

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!

・「キャロっとさんミニ」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 9/30 火 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)

生協の
おそうざい
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)



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!

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ばません

※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)	3.5g以下(適平均)	450kcal基準(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)	3g以下(適平均)	400kcal基準(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)	3g以下(適平均)	530kcal基準(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)	4g以下(14種平均)	780kcal基準(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!!

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。

うちの晩ごはんを組み合わせてOK!

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。

1週間で合計2個以上からお届け!

毎週お好きな曜日をお選びいただけます。

レンジで簡単
温めるだけ



※盛り付け例

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

16種類を「日替わり」でお届けしています!

16種類のメニューを順番に日替わりで作成しているため、
毎日違うおかずを楽しめます。※メニューは選択できません。

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



※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。

やわらか普通食の
盛り付け例



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

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お届けします!

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!

① やわらか普通食コース ② きざみ食コース ③ ムース食コース

④ カロリー1600調整食コース ⑤ カロリー1440調整食コース

⑥ たんぱく40g調整食コース ⑦ たんぱく60g調整食コース

カロリー・塩分などが
計算された献立表つき

1コース5日分(182食)10食セット

配達料込み **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。

メニューなど
詳しくはこちら

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。

【ご利用案内】(うちの晩ごはん・ボリューム弁当・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。●地域を順番に回り、午後6時までにお届けします。●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、量付きベールも貸し出ししております。(無料)

【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円の出資金をお預かりいたします。※退会時に戻金いたします。

●千葉県内に在住の方、または勤務地のある方がご加入いただけます。

※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

※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。

※価格は、2025年7月現在のものです。予告なく変更となる場合がございます。

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。



忙しくて
自炊が
大変な方

健康に不安を
抱えている方

冷凍 お弁当シリーズ

週1回まとめて
お受け取り

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)



鶏(カレイ)の
中華あんかけ

セット例

- ・鶏(カレイ)の中華あんかけ
- ・八宝菜
- ・鯖(サバ)と鯖(サワラ)の塩麹焼き
- ・鶏ちゃん
- ・穴子のとろろ卵とじ

※冷凍おかずセットは、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

1食あたりの糖質を10.0g以下

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
- ・鮭(アジ)の塩麹焼き
- ・豚肉の旨だし煮
- ・鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根
- ・白身魚のカレームニエル

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

健康管理にお役立ち

1食あたりの食塩相当量を2.0g以下

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華おろしだれ
- ・豚肉のさっぱり中華風
- ・白身魚のアクアパッツァ

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

※ヘルスケアおかずセットについてはA～Eセットを週ごとに順にサイクルでお届けします。詳細はお問い合わせください。※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。

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: (冷凍おかずセット)2ヵ月以上のものをお届け

(ヘルスケアおかずセット)1ヵ月以上のものをお届け

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

配達料込み

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) ●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て製造しています。セットの内容は変更になる場合があります。

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、設置
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】日曜に夕食宅配のみ利用とご入力した
だく、プロモーションコード【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

前週水曜日
ご注文締切

※火曜日までにご登録に
ご登録いただくと翌週から
お届けができます。

【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。