

# 冷凍おかずセット商品リスト

「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2023年3月現在		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルギー
A	・デミグラスハンバーグ	272 kcal	14.0 g	10.5 g	30.3 g	2.2 g	卵・乳・小麦
	・ペスカトーレ	327 kcal	18.5 g	17.2 g	24.6 g	2.1 g	卵・乳・小麦・えび
	・鶏肉と野菜の甘酢あん	300 kcal	18.8 g	14.2 g	24.1 g	2.0 g	卵・小麦・かに
	・魚介のトマトコンソメと懐かしのハムカツ	235 kcal	18.2 g	12.2 g	12.9 g	1.6 g	卵・乳・小麦・えび
	・シーフードカレー	282 kcal	13.4 g	17.2 g	18.5 g	2.5 g	乳・小麦・えび
B	・メンチカツと鯖（サバ）の味噌煮	388 kcal	9.7 g	19.3 g	43.7 g	2.4 g	卵・乳・小麦・えび
	・汁無し担々麺	287 kcal	17.8 g	5.2 g	42.5 g	2.2 g	乳・小麦・えび・落花生
	・牛しゃぶ	264 kcal	16.1 g	16.7 g	12.2 g	1.9 g	乳・小麦
	・鯖（マグロ）と鰯（ブリ）の煮合わせ	254 kcal	18.5 g	11.0 g	20.3 g	2.3 g	卵・乳・小麦
	・海老グラタン	326 kcal	20.4 g	12.6 g	32.7 g	2.8 g	乳・小麦・えび・落花生
C	・トマト煮込みハンバーグ	272 kcal	15.2 g	16.5 g	15.6 g	2.8 g	卵・乳・小麦・えび
	・海鮮あんかけ焼きそば	322 kcal	11.1 g	15.1 g	34.3 g	2.5 g	卵・乳・小麦・えび
	・豚肉のチリソース	332 kcal	16.4 g	17.7 g	26.7 g	2.2 g	卵・乳・小麦
	・帆立のバター醤油	264 kcal	22.8 g	12.4 g	15.4 g	1.3 g	乳・小麦
	・クリームシチュー	270 kcal	20.3 g	12.4 g	19.4 g	1.6 g	卵・乳・小麦
D	・カツ煮	400 kcal	17.7 g	19.9 g	37.3 g	2.1 g	卵・乳・小麦
	・餃子のカニあんかけ	277 kcal	19.5 g	11.8 g	23.0 g	2.4 g	卵・乳・小麦・かに
	・韓国風焼肉	268 kcal	15.8 g	13.2 g	21.5 g	2.2 g	卵・乳・小麦
	・鯖（サバ）の胡麻照焼き	297 kcal	20.4 g	19.0 g	10.9 g	2.0 g	卵・乳・小麦
	・ハンバーグカレー	295 kcal	13.2 g	13.2 g	31.0 g	2.1 g	卵・乳・小麦

\*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

# 冷凍おかずセット副菜リスト

「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2023年3月現在		① (左下・メイン)	② (右上)	③ (右下)	④ (左上)	⑤ (上段中央)
A	・デミグラスハンバーグ	デミグラスハンバーグ	いかのチリソース	白菜の塩昆布和え	じゃが芋のタルタル風味	りんごソテー
	・ペスカトーレ	ペスカトーレ	牛肉のおろしソース	南瓜のクリーム煮	ポトフ	ほうれん草の卵とじ
	・鶏肉と野菜の甘酢あん	鶏肉と野菜の甘酢あん	炊き合わせ	蓮根の胡麻風味	小松菜と油揚げのお浸し	カニ風味炒り卵
	・魚介のトマトコンソメと懐かしのハムカツ	魚介のトマトコンソメ	懐かしのハムカツ	グラタン	ミネストローネ	きのこソテー
	・シーフードカレー	シーフードカレー	鶏ときこのおろしポン酢	彩り野菜のオリーブオイル仕立て	いんげんの胡麻和え	キャベツとコーンの酢漬け風
B	・メンチカツと鯖（サバ）の味噌煮	メンチカツ	鯖の味噌煮	海老団子の煮付	ゴーヤチャンプル	紫芋サラダ
	・汁無し担々麺	汁無し担々麺	鮭のおろしポン酢	オクラのおかか和え	じゃが芋餅ソース添え	桃のコンポート
	・牛しゃぶ	牛しゃぶ	たらこスパゲティ	茄子のトマトクリームソース	ほうれん草ときこのバター風味和え	じゃが芋の炒り煮
	・鯖（マグロ）と鰯（ブリ）の煮合わせ	鯖と鰯の煮合わせ	南瓜のそぼろあんかけ	蒟蒻の柚子味噌あん	ハムカツ	昆布の煮物
	・海老グラタン	海老グラタン	肉団子の照焼きソース	春雨の麻婆ソース和え	いんげんと油揚げのお浸し	カレー豆
C	・トマト煮込みハンバーグ	トマト煮込みハンバーグ	キャベツとベーコンのオムレツ風	海老と青パパイアのガーリックソテー	ほうれん草とこんにやくの白和え	ポテトのホクホクマッシュ
	・海鮮あんかけ焼きそば	海鮮あんかけ焼きそば	カツとじ	カレーポテト	大根煮柚子添え	パインコンポート
	・豚肉のチリソース	豚肉のチリソース	いかと青梗菜の塩炒め	ペンネの明太マヨ和え	ふかし芋	焼売
	・帆立のバター醤油	帆立のバター醤油	タンドリーチキン	薩摩芋と油揚げの煮物	小松菜のおかか和え	蒟蒻甘味噌和え
	・クリームシチュー	クリームシチュー	カジキのバジルソース	卵焼きミートソース	ブロッコリーのソテー	昆布豆
D	・カツ煮	カツ煮	赤魚の漬け焼き	いんげんの柚子胡椒風味	牛蒡と人参の金平	パンプキンサラダ
	・餃子のカニあんかけ	餃子のカニあんかけ	豚肉と卵の中華炒め	ささみと蓮根の中華和え	ツナとキャベツのカレー和え	レッドキドニーの甘煮
	・韓国風焼肉	韓国風焼肉	鱈竜田野菜あんかけ	春雨とチンゲン菜の卵炒め	大根のそぼろあん	さつま芋のリンゴジュース煮
	・鯖（サバ）の胡麻照焼き	鯖の胡麻照焼き	水炊き風	たらことマッシュポテト	ふろふき大根	大豆昆布煮
	・ハンバーグカレー	ハンバーグカレー	鯖の甘酢ソースがけ	マカロニとベーコンのソテー	ひじき煮	きのこのソテー

\*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