

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!

初回 ご利用  
いただくと

1食分無料

(ご利用代金より最大900円お値引き)

【初回1食(個)分無料 対象商品】

うちの晩ごはん3種類・ボリューム弁当・生協のおそうざい

2週連続  
ご利用いただくと

ご利用代金より  
100円お値引き

3週連続  
ご利用いただくと

ご利用代金より  
100円お値引き

4週連続ご利用いただくと

もれなく人気商品プレゼント!

・「キャラッとさんミニ」にんじんだものジュース(AB)  
(100ml×3)

・便利つゆ (150ml)

ごはんのおともや  
調理の味付けにお役立ち♪



キャンペーン  
期間 6/30 月 までに  
ご登録の方

①初めてご利用される方限定。(ボリューム弁当、生協のおそうざいを含む。)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。②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。③価格は税込です。※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・ヘルスケア)」のみ新規でご利用された方には初回ご利用で200円お値引き(初回1回限り) また、「生協の介護食・医療食(冷蔵)」のみ新規でご利用された方には初回ご利用で300円お値引き(初回1回限り) ※「冷凍セット(おかず・ヘルスケア)」「生協の介護食・医療食」も合わせてご利用の場合は特典アップキャンペーンが適用となります。※詳しくはお問い合わせください。

# 生協の 宅配弁当

うちの  
晩ごはん

冷蔵 毎日(月～金)

冷凍おかず  
セット

冷蔵 週1回(月曜)

ヘルスケア  
おかずセット

冷蔵 週1回(月曜)

介護食・医療食

冷蔵 週1回(土曜)

生協のおそうざい

冷蔵 毎日(月～金)

管理栄養士監修

定期利用・スポット利用も  
できます♪

タイプ・数量は曜日ごとに  
選べるこだわり日替わりメニュー

※お届け曜日が決まっている商品は曜日を選べません

冷凍せずにおいしさそのまま  
その日に作って、その日にお届け!

※うちの晩ごはん こだわり御膳の盛り付け例

こんな方に選ばれています!

- 一人暮らしで栄養が偏りがち
- 共働きで毎日忙しい
- 離れて暮らす親御さまが心配
- 食事作りが大変



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

うちの晩ごはん 7種類以上の惣菜

こだわり御膳 冷蔵

| 1食あたりの料金  | 食塩相当量            | 1食あたりのカロリー          |
|-----------|------------------|---------------------|
| 790 円(税込) | 3.5 g以下<br>(適平均) | 450 kcal基準<br>(適平均) |

※3食ご利用の場合 2,370円(税込)



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

うちの晩ごはん 6種類以上の惣菜

おかずタイプ 冷蔵

| 1食あたりの料金  | 食塩相当量          | 1食あたりのカロリー          |
|-----------|----------------|---------------------|
| 665 円(税込) | 3 g以下<br>(適平均) | 400 kcal基準<br>(適平均) |

※3食ご利用の場合 1,995円(税込)



千葉県産こしひかりを使用した  
ごはんとおかずのセット

うちの晩ごはん 5種類の惣菜+ごはん

ごはん付きタイプ 冷蔵

| 1食あたりの料金  | 食塩相当量          | 1食あたりのカロリー          |
|-----------|----------------|---------------------|
| 615 円(税込) | 3 g以下<br>(適平均) | 530 kcal基準<br>(適平均) |

※3食ご利用の場合 1,845円(税込)  
※天候等の状況により国産米で代替することもあります。

うちの晩ごはん

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

冷蔵で月～金まで  
毎日お届け

※平日はもちろん、祝日もお届け!

安否確認サービスで  
離れて暮らすご家族も安心  
いつもの配達担当だから安心♪

選べるご利用日数

※週合計3食以上なら  
1口からお届けOK

カロリーを気にせず、ごはんを多く食べたい方に

ボリューム弁当 冷蔵

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

※3食ご利用の場合 2,040円(税込)



単品白飯も

白飯 150g 冷蔵

120 円(税込)

※白飯のみのご注文は  
できません。



冷凍せずに、おいしさそのまま！

# 「生協のおそうざい」

忙しい日も気楽に準備!!



※盛り付け例  
1個2人前 (税込) **価格900円** (税込)  
※1人前あたり/450円(税込)

事前に注文できて安心です!

注文締切はお届け前週の水曜日まで。翌週の分を事前に注文しておけるので安心です。

## 16種類を“日替わり”でお届けしています!

①～⑬のメニューを順番に日替わりでお届けします。※メニューは選択できません。

1週間で合計2個以上からお届けできます。毎週好きな曜日をお選びいただけます。

《お届け例》火曜と金曜に注文した場合⑬②が届きます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| ⑭ | ⑮ | ⑯ | ① | ② |

- ① コーンたっぷりフライとタンドリーチキン  
② コロコロメンチカツとシューマイ  
③ ハンバーグマトソースとイカフライ  
④ 豚肉といたけのオイスターソース炒め  
⑤ 八宝菜  
⑥ 豚肉の唐揚げ 野菜黒酢あんかけ  
⑦ 三元豚レカツとシューマイ  
⑧ サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)  
⑨ 厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め  
⑩ 鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え  
⑪ 回鍋肉とハンバーグデミソース  
⑫ プリの照焼と海鮮かき揚げ

- ⑬ 肉じゃが  
⑭ 豚肉のごましゃぶ風  
⑮ 鶏の唐揚げと塩焼きそば  
⑯ 豚肉のチンジャオロース

⑬の次は①に戻ります



### お届けスケジュール

二次元コードよりお届けスケジュールを  
ご覧いただくことができます

例えば火曜はおそうざい、金曜はうちの晩ごはんなどの組み合わせも可能! ※詳しくはお問い合わせください。

※写真については、イメージです。材料手配の都合により、変更となる場合がございます。

## 生協の介護食・医療食

おいしさそのまま冷蔵で毎週土曜日に届けます!

毎日食べても飽きない豊富なメニュー

低栄養の予防・改善に

「かつおぶし」「昆布」からとったダシを使用

食事づくりの強いミカタ! お体の状態にあわせて選べる7コース!

やわらか普通食コース

きざみ食コース

ムース食コース

カロリー1600調整食コース

カロリー1440調整食コース

たんぱく40g調整食コース

たんぱく60g調整食コース

1コース5日分(182g)10食セット  
送料別 5,040円(税込)  
1食あたり504円(税込)~

※薬を服用中の方、通院中の方はお申し込みの前にかかりつけのお医者さまとご相談ください。

### 新規利用キャンペーン 初回300円お値引き

※初めてご利用される方限定。特典付月の翌月来に届くご請求で、ご利用代金よりお値引きいたします。



メニューなど  
詳しくは  
こちら

【ご利用案内】うちの晩ごはん・ポリウム弁当・生協のおそうざいについて ●【消費期限】当日午後10時まで ●週合計3食以上(生協のおそうざいのみは、週合計2個以上)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。●地域を順着に回り、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、鍵付きベルトも貸し出ししております。(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。(ポリウム弁当・生協のおそうざいをのぞく)

#### 【共通案内】

- ご利用にはパルシステムへのご加入が必要となります。
- ご加入時に1,000円の出資金を前振りいたします。※退会時に払戻金をお返しします。
- 千葉県内にお住まいの方、または勤務地のある方がご加入いただけます。
- 祝日も休まずお届けします。
- ご利用代金の支払いは口座振替(自動引落し)となります。※注文締切後の変更・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。※一部配達エリア外あり

※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。



宅配弁当のお問い合わせ・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

パルシステム千葉 生協の宅配弁当



ホームページはこちら

一部配達エリア外がございます。  
配達エリア外にチラシが折込、投  
函された場合はご容赦ください。  
詳しくはお問い合わせください。

生協の宅配弁当ご利用の申し込み・資料請求は  
こちらからお問い合わせください。



インターネットでもご加入できます。

こちらから申し込みください。  
※【利用開始の目安】日曜に夕食宅配の利用とご入会いた  
だく、プロモーションに【8013184】をご入力ください。

pal\*system

パルシステム千葉

パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

〒273-0005 千葉県船橋市本町2丁目1-1 船橋スクエア21 (4F)

**0120-660-788**

【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。

前週水曜日  
ご注文締切

※火曜日までにご組合員に  
ご登録いただくとお届けが  
できます。



週1回まとめてお受け取り!

## 冷凍お弁当

ご都合に合わせて食べられるから便利!

【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4品のおかずです!

### 冷凍おかずセット

【週替わり全56メニュー】(包装状態 縦18.0cm×横17.7cm×高さ3.3cm)



豚(カレー)の中華あんかけ

- セット例
- ・豚(カレー)の中華あんかけ
  - ・八宝菜
  - ・鯖(サバ)と鯖(サワラ)の塩焼き
  - ・鶏ちゃん
  - ・穴子のとろろ卵とじ

※5種類の主菜おかずがメインとして入ったセットです。  
メニューは週替わりです。詳細はお問い合わせください。  
全56種類のメニューから、週替わりで5食1セットでお届  
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

【全25メニュー】(包装状態 縦18.0cm×横17.7cm×高さ3.3cm)



チキンと野菜の洋風煮

- Aセット
- ・チキンと野菜の洋風煮
  - ・鯉(アジ)の南蛮焼き
  - ・豚肉の旨だし煮
  - ・鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根
  - ・白身魚のクリームニエル

1食あたりの糖質を10.0g以下

栄養成分例(5食平均)  
エネルギー:274kcal、食塩相当量:1.8g、タンパク質:20.9g、  
脂質:15.0g、炭水化物:19.4g、糖質:10.0g

※薬を服用中の方、通院中の方はお申し込みの前にかかりつけのお医者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

【全25メニュー】(包装状態 縦18.0cm×横17.7cm×高さ3.3cm)



赤魚のきのこ鍋

- Aセット
- ・赤魚のきのこ鍋
  - ・スパイスチキンカレー
  - ・肉団子と厚揚げの中煮おろしだれ
  - ・豚肉のさっぱり中華風
  - ・白身魚のアクアパッツァ

1食あたりの食塩相当量を2.0g以下

栄養成分例(5食平均)  
エネルギー:283kcal、食塩相当量:1.9g、タンパク質:18.8g、  
脂質:14.8g、炭水化物:21.1g

※薬を服用中の方、通院中の方はお申し込みの前にかかりつけのお医者さまとご相談ください。

※Aセットは上記5種類の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)

賞味期間:2ヶ月以上のものを  
お届けいたします

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

送料別  
**3,985円** (税込)  
1食あたり 797円(税込)

【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。※冷凍おかずセット・ヘルスケアおかずセットは、日清医療食品株式会社に製造しています。セットの内容は変更になる場合があります。

ご利用の流れ・ご案内 ※火曜日までにご登録完了で、翌週からお届けします。

1. お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. 組合員でない方はパルシステムへの  
ご加入をお願いします。
4. 手続き完了後の翌週から  
お届けを開始します。