

期間限定 今ならさらにお得!

うちの晩ごはん 冷蔵 を続けて食べて 特典アップキャンペーン!

キャンペーン期間

12/4月 ▶ 2024/1/31 水にご登録の方

2週連続ご利用
300円お値引き

4週連続ご利用
1食分お値引き
(最大790円)

8週連続ご利用
1食分お値引き
(最大790円)
+
2,000円
お値引き

①初めてご利用される方限定。(ポリウム弁当を含む。)特典付与月の翌月末に届くご請求で、ご利用代金よりお値引きいたします。※特典付与はタイミングによっては、翌月に繰越す場合がございます。
②1食分お値引きについては、ご注文メニューの金額によって異なります。③複数食お届けの場合でも、お値引き対象は1食分のみとなります。④初回利用から連続してご利用がない場合は、特典対象外となります。⑤価格は税込です。



皆様のご要望にお応えして

より夕食宅配が ご利用しやすくなりました!

週3日、5日のご利用だけでなく
一週間で合計3食以上ご注文で1日からお届け可能となりました!



タイプ・数量は
曜日ごとに選べる
こだわりメニュー

定期利用・
スポット利用も
できます♪

新規特典 「うちの晩ごはん」を新規ご利用された方に 50円 値引き券×5枚

250円分の値引き券プレゼント!!

※初めてご利用される方限定。(ポリウム弁当を含む。) ※1週間のご利用につき、50円値引き券1枚まで。ご提出いただいた月のご利用代金よりお値引き。※内容は変更になる場合がございます。※裏面の「冷凍セット(おかず・ヘルス)」も合わせてご利用の場合は250円分の値引き券のみ新規特典となります。※「冷凍セット(おかず・ヘルス)」のみ新規でご利用された方には初回ご利用週200円お値引き!(初回1回限り)

こんな時があると嬉しい!

忙しい日も栄養バランス◎
パパッと出してお家でゆっくりごはん♪

利用例① 月曜にごはん付きタイプを
3食注文



利用例② 火曜におかずタイプを1食、
金曜にこだわり御膳を2食注文



帰りが遅い日も
家族とゆっくり
過ごせます♪



夕食宅配「うちの晩ごはん」の
おすすめ5つのポイント



ご自宅の玄関先まで
配達料無料
※オートロックマンション要相談



留守でもOK!
専用箱でご指定
場所にお届けします。

平日はもちろん、
祝日もお届け!

選べる
ご利用日数
※週3食以上なら
1日からお届けOK

安否確認サービスで
離れて暮らす
ご家族も安心。

※「うちの晩ごはん(普通食)」が対象となります。

ライフスタイルに合わせて選べる!

冷蔵、冷凍タイプを取り揃えた豊富なラインナップは裏面をご覧ください▶

pal*system パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

パルシステム千葉 夕食宅配



<https://www.palsystem-chiba.coop/food/>

パルシステム千葉夕食宅配ページへ▶



当日お作りしたお弁当を**冷蔵**でその日にお届け!

冷凍でお届けだからご都合に合わせて召し上がれます!

うちの晩ごはん

7種類以上の惣菜

だしや調味料にこだわった
多彩なメニューが自慢のおかずセット

1食あたりの料金 (税込)	食塩相当量 3.5g以下 (週平均)	カロリー 1食あたり 450kcal基準 (週平均)
790円		

3食ご利用の場合 2,370円(税込)
5食ご利用の場合 3,950円(税込)

こざわり御膳 **冷蔵**

うちの晩ごはん

6種類以上の惣菜

彩りと栄養バランスを考えた
素材のうまみを味わうおかずセット

1食あたりの料金 (税込)	食塩相当量 3g以下 (週平均)	カロリー 1食あたり 400kcal基準 (週平均)
665円		

3食ご利用の場合 1,995円(税込)
5食ご利用の場合 3,325円(税込)

おかずタイプ **冷蔵**

うちの晩ごはん

5種類の惣菜 + ごはん

千葉県産こしひかり*を使用した
ごはん付きおかずセット
※天候等により代替の国産米になることもあります。

1食あたりの料金 (税込)	食塩相当量 3g以下 (週平均)	カロリー 1食あたり 530kcal基準 (週平均)
615円		

3食ご利用の場合 1,845円(税込)
5食ご利用の場合 3,075円(税込)

ごはん付きタイプ **冷蔵**

ボリューム弁当

ごはん240g(通常150g) 豊富な14種

うちの晩ごはんを「ボリューム弁当」に
変更または追加ができます!

※14種類の弁当を日替わりで1種類ずつ企画し、通常の夕食宅配を「ボリューム弁当」に変更または追加できます。※商品の内容は変更になる場合がございます。※写真はボリューム弁当の一例です。

1食あたりの料金 (税込)	食塩相当量 4g以下 (14種平均)	カロリー 1食あたり 780kcal基準 (14種平均)
680円		

3食ご利用の場合 2,040円(税込)
5食ご利用の場合 3,400円(税込)

ボリューム弁当 **冷蔵**

サイドメニュー

※サラダ・白飯については、「うちの晩ごはん」と一緒にご注文ください。
単品でのご注文はできません。

おまかせサラダ 60g 白飯 150g **冷蔵** **各120円(税込)**

お届け日 月火水木金

【ご利用案内】(うちの晩ごはんについて) ●【消費期限】当日午後10時まで ●1週3食以上のご注文で、月曜日～金曜日のうちご希望の曜日に好きなタイプ、個数をお届けします。 ●地域を順番に回り、午後6時までにお届けします。お届け時間の目安はお伝えできませんが、お届け時間の指定はできません。 ●ご不在の場合は「専用箱」に入れ、お約束の場所に温度管理をした状態でお届けします。 ※ご希望の方には、鍵付きペレットも貸し出してあります。 (無料) ●冷蔵状態でお届けします。電子レンジで温めてからお召し上がりください。 ●使用後の容器は回収し、十分に洗浄し、衛生的な状態で再利用します。

【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!

冷凍おかずセット【全20】 **冷凍**

(包装状態 縦17.0cm×横23.0cm×高さ4.0cm)

Aセット

- ・デミグラスハンバーグ
- ・ベスコートレ
- ・鶏肉と野菜の甘酢あん
- ・魚介のトマトコンソメと横かしのハムカツ
- ・シーフードカレー

デミグラスハンバーグ

※Aセットは上記5種類が主菜おかずとして入ったセットです。他にもB～Dセットがあります。詳細はお問い合わせください。週ごとにAセット→Bセット→Cセット→Dセット→Aセット…のサイクルでお届けします。

【健康管理にお役立ち】糖質を抑えたい方に **ヘルスケアおかずセット**

低糖質おかずセット **冷凍**

【全25メニュー】
(包装状態 縦17.0cm×横23.0cm×高さ4.0cm)

Aセット

- ・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
- ・鶏肉の青じを焼き
- ・赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー
- ・鰯(アジ)と野菜煮 煮干しのそぼろあん

1食あたりの糖質を10.0g以下

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

※薬を服用中の方、通院中の方は申し込みの前のかかりつけの医師さまとご相談ください。

【健康管理にお役立ち】塩分を抑えたい方に **ヘルスケアおかずセット**

減塩おかずセット **冷凍**

【全25メニュー】
(包装状態 縦17.0cm×横23.0cm×高さ4.0cm)

Aセット

- ・焼肉と赤魚の香味焼きベネッセ
- ・豚肉と野菜の胡麻だれ
- ・ピザチキン
- ・鯖(タラ)の煮付
- ・鯖(サワラ)の野菜あんかけ

1食あたりの食塩相当量を2.0g以下

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

※薬を服用中の方、通院中の方は申し込みの前のかかりつけの医師さまとご相談ください。

※Aセットは上記5種類が主菜おかずとして入ったセットです。他にもB～Eセットがあります。詳細はお問い合わせください。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。

豊富なメニュー	電子レンジで温めるだけ	おかず1セット(各5食) 3,820円(税込) 1食あたり 764円(税込) ※価格は配送料を含みます。
賞味期間:製造から365日	毎週月曜日に1セット(各5食) クール宅急便【冷凍】でお届け	

【ご利用案内】(冷凍おかずセット・ヘルスケアおかずセットについて) ●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。 ●水曜日受付締め切り、翌週の月曜日お届けとなります。 ※受付締め切り後の変更・キャンセルはできません。 ●ヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」でお届けします。 ※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。

※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。 ※祝日も休まずお届けします。 ※お支払いいは、月に1回、パルシステムの宅配のご利用料金と合算となります。 ※県内で離れて暮らすご家族へのお届けもできます。 ※一部配達エリア外あり

ご利用の流れ・ご案内

1. 電話またはホームページからお申し込みください。
2. 担当者がお電話でご利用方法を説明いたします。
3. 手続き完了後の翌週からお届けを開始します。

お問い合わせ・お申し込みは下記電話番号もしくはホームページからお気軽にどうぞ

pal*system 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

ご利用の申し込み・資料請求はこちらからお問い合わせください▼

☎ 0120-660-788 ☎ 0120-228-566

【受付時間】10:00～18:30(月曜日～金曜日)

電話番号のお掛け間違いにご注意ください。一部配達エリア外がございます。詳しくはお問い合わせください。

前週水曜日お申し込み締切

※注文締切後の変更・キャンセルはできません。

受付期間 2023年12月29日(金)まで 利用説明希望 133035

うちの晩ごはん・冷凍おかずセット・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。

