

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7月現在	9月11日週	9月18日週	9月25日週	10月2日週	10月9日週	10月16日週	10月23日週	10月30日週
A	・牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ ・豚肉の生姜煮と鯖（サバ）の胡麻だれ ・鶏肉の青じそ焼き ・赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー ・鰺（アジ）と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん								
B	・牛肉のオイスター炒め ・豚肉の粒マスタード ・鶏肉の時雨煮と鮭（サケ）の塩焼き ・鯖（サバ）の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え ・海鮮八宝菜								
C	・牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て ・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし ・レモンが香る鰯（カレイ）のムニエル ・鱈（タラ）のパン粉焼き ・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油								
D	・牛肉の卵とじ ・豚肉のオイスターソース仕立て ・タンドリーチキンと鯖（マグロ）の煮付 ・海老と卵の中華炒め ・鰯（カレイ）の唐揚げと野菜の旨煮								
E	・牛肉のきのこあんかけ ・豚ニラ玉 ・鶏肉のハーブガーリックと鯖の生姜煮 ・おでんと豚肉のスタミナ炒め ・赤魚のアサリソース								

＊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7月現在	11月6日週	11月13日週	11月20日週	11月27日週	12月4日週	12月11日週	12月18日週	12月25日週
A	・牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ ・豚肉の生姜煮と鯖（サバ）の胡麻だれ ・鶏肉の青じそ焼き ・赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー ・鰺（アジ）と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん								
B	・牛肉のオイスター炒め ・豚肉の粒マスタード ・鶏肉の時雨煮と鮭（サケ）の塩焼き ・鯖（サバ）の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え ・海鮮八宝菜								
C	・牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て ・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし ・レモンが香る鰯（カレイ）のムニエル ・鱈（タラ）のパン粉焼き ・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油								
D	・牛肉の卵とじ ・豚肉のオイスターソース仕立て ・タンドリーチキンと鯖（マグロ）の煮付 ・海老と卵の中華炒め ・鰯（カレイ）の唐揚げと野菜の旨煮								
E	・牛肉のきのこあんかけ ・豚ニラ玉 ・鶏肉のハーブガーリックと鯖の生姜煮 ・おでんと豚肉のスタミナ炒め ・赤魚のアサリソース								

＊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