

冷凍おかずセット商品リスト（2025年6月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年6月1日現在	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルゲン
6月2日	・ 鱈（タラ）のきのこクリーム	274 kcal	18.2 g	15.9 g	19.2 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・ 海老チリソース	283 kcal	18.6 g	14.1 g	22.9 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 鰯（アジ）の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
	・ 青椒肉絲	302 kcal	18.5 g	15.9 g	23.2 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
6月9日	・ 回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
	・ ピザチキン	271 kcal	19.2 g	14.2 g	21.8 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦・かに
	・ カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・小麦
	・ 鯖（サバ）と 鰯（サワラ）の味噌煮	281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	小麦
	・ 鱈（タラ）のおろしポン酢	280 kcal	18.5 g	14.3 g	23.2 g	1.7 g	卵・小麦
6月16日	・ 海老グラタン	271 kcal	19.0 g	13.5 g	23.4 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 和風ハンバーグ	274 kcal	20.1 g	14.3 g	20.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・ 鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 g	小麦
	・ 鱈（タラ）のきのこクリーム	274 kcal	18.2 g	15.9 g	19.2 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・ 赤魚のムニエル	277 kcal	20.2 g	14.4 g	19.3 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
6月23日	・ 味噌おでん	277 kcal	18.3 g	14.8 g	19.3 g	2.2 g	卵・小麦・えび
	・ 豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	275 kcal	19.0 g	14.4 g	20.1 g	2.3 g	卵・小麦・えび
	・ 八宝菜	280 kcal	17.6 g	16.0 g	20.1 g	2.5 g	卵・小麦・えび・かに
	・ 鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	271 kcal	19.9 g	13.7 g	20.2 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
	・ 鶏肉の麴焼き	273 kcal	20.9 g	13.6 g	20.3 g	2.4 g	小麦・えび
6月30日	・ 赤魚のおろし柚子ソース	271 kcal	18.8 g	13.2 g	21.4 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
	・ 海鮮チゲ	271 kcal	18.6 g	13.2 g	21.2 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 鱈(タラ)のもろみ味噌	271 kcal	18.5 g	14.7 g	20.6 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・ 塩ちゃんこ	282 kcal	18.3 g	15.4 g	21.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 和風ハンバーグ	274 kcal	20.1 g	14.3 g	20.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦

＊お届けは毎週月曜日です（お盆・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・栄養価については、原材料の仕入れ状況により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 タ食宅配受付センター 電話：0120－228－566 【受付時間】 月～金 10：00～18：30

冷凍おかずセット商品リスト（2025年6月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年6月1日現在	① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
6月2日	・ 鰯（タラ）のきのこクリーム	鰯（タラ）のきのこクリーム	3種野菜のサラダ	イタリアン野菜のミートソース	ブロッコリーソテー
	・ 海老チリソース	海老チリソース	牛肉とにんにくの芽の中華炒め	きくらげと卵の炒め煮	焼売の白菜あんかけ
	・ 鰺（アジ）の蒲焼き風	鰺（アジ）の蒲焼き風	油揚げと大根の薄味煮	菜の花の辛し和え	こんにゃくの酢味噌和え
	・ 青椒肉絲	青椒肉絲	エビマヨ	きゅうりのピリ辛和え	ごま団子
	・ 回鍋肉	回鍋肉	切り干し大根と昆布の酢の物	さつま芋の胡麻よごし	ささみと小松菜の柚子胡椒風味
6月9日	・ 回鍋肉	回鍋肉	切り干し大根と昆布の酢の物	さつま芋の胡麻よごし	ささみと小松菜の柚子胡椒風味
	・ ピザチキン	ピザチキン	かに風味サラダ	キャロットラペ	ハムとアスパラのソテー
	・ カツ煮	カツ煮	小松菜としらすの辛子和え	赤魚の塩だれ焼き	牛肉と牛蒡の金平
	・ 鯖（サバ）と鰯（サワラ）の味噌煮	鯖（サバ）と鰯（サワラ）の味噌煮	枝豆とトマトのみぞれ和え	里芋の鳴門煮	小松菜のお浸し
	・ 鰯（タラ）のおろしポン酢	鰯（タラ）のおろしポン酢	大学芋	厚揚げの生姜あん	彩り炒り玉子
6月16日	・ 海老グラタン	海老グラタン	カリフラワーのスパイシー炒め	ハムと野菜のマリネ	いんげん与人参のソテー
	・ 和風ハンバーグ	和風ハンバーグ	ささみの梅しそ和え	ブロッコリーの胡麻和え	揚げ出し豆腐のそぼろあん
	・ 鶏ちゃん	鶏ちゃん	切干大根の煮物	菜の花の煮浸し	ひじきの白和え
	・ 鰯（タラ）のきのこクリーム	鰯（タラ）のきのこクリーム	3種野菜のサラダ	イタリアン野菜のミートソース	ブロッコリーソテー
	・ 赤魚のムニエル	赤魚のムニエル	オムレツ	トマトパスタ	かぶのコンソメ煮
6月23日	・ 味噌おでん	味噌おでん	ささみとほうれん草のおかか和え	いんげんの胡麻よごし	和風炒りたまご
	・ 豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	エビと玉子の炒め物	筍の土佐煮	青梗菜の胡麻和え
	・ 八宝菜	八宝菜	小松菜の中華和え	麻婆春雨	豆腐のかにたまあんかけ
	・ 鰯(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	鰯(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	豚肉と玉ねぎのおろしだれ	キャベツとかまぼこの和え物	凍豆腐の甘辛煮
	・ 鶏肉の麴焼き	鶏肉の麴焼き	ほうれん草と小エビの青じそ風味	焼き豆腐の田楽	つみれの和風あんかけ
6月30日	・ 赤魚のおろし柚子ソース	赤魚のおろし柚子ソース	小松菜と人参の和え物	ニラ卵とじ	里芋の味噌煮
	・ 海鮮チゲ	海鮮チゲ	もやしのナムル	彩り春雨	鶏肉の唐揚げ
	・ 鰯(タラ)のもろみ味噌	鰯(タラ)のもろみ味噌	茄子の揚げびたし	ちくわのわさびマヨ	湯葉の五色煮
	・ 塩ちゃんこ	塩ちゃんこ	あさりの酒蒸し	揚げ茄子のおろしだれ	いんげんの胡麻よごし
	・ 和風ハンバーグ	和風ハンバーグ	ささみの梅しそ和え	ブロッコリーの胡麻和え	揚げ出し豆腐のそぼろあん

＊お届けは毎週月曜日です（お盆・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・栄養価については、原材料の仕入れ状況により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

冷凍おかずセット商品リスト（2025年7月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年7月1日現在	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルゲン
7月7日	・ 鯖（サワラ）の野菜あんかけ	271 kcal	20.2 g	14.5 g	19.4 g	1.4 g	小麦
	・ トマト煮込みハンバーグ	276 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 揚げない酢豚	279 kcal	19.8 g	13.2 g	23.0 g	2.5 g	乳成分・小麦・えび
	・ 海老グラタン	271 kcal	19.0 g	13.5 g	23.4 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 鶏肉のレモンペッパー焼き	284 kcal	20.0 g	15.3 g	19.3 g	1.7 g	乳成分・小麦
7月14日	・ 豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	小麦
	・ メンチカツ	288 kcal	18.4 g	14.6 g	22.9 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
	・ 海老チリソース	283 kcal	18.6 g	14.1 g	22.9 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 白身魚の揚げ出し	281 kcal	18.6 g	14.3 g	21.5 g	2.4 g	小麦
	・ 鮭(サケ) の味噌焼き	283 kcal	19.0 g	15.9 g	19.6 g	2.5 g	卵・小麦・えび
7月21日	・ 鮭(サケ) の豆乳チゲ	274 kcal	20.2 g	13.2 g	22.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・ タンドリーチキン	277 kcal	19.7 g	14.8 g	21.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦
	・ 鶏唐揚げの葱甘酢がけ	278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・ カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・小麦
	・ 赤魚の地中海レモンソース	274 kcal	17.9 g	15.9 g	19.6 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
7月28日	・ 汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生
	・ 鯖（サワラ）の香味ソース	286 kcal	18.3 g	14.9 g	23.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・ 鰯（カレイ）の中華あんかけ	279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
	・ 和風だしポークカレー	276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 g	小麦
	・ 鱈（タラ）の洋風グリルと温野菜	272 kcal	18.8 g	13.5 g	23.3 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦

＊お届けは毎週月曜日です（お盆・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・栄養価については、原材料の仕入れ状況により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

冷凍おかずセット商品リスト（2025年7月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年7月1日現在	① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
7月7日	・ 鯖（サワラ）の野菜あんかけ	鯖（サワラ）の野菜あんかけ	鶏肉の竜田揚げ	かぼちゃの含め煮	キャベツのあおさ炒め
	・ トマト煮込みハンバーグ	トマト煮込みハンバーグ	キャベツのオムレツ風	海老と青パパイヤのガーリックソテー	きのこのソテー
	・ 揚げない酢豚	揚げない酢豚	海鮮野菜春雨	肉団子	麻婆茄子
	・ 海老グラタン	海老グラタン	カリフラワーのスパイシー炒め	ハムと野菜のマリネ	いんげんと人参のソテー
	・ 鶏肉のレモンペッパー焼き	鶏肉のレモンペッパー焼き	バター醤油パスタ	鯖のトマトソースがけ	かぶのベベロンチーノ
7月14日	・ 豚肉の生姜煮	豚肉の生姜煮	ひじきと枝豆の白和え	金平蓮根	いんげんのお浸し
	・ メンチカツ	メンチカツ	和風玉子焼き	鶏肉と野菜の煮物	ツナとピーマンの酢の物
	・ 海老チリソース	海老チリソース	牛肉とにんにくの芽の中華炒め	きくらげと卵の炒め煮	焼売の白菜あんかけ
	・ 白身魚の揚げ出し	白身魚の揚げ出し	豆腐の二色田楽	いんげんの胡麻和え	ささみと野菜の磯和え
	・ 鮭(サケ)の味噌焼き	鮭(サケ)の味噌焼き	茄子の卵とじ	切り干し大根の炒め煮	ほうれん草とちくわの和え物
7月21日	・ 鮭(サケ)の豆乳チゲ	鮭(サケ)の豆乳チゲ	中華揚げ出し豆腐	枝豆ポテトサラダ	小松菜とえのきのナムル
	・ タンドリーチキン	タンドリーチキン	カボナータ	ブロッコリーとさつま芋のコンソメ風味	豆のサラダ
	・ 鶏唐揚げの葱甘酢がけ	鶏唐揚げの葱甘酢がけ	海老のチリソース	春雨サラダ	きくらげの炒め物
	・ カツ煮	カツ煮	小松菜としらすの辛子和え	赤魚の塩だれ焼き	牛肉と牛蒡の金平
	・ 赤魚の地中海レモンソース	赤魚の地中海レモンソース	しめじとほうれん草のソテー	彩り野菜入りスクランブルエッグ	マカロニサハムラダ
7月28日	・ 汁無し担々麺	汁無し担々麺	じゃがいもと牛肉の甘辛炒め	青菜あさり炒め	鮭の中華甘酢がけ
	・ 鯖（サワラ）の香味ソース	鯖（サワラ）の香味ソース	柚子みそ大根	春菊とエリンギのマヨ和え	五目卵焼
	・ 鰯（カレイ）の中華あんかけ	鰯（カレイ）の中華あんかけ	青梗菜と豆腐のかにかまあん	長芋ときのこの中華炒め	豚肉と春雨の和え物
	・ 和風だしポークカレー	和風だしポークカレー	さつま芋のレモン煮	鶏肉の山椒焼き	ほうれん草の磯香和え
	・ 鰻（タラ）の洋風グリルと温野菜	鰻（タラ）の洋風グリルと温野菜	ハムとたまごのパスタサラダ	茄子のミートソースがけ	りんごのコンポート

*お届けは毎週月曜日です（お盆・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・栄養価については、原材料の仕入れ状況により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