

減塩おかずセット商品リスト

「減塩おかずセット」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	食塩相当量	アレルギー
A	・赤魚のきのこと館	273 kcal	19.8 g	13.6 g	19.2 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
	・スパイスチキンカレー	295 kcal	18.2 g	16.0 g	22.8 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・白身魚のアクアパッツァ	272 kcal	19.4 g	13.8 g	20.7 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび・かに
	・具たくさんクラムチャウダー	281 kcal	18.8 g	15.9 g	19.5 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・かに
	・鶏と里芋の梅おかかか和え	275 kcal	18.2 g	15.1 g	19.2 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
B	・豚しゃぶの生姜風味	301 kcal	19.4 g	14.7 g	23.0 g	1.7 g	卵・小麦
	・赤魚と茄子のトマト煮込み	280 kcal	19.3 g	14.3 g	21.1 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏から揚げの甘酢あん	275 kcal	20.1 g	14.2 g	20.8 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・和風ハンバーグおろしソース	294 kcal	18.4 g	15.4 g	23.2 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・白身魚の野菜あんかけ	273 kcal	20.1 g	13.5 g	20.2 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
C	・韓国風プルコギ	281 kcal	18.2 g	15.4 g	19.2 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・豚とキャベツのおろしソース	287 kcal	19.6 g	14.0 g	21.5 g	1.7 g	卵・小麦
	・鱈(タラ)の和風あん	281 kcal	18.6 g	14.0 g	22.7 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・鰯(アジ)の香味焼き	276 kcal	20.1 g	13.7 g	21.1 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
	・白身魚フライのガーリックバター	276 kcal	18.9 g	13.5 g	21.5 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
D	・鶏のにんにく醤油あん	272 kcal	18.6 g	13.6 g	21.8 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・赤魚の生姜煮	279 kcal	18.2 g	14.7 g	19.3 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・チーズハンバーグ デミグラスソース	280 kcal	18.2 g	15.1 g	20.0 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・牛肉のガーリックペッパー焼き	289 kcal	18.3 g	15.4 g	20.8 g	1.9 g	小麦
	・鯖(サワラ)のピリ辛焼き	271 kcal	18.4 g	14.8 g	19.3 g	1.7 g	卵・乳成分・小麦
E	・ポークのデミグラスソース マスタード風味	287 kcal	18.2 g	15.9 g	20.7 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・かに
	・鰯(ブリ)の照焼き	274 kcal	20.1 g	15.1 g	19.7 g	1.7 g	卵・小麦
	・豚肉のトロ玉あん	279 kcal	19.0 g	14.1 g	20.7 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
	・鰯(ニシン)の塩焼き	274 kcal	18.3 g	14.0 g	19.5 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・チキンカツ煮	303 kcal	18.2 g	15.9 g	21.9 g	1.5 g	卵・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

減塩おかずセット商品リスト

「減塩おかずセット」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	・赤魚のきのご飯	赤魚のきのご飯	豚肉と切り干し大根の煮物	辛子入りマカロニサラダ	水菜と春雨の白和え
	・スパイスチキンカレー	スパイスチキンカレー	鶏と赤インゲン豆	キャロットラペ	コーンと三色パプリカのライタ
	・白身魚のアクアパッツァ	白身魚のアクアパッツァ	ペンネバジルソース	クリーミーポテト	赤いんげん豆とブロッコリーのコンソメソース
	・具だくさんクラムチャウダー	具だくさんクラムチャウダー	ほうれん草のサウザンドレッシング	チキンのトマトソース	さつま芋とブロッコリーのガーリックソテー
	・鶏と里芋の梅おかか和え	鶏と里芋の梅おかか和え	にんじんしりしり	蓮根と枝豆のわさび風味和え	菜の花の塩昆布和え
B	・豚しゃぶの生姜風味	豚しゃぶの生姜風味	ほうれん草胡麻和え	豆腐のうま煮	赤いんげん豆の甘煮
	・赤魚と茄子のトマト煮込み	赤魚と茄子のトマト煮込み	アスパラベーコン	フィジリのアヒージョソース	ヤングコーンのハニーマスタード和え
	・鶏から揚げの甘酢あん	鶏から揚げの甘酢あん	青梗菜と白いんげん豆の白湯スープ	そぼろ豆腐	野菜とキクラゲの炒め物
	・和風ハンバーグおろしソース	和風ハンバーグおろしソース	小松菜のお浸し	チキン胡麻だれ和え	さつまいもと赤いんげん豆の甘煮
	・白身魚の野菜あんかけ	白身魚の野菜あんかけ	ポテトサラダ	和風きのこパスタ	鶏肉と小松菜のお浸し
C	・韓国風プルコギ	韓国風プルコギ	厚焼玉子の青ネギソース	水餃子	菜の花のナムル
	・豚とキャベツのおろしソース	豚とキャベツのおろしソース	厚揚げ煮	オクラとひじきの和え物	さつまいもの甘煮
	・鱈(タラ)の和風あん	鱈(タラ)の和風あん	さつまいもの黒蜜あん	ごぼうサラダ	小松菜の鶏そぼろ和え
	・鰯(アジ)の香味焼き	鰯(アジ)の香味焼き	野菜と木耳の炒め物	ほうれん草と揚げのお浸し	ポテトサラダ
	・白身魚フライのガーリックバター	白身魚フライのガーリックバター	ミックスビーンズのホワイトチーズ	チキンのバーベキューソース	イカのマリネ
D	・鶏のにんにく醤油あん	鶏のにんにく醤油あん	かぼちゃと赤インゲン豆の甘煮	ほうれん草のおひたし	人参の和風マリネ
	・赤魚の生姜煮	赤魚の生姜煮	春雨と野菜の和風炒め	ごぼうサラダ	里芋やわらか煮
	・チーズハンバーグ デミグラスソース	チーズハンバーグ デミグラスソース	フィジリのアンチョビソース	チキンの豆乳ソース	ブロッコリーとツナ
	・牛肉のガーリックペッパー焼き	牛肉のガーリックペッパー焼き	豆とパスタのサラダ	ツナと菜の花のフレンチドレッシング	りんごのコンポート
	・鯖(サワラ)のピリ辛焼き	鯖(サワラ)のピリ辛焼き	春雨と木耳のサラダ	豚肉とニンニクの芽のオイスターソース	さつまいもの中華風
E	・ポークのデミグラスソース マスタード風味	ポークのデミグラスソース マスタード風味	クラムチャウダーマカロニ	ポテトとグリーンピースのコンソメ煮	菜の花のイタリアン
	・鰯(ブリ)の照焼き	鰯(ブリ)の照焼き	オクラひじき	おでん風	大学芋風
	・豚肉のトロ玉あん	豚肉のトロ玉あん	肉団子とレンコン煮	小松菜のツナ和え	切干大根煮
	・鰯(ニシン)の塩焼き	鰯(ニシン)の塩焼き	昆布煮豆	鶏肉とブロッコリーの梅ドレッシング	じゃがバター
	・チキンカツ煮	チキンカツ煮	高野豆腐煮	豚肉の甘酢あん	キャベツとツナの塩昆布あえ

*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