

2023年3月末までの限定特典

初回ご利用週より、**300円値引き**!!

※ご利用開始月のご利用代金より、
値引きさせていただきます。(1回限り)

パルシステム千葉「生協の夕食宅配」からのご案内

豊富な種類のメニュー

週1回宅配便でお届け

電子レンジで温めるだけ



糖質を抑えたい方 塩分を抑えたい方
皆さまの声にお応えして



パルシステム千葉がご案内する

ヘルスケア おかず セット 低糖質 減塩

【管理栄養士監修】栄養バランスのとれた主菜と副菜あわせて5品のおかずです!



〈盛付イメージ〉豚肉の生姜煮と鯖(サバ)の胡麻だれ



〈盛付イメージ〉焼肉と赤魚の香味焼きペンネ添え

1食あたりの糖質を**10.0g**以下

低糖質おかずセット 冷凍

各5食1セット(配送料込み)



3,607 税込 円

1食あたり税込721.4円(税込)

(包装状態 縦17.0cm×横23.0cm×高さ4.0cm)

1食あたりの食塩相当量を**2.0g**以下

減塩おかずセット 冷凍

各5食1セット(配送料込み)



3,607 税込 円

1食あたり税込721.4円(税込)

(包装状態 縦17.0cm×横23.0cm×高さ4.0cm)

※日清医療食品株式会社が提供する「食宅便」から選り抜いたパルシステム千葉限定のセットをお届けします。※メニューは一例です。詳細はチラシ裏面をご覧ください。

お問い合わせ・お申込みはこちら

パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

▼「生協の夕食宅配」のご利用を検討中の方はこちら

▼「生協の夕食宅配」にご登録中の方(現在お休み中の方含む)はこちら

【受付時間】10:00~18:30
(月曜日~金曜日)

※営業時間外のお問い合わせは、翌営業日

以降の受付となります。

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

☎ 0120-660-788 ☎ 0120-228-566

ホームページへは、「パルシステム千葉 夕食宅配」で検索いただくか、右記アドレスよりアクセスしてください。 <https://www.palsystem-chiba.coop/syokutaku/food> 23.02.3

各5食1セットでご自宅にお届けいたします

クール宅急便
【冷凍】でお届け

賞味期間
製造から365日

各5食1セット **3,607円** (税込)
1食あたり721.4円 (税込)
※価格は送料を含みます。

1食あたりの糖質を**10.0g以下**

低糖質おかずセット 冷凍

Aセット



牛肉のXO醤炒めと
ツナと白菜の卵とじ

- ①牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ
- ②豚肉の生姜煮と鯖(サバ)の胡麻だれ
- ③鶏肉の青じそ焼き
- ④赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー
- ⑤鰯(アジ)と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん

5食平均
エネルギー:240kcal、タンパク質:17.2g、
脂質:15.8g、炭水化物:7.2g、糖質:4.4g、
食塩相当量:1.9g

Bセット



豚肉の粒マスタード

- ①牛肉のオイスター炒め
- ②豚肉の粒マスタード
- ③鶏肉の時雨煮と鮭(サケ)の塩焼き
- ④鯖(サバ)の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え
- ⑤海鮮八宝菜

5食平均
エネルギー:236kcal、タンパク質:16.8g、
脂質:14.5g、炭水化物:9.6g、糖質:5.4g、
食塩相当量:1.8g

Cセット

- ①牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て
- ②豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし
- ③レモンが香る鰯(カレイ)のムニエル
- ④鰯(タラ)のパン粉焼き
- ⑤カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油

5食平均
エネルギー:224kcal、
タンパク質:17.0g、
脂質:13.1g、
炭水化物:9.4g、
糖質:6.6g、
食塩相当量:1.7g

Dセット

- ①牛肉の卵とじ
- ②豚肉のオイスターソース仕立て
- ③タンドリーチキンと鯖(マグロ)の煮付
- ④海老と卵の中華炒め
- ⑤鰯(カレイ)の唐揚げと野菜の旨煮

5食平均
エネルギー:216kcal、
タンパク質:17.5g、
脂質:11.9g、
炭水化物:9.5g、
糖質:5.8g、
食塩相当量:1.8g

Eセット

- ①牛肉のきのこあんかけ
- ②豚ニラ玉
- ③鶏肉のハーブガーリックと鯖の生姜煮
- ④おでんと豚肉のスタミナ炒め
- ⑤赤魚のアサリソース

5食平均
エネルギー:228kcal、
タンパク質:17.4g、
脂質:13.7g、
炭水化物:8.9g、
糖質:5.8g、
食塩相当量:1.9g

1食あたりの食塩相当量を**2.0g以下**

減塩おかずセット 冷凍

Aセット



豚肉と野菜の胡麻だれ

- ①焼肉と赤魚の香味焼きペンネ添え
- ②豚肉と野菜の胡麻だれ
- ③ピザチキン
- ④鰯(タラ)の煮付
- ⑤鰯(サワラ)の野菜あんかけ

5食平均
エネルギー:234kcal、タンパク質:16.3g、
脂質:10.7g、炭水化物:18.0g、
食塩相当量:1.8g

Bセット



鰯(ブリ)の竜田揚げ

- ①牛肉の牛蒡煮
- ②鶏肉の柚子胡椒焼き
- ③鰯(タラ)のカニあんかけ
- ④鰯(カレイ)のムニエル
- ⑤鰯(ブリ)の竜田揚げ

5食平均
エネルギー:226kcal、タンパク質:17.9g、
脂質:10.7g、炭水化物:15.0g、
食塩相当量:1.8g

Cセット

- ①和風ハンバーグ
- ②豚バラ肉の焼肉
- ③鶏ささみのチーズ焼き
- ④鰯(ブリ)の山椒焼き
- ⑤カジキの甘酢あんかけ

5食平均
エネルギー:241kcal、
タンパク質:17.8g、
脂質:11.7g、
炭水化物:16.1g、
食塩相当量:1.7g

Dセット

- ①野菜たっぷり回鍋肉
- ②鶏のデミソース仕立て
- ③赤魚の野菜旨煮
- ④鯖(サバ)の香味ソース
- ⑤鰯(アジ)の柚庵焼き

5食平均
エネルギー:261kcal、
タンパク質:17.8g、
脂質:13.7g、
炭水化物:16.6g、
食塩相当量:1.6g

Eセット

- ①ブルコギ
- ②まろやか黒酢の酢豚
- ③八宝菜
- ④鰯(カレイ)の竜田揚げ
- ⑤赤魚の地中海風レモンソース

5食平均
エネルギー:235kcal、
タンパク質:15.5g、
脂質:11.5g、
炭水化物:17.3g、
食塩相当量:1.5g

週ごとにAセット→Bセット→Cセット→Dセット→Eセット→Aセット→…のサイクルでお届けします。

※写真は一例です。商品の内容は、変更になる場合がございます。

※商品の特性上、パルシステムの商品基準とは異なります。



「ヘルスケアおかずセット」について

パルシステム千葉がご案内する「ヘルスケアおかずセット」は、日清医療食品株式会社が提供する「食宅便」から選り抜いたパルシステム千葉限定のセットです。

受付期間 **2023年3月31日(金)まで**

利用説明希望 **133035**

ヘルスケアおかずセットのご利用説明は、左記番号でもお申し込みができます。数量「1」でお申し込みください。担当者から詳細をご連絡させていただきます。

お届け日・お届け時間・お届け方法について

- ①お届けは毎週月曜日です。祝日も休まずお届けします。5食1セットをダンボールに梱包して、ヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」でお届けします。
- ②お届け時間の指定はできません。ヤマト運輸株式会社の「クロネコメンバーズ」にご登録いただくと、出荷後、お届け前に受け取り日時を変更することができます。詳しくはヤマト運輸株式会社へお問い合わせください。
- ③お受け取り後は冷凍庫にて-18℃以下で保管してください。
- ④お留守だった場合は「不在連絡票」が投函されますので、再配達依頼をお願いします。
- ⑤お召し上がり後の容器は、お住まいの自治体ルールに従い処分をお願いします。



▲梱包イメージ

注文からお届けまでの流れ

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
			注文 締切	出荷 準備			出荷	お届け	

ご注文・お支払いについて

- お支払いは、月に1回、パルシステムの宅配のご利用代金と合算となります。
- 注文締切後、変更・キャンセルはできません。
- 県内で離れて暮らすご家族へのお届けもできます。
- 薬を服用中の方、通院中の方はお申込みの前にかかりつけのお医者様とご相談ください。
- ご希望のお届け日の前週の水曜日までにお申込みください。
- ご注文は電話またはホームページから承ります。停止の連絡がない限り自動継続となります。

★「生協の夕食宅配」では、当日製造の日替わり冷蔵弁当もご案内しています。詳しくはお問い合わせください。パルシステム千葉ヘルスケアおかずセットページへ▶

