



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 1131号

ご注文期間

4/7月→4/19土

お届け期間

4/14月→4/26土

季節限定

春の訪れを感じさせる徳島県産の筍が
中華メニューで人気の酢豚に入りました



※写真はイメージです。

料理長特製のタレで、一つ一つから
手作りですので、温めるだけで本格中華
を思わせる味わいに仕上げております。



1-1-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉
徳島県産筍入り
石見ポークの酢豚

602円(税込 650円)

内 180g 湯せん

207kcal/1袋(180g)あたり 塩分2.0g



※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。



※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。



1-1-2

780円(税込 842円)

〈東京 KK企画〉

赤坂四川飯店監修

本格八宝菜

内 150g 湯せん

177kcal/1袋あたり 塩分3.8g

1-1-3

〈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)

カンシャオシャーレン

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。

特製豆板醤や甜麺醤、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。

赤坂四川飯店のオリジナル
レシピので作られた九州産
黒豚入り直火炒め炒飯です。



季節限定

※写真はイメージです。

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。



1-1-4 〈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

1-1-5 〈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

1-1-6 〈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

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)

うなぎ生産量日本一の鹿児島県産うなぎを使用した
柳川風鰻めしです。

季節限定

鹿児島県産
うなぎ

1-2-1

〈わんまいるオリジナル 大阪 矢田健〉

福岡柳川名物「柳川風/鰻めし」
(レンジ解凍)

2,760円(税込 2,980円)

内 260g レンジ

500kcal/1食260gあたり 塩分2.0 g



1-2-2 〈わんまいるオリジナル 大阪 吉フーズ〉

菜の花と高野豆腐の炊き合わせ

300円(税込 324円)

内 80g 湯せん

57kcal/1袋80gあたり 塩分0.2 g



1-2-5 〈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0.6 g



※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。

1-2-3 〈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1.0 g



※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。
国産牛肉と国産ごぼうを使用し
ています。

1-2-4 〈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0.5 g



※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。

1-2-6 〈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0.5 g

1-2-7 〈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0.6 g

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。

1-3-1

〈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 ※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。

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。

レトルトとは一味違った味わいです。



※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。

1-3-2 〈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

1-3-3 〈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

1-3-4 〈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。

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。



※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。



※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。

1-3-5 〈東京 ヤヨイサンフーズ〉
スペゲティ【ミートソース】
500円(税込 540円)
内 1食(280g) レンジ
484kcal/1食(280g)あたり 塩分4.0g

1-3-6 〈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

1-3-7 〈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

わんまる 美食 弁当

カタログ
1131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食当たり平均で糖質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。

1306

4月14日(月)～4月19日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 4月7日(月)～4月12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 热量:231kcal 塩分:2.6g 糖質:20.6g



長崎県産アジフィレのフライセット

合計 热量:266kcal 塩分:2.5g 糖質:26.1g



石見ポークの肉じゃがセット

合計 热量:298kcal 塩分:3.6g 糖質:32.7g



国産牛肉の野菜炒めセット

合計 热量:362kcal 塩分:1.8g 糖質:13.0g



日南どりの棒棒鶏(バンバンジー)セット

合計 热量:341kcal 塩分:1.7g 糖質:24.4g

1307

4月21日(月)～4月26日(土) お届けメニュー

ご注文受付期間 4月14日(月)～4月19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 热量:306kcal 塩分:3.5g 糖質:34.4g



千葉県産さばの塩焼きセット

合計 热量:263kcal 塩分:3.0g 糖質:16.0g



秋川牧園の鶏挽肉と野菜の油揚げ包煮セット

合計 热量:204kcal 塩分:1.9g 糖質:9.8g



石見ポークと野菜のスタミナ炒めセット

合計 热量: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 热量:340kcal 塩分:1.7g 糖質:16.3g

※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]

内:内容量

※賞味期限は表示ラベルをご確認ください。わんま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しております。必ずご確認いただき、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。

わんまるは1品から
ご注文できます。

ご注文期間

4/7月→4/19土

お届け期間

4/14月→4/26土