅スワイガニ使用



※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、ごはんの上のせて  
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。



8-3-2

630円(税込 680円)

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

内 200g 湯せん

92kcal/200gあたり 塩分1.4g



※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。

8-3-3

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

※ごはんは付いておりま  
せん。

549kcal/1袋190gあたり 塩分1.6g



※写真はイメージです。

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。



8-3-4

〈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

540円(税込 583円)

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。

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。



8-3-5

〈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。

揚げたてのサクサクとした食感  
をお楽しみ下さい。



8-3-6

〈奈良コープ産業〉

てんぷら丼

723円(税込 780円)

内 280g レンジ

※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

524kcal/1包装あたり 塩分1.6g



※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。



**8-4-1** 260円(税込 280円)

〈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**

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。



**8-4-2** 260円(税込 280円)

〈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**

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。

食べやすいとろりとした食感の茄子です。



**8-4-3** 280円(税込 302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



※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。



**8-4-4** 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。



**8-4-5** 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。

青梗菜の食感が楽しめるしょうゆベースのお浸しです。



**8-4-6** 260円(税込 280円)

〈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**

内 80g **流水解凍**

55kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.6g

季節限定

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。

8-5-1

〈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。



8-5-2

647円(税込 698円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

内 40g×3個 レンジ

境港の  
かにクリームコロッケ 279kcal/1食(120g)あたり 塩分0.8g



※写真はイメージです。

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。



8-5-3

660円(税込 712円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

内 160g 湯せん

鳥取県境港産  
紅ズワイガニのかに玉丼の具 117kcal/100gあたり 塩分1.0g



※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!



8-5-4

607円(税込 655円)

〈わんまいるオリジナル 兵庫 沖物産〉

内 180g 湯せん

国産牛肉の  
ビーフシチュー 263kcal/1袋180gあたり 塩分1.2g



※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。



8-5-5

908円(税込 980円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

内 260g レンジ

石見ポークの  
大阪地ソース焼きそば 389kcal/1食260gあたり 塩分3.4g

旨みたっぷりのスープが小籠包の皮に染み込みより美味しい!



**8-6-1**

〈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



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。

※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

大山豚の薄切りとざく切りのキャベツ、人参、ピーマンをごま油、豆板醤を効かせた味噌味で炒めました。



**8-6-2**

**460円(税込 496円)**

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉  
**大山豚とキャベツの  
みそ炒め(回鍋肉)**

内 130g **湯せん**

92kcal/1袋(130g)あたり 塩分1.0g



※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。



**8-6-3**

**530円(税込 572円)**

〈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



※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。



**8-6-4**

**462円(税込 498円)**

〈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**

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。

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。



**8-6-5**

**462円(税込 498円)**

〈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

主菜にプラスして

湯せん 流水解凍 できる 小さなおかず



湯せんだけ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。

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。

### 8-7-1 〈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4食セット

### 8-7-2 〈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4食セット

内 80g×4 **湯せん**

内 80g×4 **湯せん**

67kcal/1袋(80g)あたり 塩分1.0g

62kcal/1袋(80g)あたり 塩分0.2g

通常価格

通常価格

1,312円(税込 1,416円) のところ

1,040円(税込 1,120円) のところ

1,280円(税込1,380円)

1,000円(税込1,080円)



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。

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

### 8-7-3 〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉 厚揚げの旨煮4食セット

### 8-7-4 〈群馬 三和食品〉 群馬県太田市産 三日とろろ(山芋とろろ) 4セット

内 60g×4 **湯せん**

内 (60g×3)×4 **流水解凍**

96kcal/60gあたり 塩分0.2g

72kcal/1食あたり 塩分1.1g

通常価格

通常価格

1,120円(税込 1,208円) のところ

2,216円(税込 2,392円) のところ

1,080円(税込1,164円)

2,200円(税込2,376円)

1食あたり 183円  
(税込198円)

# わんまいる 美食 弁当 カタログ 1128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

**1300** 3月3日(月)～3月8日(土) お届けメニュー ご注文受付期間 2月24日(月)～3月1日(土)

※写真はイメージです。



**三陸産さくら真鱈のフライカレー風味セット**

合計 熱量:213kcal 塩分:1.1g 糖質:22.8g



**石見ポークの回鍋肉(ホイコーロー)セット**

合計 熱量:289kcal 塩分:3.3g 糖質:30.1g



**日南どりとじゃが芋のソテーセット**

合計 熱量:357kcal 塩分:2.7g 糖質:17.6g



**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



**石見ポークと野菜の煮物セット**

合計 熱量:303kcal 塩分:2.8g 糖質:27.7g

**1301** 3月10日(月)～3月15日(土) お届けメニュー ご注文受付期間 3月3日(月)～3月8日(土)

※写真はイメージです。



**北海道産鮭と彩野菜のソテーセット**

合計 熱量:283kcal 塩分:2.0g 糖質:11.4g



**国産牛肉、ごぼう、厚揚げの炊き合わせセット**

合計 熱量:297kcal 塩分:4.1g 糖質:30.8g



**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



**日南どりのチキンカツ キャベツと人参添えセット**

合計 熱量:216kcal 塩分:1.2g 糖質:8.1g



**石見ポークと野菜のオイスター炒めセット**

合計 熱量:249kcal 塩分:1.6g 糖質:14.7g

※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。

<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  
**2/24月 → 3/8土**

お届け期間  
**3/3月 → 3/15土**