

特集

たとえばこんな使いかた

生協の

夕食宅配のススメ

P5 理事会・監事会だより

P6-7 知ってる？やってみよう！
お知らせ&イベント情報



30年のあゆみ
2016年



「フードドライブ」
取り組み開始

Present!

『生協の夕食宅配』利用者に人気のお菓子
「ことり」2種&『鹿児島知覧有機栽培の
産直緑茶』をセットで

20名様



ご応募はP8をご覧ください。

特集 たとえばこんな使いかた



メスス宅配の西日本

タ食宅配とは…?

「家庭でつくるのと同じように」の想いのもと、一つひとつ丁寧に手づくりされている、パルシステム千葉の『生協のタ食宅配』。化学調味料に頼らずだしのうま味をきかせることで、深みのある味わいをめざしています。

おかずのタイプやお届け曜日なども選べ、現在1日平均3,500食あまりのお届けを実現しています。

お弁当が届くまで

メニュー 約2カ月前 献立づくり 0時 調理スタート 18時までに お届け
メニューリスト 確定 お届け当日



「歓立会議」で1カ月分の
メニューを決定します。

一番人気の『おかずタイプ』は、6種類のおかずが彩り良く盛り付けられ、栄養バランスのとれた食事になっています。

『ごはん付きタイプ』は5種類のおかずと千葉県産こじひかりの白飯が付いています。

『おかずタイプ』
1食当たり161円
(400kcal/食量相当量3.0g以下)

ごだわり御膳
1食当たり750円
(450kcal/食量相当量3.5g以下)

ごはん付
ごはん付き
ごはん付きタイプ
1食当たり51円
(530kcal/食量相当量3.0g以下)

あかす
あかすタイプ
1食当たり451円
(450kcal/食量相当量3.5g以下)

こだわり御膳
1食当たり750円
(450kcal/食量相当量3.5g以下)

ごはん付
ごはん付き
ごはん付きタイプ
1食当たり51円
(530kcal/食量相当量3.0g以下)

あかす
あかすタイプ
1食当たり451円
(450kcal/食量相当量3.5g以下)



7種類以上のおかずが
付いた『こだわり御膳』は、
『おかずタイプ』よりも量・
質ともに充実した内容と
なっています。だしや調
味料も厳選しており、素材
本来の味を楽しめます。

事業本部 事業部
独自商品・タ食宅配課
小名木 卓磨

私はこんな風に使っています



家族構成
ひとり暮らし

利用方法
週3日コース
『こだわり御膳』

稻毛センター組合員
高梨さん



家族構成
ひとり暮らし

利用方法
月1回(5食)
『ヘルシケアおかずセット
(減塩)』

稻毛センター組合員
Y.Iさん

塩分を控えながらおいしいいただけ

冷凍で届く『ヘルシケアおかずセット(減塩)』を、月に1回利用しています。食が細くなり、一度に食べることでできないので、何回かに分けながら食べています。ひとり暮らしをしていますが、冷凍庫にあると安心です。塩分を気にせずに食べられ、食事のたびに献立を考える必要がないで助かっています。しばらく続けてみると、どうしても味に飽きてしまうので、もっとメニューのバラエティが広がると嬉しいですね。

「目ウロコ」利用法

見守りサービス

パルシステムの宅配と同様「見守りサービス」がありますが、タ食宅配はお届け頻度が週3日あるいは週5日なので、ちょっとした異変にも気づきやすい利点が。万が一の際には、あらかじめ登録された緊急連絡先へお知らせします。

低糖質・減塩の『ヘルシケアおかずセット』や、『ボリューム弁当』(丼ものを含む)、サラダ・フルーツなどの各種サイドメニューも取りそろえています。詳しくはパルシステム千葉のホームページをご覧ください。

お問い合わせ 0120-660-788
受付時間:10:00~18:30(月~金)

玄関前に来てくれるのがうれしい



家族構成
ひとり暮らし

利用方法
週3日コース
『こだわり御膳』

今後は、カルシウム不足を補えるようなメニューを取り入れ
もらったり、少量でも増えるといいなと思います。
をこうしたお弁当も増えます。



家族構成
ひとり暮らし

利用方法
週5コース
『ごはん付きタイプ』

パルシステム千葉職員
青地さん

食事の時間がバラバラな家族の救世主

平日週5日、家族4人分をタ食宅配のお弁当にお世話になっています。子どもたちが成長していく中で、どうしても親が帰宅する前に夕食を済ませて塾や習い事などに出かける日が多くなり、作り置きや冷凍食品、間違わないときにはコンビニで買って済ますことも…。タ食宅配にして良かったことは、家族が各自のスケジュールに合わせて、栄養バランスの考えられた食事を簡単に食べられること。ごみがほとんど出ないので環境にやさしいところも使ってみての気づきでした。



産前、産後に里帰りしていた
時期、忙しい夫のために期
間限定で頼んでいました!



足をケガして動けなかった
とき、パルシステムの宅配
と併用利用しました。本当
に助かりました!



ヘルシケアおかずセット

1食当たりの
食量相当量を2.0g以下

低糖質 おかずセット

減塩 おかずセット

冷凍



受付時間:10:00~18:30(月~金)

TEAM 生協の タ食宅配 Interview

生協のタ食宅配は、作り手である「西原屋」、歴立を考える「名給」、そして「パルシステム千葉」の3者がタッグを組んで、組合員の元へお届けしています。3者それぞれに想いを伺いました。



「タ食宅配」事業への想い

事業がスタートしたのは2011年。千葉県内でも高齢化が問題になり、単身世帯が増加している背景や、また組合員からの要望もあって、この社会的課題に生協として取り組みたい、とうり想いで始めました。

お弁当という商品の特性上、パルシステムと同じ基準ではありませんが、工場で製造する惣菜には化学調味料は使用せず、また調味料の一部や油などはパルシステムの食材を使用しています。定期的にご利用いただくこと

で、栄養面のバランスがどうやすくなりまし、買い物や調理の負担も少なくできます。週3日から利用できるので、ぜひ気軽に使ってほしいと思います。また、節分には豆の小袋をプラスしたり、お誕生日にはお菓子をプレゼントしたり、「ちょっとしたお楽しみ」をいっしょにお届けできればと思っています。

課題としては、世界的な原材料格の高まりや食材確保の困難などに対する今後の対応などがあげられます。できるだけ利用しやすい価格でおいしいお弁当をお届けできるよう、引き続き工夫を重ねたいと思います。



パルシステム千葉 事業本部 事業部
独自商品・タ食宅配課 課長
佐藤 綾子

Delivery

常に「チャレンジ精神」で

事業スタート時には1日あたり200～300食をお届けしていた「生協のタ食宅配」も、今では3,500食にまで拡大しました。作つてすぐ位に食べたいものではないので、夕食時まで皆さんに安心して食べてもらうために、とにかく衛生面には気をつけて調理しています。組合員の皆さんからは日々いろいろなご意見をいただきますが、私のボリシーは「他社でやっているならウチでもできる」。ご意見は一つひとつです。

べて目を通し、次に同じメニューを企画するときにすぐ位にそのご意見を反映できるよう努めています。惣菜はなるべく手づくりにこだわっていますが、揚げ物などは一部半調理品を使用することもあります。今からでは「工場での手づくり」をさらに強化しようということで、手治めに「鶏のから揚げ」は精肉から作ることに。今後も、皆さんに満足していただけるものをちょっとずつ増やしていくけるように頑張ります。



株式会社 西原屋
社食弁当事業部 次長
關田 政勝さん

Cook

安定と挑戦のバランスが重要です



株式会社 名給
管理栄養士
(左から)稻垣 愛さん。
佐々木 のぞみさん・坂田 綾花さん

Menu



【2022年度 第5回定期理事会】2022年10月26日開催

＼審議事項／

1. 2023年度パルシステム千葉コミュニケーション活動助成基金運営委員会の設置と委員委嘱および助成総額上限額決定の件

以下のとおり、2023年度パルシステム千葉コミュニケーション活動助成基金運営委員会の設置を設置しました。
●期間：2022年10月26日～2023年度通常総代会まで。 ●委員は理事2名、職員1名、有識者3名の計6名に委嘱します。

①助成団体の公募 ②助成団体の選考・決定、および理事会が決定する助成限度総額内の個別助成額の決定
③助成団体との覚書締結 ④助成団体からの報告（会計報告含む）管理
⑤上記②および④の理事会への報告
助成総額は上限300万円とします。その原資は、当組合の事業から生じた剩余金処分による任意積立金である「コミュニケーション活動助成基金積立金」から出しします。

▲QRコード
活動助成基金とは、千葉県内にて地元のさまざまなくじ課題解決方に取り組んでいる団体や、今後活動を立ち上げようとしている方々を資金面で支援するための2021年度にパルシステム千葉コミュニケーション活動助成基金の総額163,228,437円（日本NPO助成基金：2022年3月）を設立しました。交付団体の活動分野は、子育て支援・高齢者支援・障がい者支援・環境・人権擁護など、広い範囲で開いています。

【2022年度 第6回監事監査】2022年10月5日開催
1. 第4回定期理事会を振り返り、意見交換を行いました。
2. 10月事業所往査について、往査内容と実施監事会を確認しました。
3. 上期監事監査について、使用する調書やスケジュール等を 4. 第2回三役・監事懇談会の候補日程及び次第について、確認しました。

お互い物からお役立ち情報までこれひとつ



パルシステムアプリ



Point 3



気になる情報
ササッとチェック



カタログには掲載しきれない
原材料や栄養成分を確認で
きます。おいしい食べ方や利
用者のリアルな声も、チェック
でチェック!

Point 4



注文方法は2通り!
カタログを見なくても、アプリ
だけで簡単に注文が可能。
カタログを見ながら、電卓感
覚で注文番号を入力すること
もできます。



「欲しいもの」が
ここで見つかる
わかると安心
商品のお届け日にちは、配達状
況をリアルタイムで更新。お
届け時間の目安がわかるの
で、その日の予定を立てやす
くなります。

Point 1



お買い物も毎日の献立のヒントもパルシステムアプリにおまかせ! カタログがあつてもかんたんに
注文できて、スキマ時間やおでかけ中など、好きなタイミングでチェックできます。

Point 2



「欲しいもの」が
ここで見つかる
カタログにはお得な商品
やインターネット限定商品も
ご紹介。旬のレシピや季節
の手ごと、イベントメニュー
などのお役立ち情報も!

知らせ&イベント情報

知ってる？やってみよう！



【募金のお願い】パルシステム給付型奨学金

若者たちの学びの機会をサポートしませんか？

家庭環境や経済的理由で大学の進学や就業の経緯が困難な若者を対象とした返済不要の「給付型」奨学金制度。めざすは奨学生に寄り添った「伴走支援」です。社会的経験の少ない奨学生に対して定期的な生活・進路相談などの精神的サポートを行うことで、将来的な自立に向けた支援をします。現金またはポイントでの通常の募金のほか、「奨学生応援サポーター」として「毎月の応援募金」で支える方法もあります。

1口 100円	190454
ポイントでもOK！ 1回ずつ選べるいつでも募金	ポイント

現金	1口 300円	190411
	1口 1,000円	190420

TEL : 047-420-2605 (月～金 9:00～17:00)
組合員・産直・ミニマム活動推進部
お知らせ QRコード QRコード



※お申込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し物等の適切な運営のために貯めて利用します。
※お知らせ&イベント情報では掲載している表示価格は、すべて税込み価格です。（募金は消費税対象外）

【重要】年末年始のご利用に関するお知らせ

年始休業に伴い、1月1回のお届け曜日に変更があります。また、1月1回、1月2回の注文書は提出日が通常より早くなっておりますので、下記スケジュールをご確認いただき、どうぞお忘れなくご注文ください。
年明けは1月4日(水)よりお届けを開始いたします。

お届け回	月コース	火コース	水コース	木コース	金コース	提出先文書	提出先タグ	提出先タグ
12月3回	12/12(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	12/14回 提出専用文書	12/14回 提出専用文書	12/14回 提出専用文書
12月4回	12/19(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	1月1回 提出専用文書	1月1回 提出専用文書	1月1回 提出専用文書
12月5回	12/26(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	1月2回 提出専用文書	1月2回 提出専用文書	1月2回 提出専用文書
1月1回	1/4(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	なし	なし	なし
1月2回	1/9(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	1月4回 提出専用文書	1月4回 提出専用文書	1月3回 提出専用文書

TEL : 0120-868-014 パルシステム問合せセンター（月～金 9:00～20:00／土 9:00～17:00）
※1/1(日)～3(火)は休業、12/31(土)と1/8(日)は12:00までとなります。
問い合わせフォーム▶ QRコード QRコード

お知らせ
『Palnote』休刊のお知らせ
12月5回・1月1回はお休みします

いつも機関紙『Palnote』をご覧いただきありがとうございます。
年末年始のカタログお届けスケジュールの変更に伴い、本紙『Palnote』は12月5回号および1月1回号を休刊させていただきます。『Palnote』のお届けがない期間中、ご意見・ご要望につきましては、今回お届けしている本紙裏面『Palnote連絡用紙』をご利用いただくか、下記「問合せセンター」または右の二次元コードによりご連絡ください。

アスペルガー症候群（自閉スペクトラム症）などの発達障害や、その可能性があるパートナーとの生活中にストレスを抱え、心身に不調が生じるカサンドラ症候群の当事者が、同じ立場で話しあえる場をつくりています。
◆①12/12(月) 10:00～12:30 ◆会場：オンラインになります。
◆定員：各回12名 ◆〆切：①12/11(日) ②2023/1/16(月) 13:00～15:30 ◆会場：なし
◆お申込み：メール cassandra.ciba@gmail.com (落合)
本文に①お名前 ②ハンドルネーム ③電話番号 ④Zoomの練習の要・不要 ⑤「Palnote」を見て、を明記してください。

主催：カサンドラの集い・千葉
オンライン
参加者募集
自動車の交通安全運動がはじまります

お知らせ
組合員・産直・ミニマム活動推進部
TEL : 047-420-2605 (月～金 9:00～17:00)
自転車の交通安全ルール遵守の徹底
自転車も「車の仲間」です。「飲酒運転」は厳禁ですし、自転車損害賠償保険等への加入が義務づけられています。走る時は原則、車道の左側通行など自転車交通ルールやマナーを守りましょう。

新型コロナウイルスの感染対策を実施のうえ開催します。ご参加の際は感染予防にご協力をお願いします。
また、感染状況を考慮し、中止、変更となる可能性もあります。詳しい問い合わせの受付はできかねますので、ご了承ください。

「自主的活動グループ★けいじ版」のお申込み・お問い合わせは、各グループへ直接お願いします。
(パルシステム千葉ではお申込みやお問い合わせの受付はできませんので、ご了承ください。)

Palnote 連絡用紙

商品に関するご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください!

(太枠内のご記入をお願いします)

お名前	組合員番号			
電話番号	センター名			
コース名	用紙提出日	年	月	日
記入欄	回答 要・不要			
 こちらからも お問い合わせできます				
商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。				
配達日 カタログ企画回	年 月 日 (月 回)			
商品名 青果は産地名も				
商品分類 青果 / 冷蔵 / 冷凍 / ドライ / 雑貨 / その他()	受付	リーダー/担当者	電算	責任者
注文番号	単価(税込)		数量	

キリトリ 



ひらめき//
Quiz
クイズに答えて
プレゼントに応募!
□に当てはまる漢字を
直接書き入れてください→

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)
『生協の夕食宅配』利用者に人気のお菓子「ことり」2種&
『鹿児島知覧有機栽培の産直緑茶』をセットで20名様

勘 駅 護 慶

前回の答え

減

ごみやCO₂排出量の削
減につながるリユース
びんについて紹介し
た前号。答えは削減の
「減」でした!

投稿募集中! 紙面に掲載された方には300ポイントプレゼント!

みんなのおしゃべりCafe テーマ「体調管理」

この先、春に向けて寒暖差で体調を崩しやすい季節となります。

皆さんが体調管理のために実践していることを教えてください。

ワタシのお気に入り! テーマ「麺」

冷蔵や冷凍のラーメン、うどん、そば、スペaghetti、乾麺、ノンカップめん等、
おすすめポイントとともにお寄せください。

組合員番号

お名前

機関紙掲載可 不可

(ペンネームなら可:

〆切
12/18(日)まで



こちらからも
応募できます
クイズ、投稿ともにこちらの投稿用紙に書いてご
提出いただかず、上記の二次元コードよりご入力
ください。ご応募お待ちしております。

もっといい明日へ
お出でください



ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙
FSC® C022524

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS