



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 **1129号**

ご注文期間

3/10月 → 3/22土

お届け期間

3/17月 → 3/29土

在庫限り売切御免



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

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。



9-1-1

〈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



在庫限り売切御免

広島県産
牡蠣使用

※写真はイメージです。

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。



9-1-2

1,186円(税込 1,280円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

広島県産かきの
味噌煮込みみ鍋(うどん入)

内 350g **レンジ**

202kcal/1食350gあたり 塩分3.9g



在庫限り売切御免

※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。



9-1-3

647円(税込 698円)

〈わんまいるオリジナル 兵庫 沖物産〉

国産牛肉のすき焼き

内 190g **湯せん**

224kcal/1袋190gあたり 塩分1.1g



在庫限り売切御免

北海道産
鮭使用

※写真はイメージです。

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。



9-1-4

600円(税込 648円)

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

北海道産鮭の
ほぐし身の粕汁

内 280g **湯せん**

145kcal/280gあたり 塩分2.5g



在庫限り売切御免

※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。



9-1-5

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

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)

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。

在庫限り売切御免

境港産
紅ずわいがに使用



9-2-1

〈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



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。



在庫限り売切御免

※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。

9-2-2

〈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

482円(税込 520円)

内 200g 湯せん

193kcal/1食200gあたり 塩分1.2g



在庫限り売切御免

※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。

9-2-3

〈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

482円(税込 520円)

内 200g 湯せん

344kcal/1食200gあたり 塩分1.2g



在庫限り売切御免

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。

9-2-4

〈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



在庫限り売切御免

※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。

9-2-5

〈東京 ヤヨイサンフーズ〉

生パスタ
【蟹のトマトクリーム】

500円(税込 540円)

内 1食(260g) レンジ

429kcal/1食あたり 塩分2.7g

在庫限り売切御免

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。



9-3-1

〈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

在庫限り売切御免



※写真はイメージです。

カット済みなので便利で食べやすくなっています。



9-3-2

580円(税込 626円)

〈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

内 120g(30g×4個) 湯せん

223kcal/100gあたり 塩分1.1g

在庫限り売切御免

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。



9-3-3

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

在庫限り売切御免



※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。



9-3-4

352円(税込 380円)

〈東京 隆峯〉
東京中華隆峯
スープで食べる小籠包

内 100g(4個)、スープ 45g 要調理

118kcal/100gあたり 塩分4.0g

在庫限り売切御免



※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。



9-3-5

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

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。

在庫限り売切御免



9-4-1

〈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。



在庫限り売切御免

※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。

9-4-2

〈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



在庫限り売切御免

※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。

9-4-3

〈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



在庫限り売切御免

※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。

9-4-4

〈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



在庫限り売切御免

※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

9-4-5

〈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

在庫限り売切御免

国産牛肉と国産野菜のビーフシチューです



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!

※写真はイメージです。



9-5-1

〈わんまいるオリジナル 兵庫 沖物産〉

国産牛肉のビーフシチュー

607円(税込 655円)

内 180g 湯せん

263kcal/1袋180gあたり 塩分1.2g

在庫限り売切御免



※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。



9-5-2

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

在庫限り売切御免



※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いますので、香りのよおいしさがあります。



9-5-3

1,278円(税込 1,380円)

〈東京 KK企画〉
赤坂四川飯店監修
角煮入りちまき

内 240g(4個入り) レンジ ※1個当たり 320円(税込 345円)

182kcal/1個あたり 塩分0.4g

在庫限り売切御免



※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。



9-5-4

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

在庫限り売切御免



※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。



9-5-5

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

大きめカットの具材と
高知県産四万十ポークを使った肉じゃがです。



9-6-1

〈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

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。

※写真はイメージです。



※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。



9-6-2

〈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

9-6-3

〈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。

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。



9-6-4

〈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。

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。食感と香ばしさをお楽しみください。



9-6-5

〈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



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。

9-7-1

〈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

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
キレイのある料理に。

※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。

9-7-2

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。

9-7-3

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



※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。

9-7-4

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



※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

9-7-5

832円(税込 898円)

〈東京 KK企画〉
赤坂四川飯店監修
直火炒め炒飯

内 200g×2食 **レンジ**

362kcal/200gあたり 塩分1.9g

わんまいる 美食 弁当 カタログ 1129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

1302 3月17日(月)～3月22日(土) お届けメニュー ご注文受付期間 3月10日(月)～3月15日(土)

※写真はイメージです。



ロールキャベツトマトソース煮込みセット

合計 熱量:280kcal 塩分:1.6g 糖質:29.0g



北海道礼文島真ホッケの開き干しセット

合計 熱量:238kcal 塩分:3.2g 糖質:13.6g



青森県産アカイカと大根と厚揚げの煮物セット

合計 熱量:201kcal 塩分:1.9g 糖質:9.9g



日南どりの筑前煮セット

合計 熱量:254kcal 塩分:3.2g 糖質:27.3g



日南どりのチリソースセット

合計 熱量:353kcal 塩分:2.5g 糖質:19.1g

1303 3月24日(月)～3月29日(土) お届けメニュー ご注文受付期間 3月17日(月)～3月22日(土)

※写真はイメージです。



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



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



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



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



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

※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。

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 : オープ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
3/10月 → 3/22土

お届け期間
3/17月 → 3/29土