

低糖質おかずセット商品リスト

「低糖質おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年8月1日現在		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量	アレルギー
A	・豚肉の旨だし煮	280 kcal	19.5 g	15.8 g	19.6 g	10.0 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根	275 kcal	20.1 g	15.6 g	19.4 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・白身魚のカレームニエル	271 kcal	19.3 g	15.4 g	19.2 g	9.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・牛肉のおろし添え	277 kcal	20.4 g	15.2 g	19.2 g	10.0 g	2.3 g	卵・小麦
	・鯖(サワラ)の中華風ごま味噌煮	272 kcal	19.6 g	15.7 g	20.2 g	9.8 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
B	・赤魚のレモンペッパー焼き	271 kcal	19.9 g	16.0 g	19.8 g	8.7 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・鯖(サバ)のチリソース	278 kcal	19.2 g	16.0 g	19.2 g	10.0 g	2.2 g	乳成分・小麦
	・寄せ鍋	274 kcal	20.9 g	14.6 g	19.6 g	9.9 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・タンドリーチキン	280 kcal	23.7 g	15.1 g	19.3 g	10.0 g	2.3 g	卵・乳成分
	・鱈(タラ)のとろとろ玉子あん	272 kcal	23.7 g	13.6 g	19.3 g	9.9 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
C	・牛肉と豆腐の白湯鍋風	274 kcal	19.9 g	16.0 g	19.4 g	10.0 g	2.5 g	乳成分・小麦
	・豚の胡麻だれ	283 kcal	20.1 g	15.5 g	19.5 g	10.0 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・鱈(タラ)の照焼あん	272 kcal	24.0 g	13.4 g	19.2 g	10.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・鰈(カレイ)のマスタードクリーム	271 kcal	19.5 g	15.8 g	19.7 g	9.1 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏の塩麹焼き	271 kcal	19.4 g	15.1 g	19.2 g	10.0 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
D	・鯖(サバ)のレモンハーブ焼き	276 kcal	19.7 g	15.9 g	19.4 g	9.7 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
	・豚肉の胡麻味噌炒め	276 kcal	20.8 g	14.7 g	19.5 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・白身魚の蒲焼風	271 kcal	19.3 g	15.5 g	19.5 g	10.0 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦
	・豚肉のにんにく醤油	297 kcal	23.6 g	15.4 g	19.2 g	10.0 g	2.3 g	卵・小麦・かに
	・鱈(タラ)のカレーソース	273 kcal	23.2 g	14.0 g	19.2 g	9.8 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
E	・鶏むね肉の棒棒鶏風	272 kcal	20.3 g	15.2 g	21.0 g	9.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
	・ポークビーンズドライカレー	273 kcal	21.1 g	14.3 g	19.2 g	10.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・落花生
	・鶏肉と玉子の親子煮	273 kcal	21.1 g	15.5 g	19.2 g	10.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・落花生
	・鰯(ブリ)大根	274 kcal	21.9 g	15.6 g	19.3 g	10.0 g	1.7 g	小麦
	・豚肉と豆腐の五目煮	272 kcal	20.3 g	14.9 g	19.4 g	9.9 g	2.0 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

低糖質おかずセット副菜リスト

「低糖質おかずセット」 週替わり【5食1セット】 ※2025年8月1日現在		① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
A	・豚肉の旨だし煮	豚肉の旨だし煮	蒸し鶏と水菜のおひたし	オクラひじきとしらたき	枝豆とふわふわ玉子
	・鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根	鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根	ブロッコリーとひじきのサラダ	牛肉としらたきのすき煮	オクラと人参のごま和え
	・白身魚のカレームニエル	白身魚のカレームニエル	豆サラダ	オムレツのホワイトソースがけ	葉大根とえびのガーリック和え
	・牛肉のおろし添え	牛肉のおろし添え	鶏の照り煮	わかめポン酢	ツナとほうれん草のおひたし
	・鯖(サワラ)の中華風ごま味噌煮	鯖(サワラ)の中華風ごま味噌煮	蒸し鶏ともやしのザーサイ和え	菜の花と炒り玉子	南瓜とひよこ豆の煮物
B	・赤魚のレモンペッパー焼き	赤魚のレモンペッパー焼き	きのこのコンソメ煮チーズ風味	大豆のチリコンカン風	たまごサラダ
	・鯖(サバ)のチリソース	鯖(サバ)のチリソース	蒸し茄子と水菜のごまダレ和え	鶏肉の香味ソース	イカと若布の中華煮
	・寄せ鍋	寄せ鍋	卵の花	蒸し鶏とキクラゲ玉子	オクラおろし
	・タンドリーチキン	タンドリーチキン	ツナと平茸	2色豆のライタ	ガーリックほうれん草
	・鱈(タラ)のとろとろ玉子あん	鱈(タラ)のとろとろ玉子あん	豚挽き肉としらたきのうま煮	豆とひじきのごまドレサラダ	スパイシーほうれん草
C	・牛肉と豆腐の白湯鍋風	牛肉と豆腐の白湯鍋風	揚げ茄子の中華風おろしダレ	鶏肉と空豆のチリソース	若布とザーサイ和え
	・豚の胡麻だれ	豚の胡麻だれ	和風肉団子	菜の花のお浸しと玉子そばろ	オクラひじきと白いんげん豆
	・鱈(タラ)の照焼あん	鱈(タラ)の照焼あん	ほうれん草と平茸のぼん酢和え	切干大根と赤いんげん豆のマヨサラダ	牛肉と野菜炒め
	・鰈(カレイ)のマスタードクリーム	鰈(カレイ)のマスタードクリーム	パンキンサラダ	枝豆のアヒージョ風	ふきのレモンペッパー和え
	・鶏の塩麴焼き	鶏の塩麴焼き	青梗菜とひじきのお浸し	ブロッコリーと赤インゲン豆のニンニク醤油	焼き豆腐ととろとろ玉子
D	・鯖(サバ)のレモンハーブ焼き	鯖(サバ)のレモンハーブ焼き	ヤングコーンのガーリックバター和え	ケイジャンチキン	菜の花のコンソメ煮
	・豚肉の胡麻味噌炒め	豚肉の胡麻味噌炒め	卵の花	チキンのおろしポン酢	オクラひじき
	・白身魚の蒲焼風	白身魚の蒲焼風	蒸し鶏と春菊の梅和え	焼がんも煮	ごぼうと蒟蒻の甘辛炒め
	・豚肉のにんにく醤油	豚肉のにんにく醤油	小松菜とカニカマの胡麻ドレッシング和え	大豆としらたきの煮物	ワカメのおひたし
	・鱈(タラ)のカレーソース	鱈(タラ)のカレーソース	バーベキュービーフと葉大根	2色豆のマリネ	玉子サラダ
E	・鶏むね肉の棒棒鶏風	鶏むね肉の棒棒鶏風	きのこの白湯煮	肉団子と茄子のオイスターソース餡	パプリカとタケノコのうま塩ダレ
	・ポークビーンズドライカレー	ポークビーンズドライカレー	チキンとキャベツのレモンマリネ	イカのナツドレッシング	ブロッコリーのライタ
	・鶏肉と玉子の親子煮	鶏肉と玉子の親子煮	いんげんのごま和え	カリフラワーのからしマヨがけ	春菊のポン酢和え
	・鰯(ブリ)大根	鰯(ブリ)大根	キノコの旨ダシ	白いんげん豆のしょうが醤油	小松菜とキクラゲの和え物
	・豚肉と豆腐の五目煮	豚肉と豆腐の五目煮	菜の花のおひたし	枝豆とかぼちゃの和風サラダ	オクラのバター醤油

*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