

## 低糖質おかずセットサイクル表（予定）

	「低糖質おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2023年3月現在	3月27日週	4月3日週	4月10日週	4月17日週	4月24日週	5月1日週	5月8日週	5月15日週
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ</li> <li>・豚肉の生姜煮と鯖（サバ）の胡麻だれ</li> <li>・鶏肉の青じそ焼き</li> <li>・赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー</li> <li>・鰻（アジ）と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん</li> </ul>								
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉のオイスター炒め</li> <li>・豚肉の粒マスタード</li> <li>・鶏肉の時雨煮と鮭（サケ）の塩焼き</li> <li>・鯖（サバ）の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え</li> <li>・海鮮八宝菜</li> </ul>								
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て</li> <li>・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし</li> <li>・レモンが香る鰯（カレイ）のムニエル</li> <li>・鱈（タラ）のパン粉焼き</li> <li>・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油</li> <li>・牛肉の卵とじ</li> </ul>								
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のオイスターソース仕立て</li> <li>・タンドリーチキンと鯖（マグロ）の煮付</li> <li>・海老と卵の中華炒め</li> <li>・鰯（カレイ）の唐揚げと野菜の旨煮</li> </ul>								
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉のきのこあんかけ</li> <li>・豚ニラ玉</li> <li>・鶏肉のハーブガーリックと鯖の生姜煮</li> <li>・おでんと豚肉のスタミナ炒め</li> <li>・赤魚のアサリソース</li> </ul>								

\*お届けは毎週月曜日です（年末年始は別途ご案内します）。

\*5食1セットをダンボールに梱包してお届けします。

\*ヤマト運輸「クール宅急便（冷凍）」でお届けします。

\*商品の内容は、変更になる場合がございます。

〔問い合わせ先〕

パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

電話：0120-228-566

〔受付時間〕 月～金 10:00～18:30

## 低糖質おかずセットサイクル表（予定）

	「低糖質おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2023年3月現在	5月22日週	5月29日週	6月5日週	6月12日週	6月19日週	6月26日週	7月3日週	7月10日週
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ</li> <li>・豚肉の生姜煮と鯖（サバ）の胡麻だれ</li> <li>・鶏肉の青じそ焼き</li> <li>・赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー</li> <li>・鰻（アジ）と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん</li> </ul>								
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉のオイスター炒め</li> <li>・豚肉の粒マスタード</li> <li>・鶏肉の時雨煮と鮭（サケ）の塩焼き</li> <li>・鯖（サバ）の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え</li> <li>・海鮮八宝菜</li> </ul>								
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て</li> <li>・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし</li> <li>・レモンが香る鰯（カレイ）のムニエル</li> <li>・鱈（タラ）のパン粉焼き</li> <li>・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油</li> <li>・牛肉の卵とじ</li> </ul>								
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のオイスターソース仕立て</li> <li>・タンドリーチキンと鯖（マグロ）の煮付</li> <li>・海老と卵の中華炒め</li> <li>・鰯（カレイ）の唐揚げと野菜の旨煮</li> </ul>								
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉のきのこあんかけ</li> <li>・豚ニラ玉</li> <li>・鶏肉のハーブガーリックと鯖の生姜煮</li> <li>・おでんと豚肉のスタミナ炒め</li> <li>・赤魚のアサリソース</li> </ul>								

\*お届けは毎週月曜日です（年末年始は別途ご案内します）。

\*5食1セットをダンボールに梱包してお届けします。

\*ヤマト運輸「クール宅急便（冷凍）」でお届けします。

\*商品の内容は、変更になる場合がございます。

[問い合わせ先]

パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

電話：0120-228-566

[受付時間] 月～金 10:00～18:30

## 低糖質おかずセットサイクル表（予定）

	「低糖質おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2023年3月現在	7月17日週	7月24日週	7月31日週	8月7日週	8月14日週	8月21日週	8月28日週	9月4日週
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ</li> <li>・豚肉の生姜煮と鯖（サバ）の胡麻だれ</li> <li>・鶏肉の青じそ焼き</li> <li>・赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー</li> <li>・鰻（アジ）と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん</li> </ul>								
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉のオイスター炒め</li> <li>・豚肉の粒マスタード</li> <li>・鶏肉の時雨煮と鮭（サケ）の塩焼き</li> <li>・鯖（サバ）の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え</li> <li>・海鮮八宝菜</li> </ul>								
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て</li> <li>・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし</li> <li>・レモンが香る鰯（カレイ）のムニエル</li> <li>・鱈（タラ）のパン粉焼き</li> <li>・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油</li> <li>・牛肉の卵とじ</li> </ul>								
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のオイスターソース仕立て</li> <li>・タンドリーチキンと鯖（マグロ）の煮付</li> <li>・海老と卵の中華炒め</li> <li>・鰯（カレイ）の唐揚げと野菜の旨煮</li> </ul>								
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉のきのこあんかけ</li> <li>・豚ニラ玉</li> <li>・鶏肉のハーブガーリックと鯖の生姜煮</li> <li>・おでんと豚肉のスタミナ炒め</li> <li>・赤魚のアサリソース</li> </ul>								

\*お届けは毎週月曜日です（年末年始は別途ご案内します）。

\*5食1セットをダンボールに梱包してお届けします。

\*ヤマト運輸「クール宅急便（冷凍）」でお届けします。

\*商品の内容は、変更になる場合がございます。

[問い合わせ先]

パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

電話：0120-228-566

[受付時間] 月～金 10:00～18:30

## 低糖質おかずセットサイクル表（予定）

	「低糖質おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2023年3月現在	9月11日週	9月18日週	9月25日週
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ</li> <li>・豚肉の生姜煮と鯖（サバ）の胡麻だれ</li> <li>・鶏肉の青じそ焼き</li> <li>・赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー</li> <li>・鰻（アジ）と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん</li> </ul>			
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉のオイスター炒め</li> <li>・豚肉の粒マスタード</li> <li>・鶏肉の時雨煮と鮭（サケ）の塩焼き</li> <li>・鯖（サバ）の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え</li> <li>・海鮮八宝菜</li> </ul>			
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て</li> <li>・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし</li> <li>・レモンが香る鰯（カレイ）のムニエル</li> <li>・鱈（タラ）のパン粉焼き</li> <li>・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油</li> </ul>			
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉の卵とじ</li> <li>・豚肉のオイスターソース仕立て</li> <li>・タンドリーチキンと鯖（マグロ）の煮付</li> <li>・海老と卵の中華炒め</li> <li>・鰯（カレイ）の唐揚げと野菜の旨煮</li> </ul>			
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉のきのこあんかけ</li> <li>・豚ニラ玉</li> <li>・鶏肉のハーブガーリックと鯖の生姜煮</li> <li>・おでんと豚肉のスタミナ炒め</li> <li>・赤魚のアサリソース</li> </ul>			

\*お届けは毎週月曜日です（年末年始は別途ご案内します）。

\*5食1セットをダンボールに梱包してお届けします。

\*ヤマト運輸「クール宅急便（冷凍）」でお届けします。

\*商品の内容は、変更になる場合がございます。

〔問い合わせ先〕

パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

電話：0120-228-566

〔受付時間〕 月～金 10:00～18:30