

冷凍おかずセット商品リスト (2025年8月)

	「冷凍おかずセット」 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	アレルゲン
8月4日	・ 回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
	・ 鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮	281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	小麦
	・ 牛肉のXO醤炒め	277 kcal	19.3 g	14.7 g	20.2 g	2.3 g	乳成分・小麦・えび
	・ 鯖(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
	・ 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
8月11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
	・ 豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	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
	・ 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
	・ 鰯(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
8月18日	・ 鶏肉の麴焼き	273 kcal	20.9 g	13.6 g	20.3 g	2.4 g	小麦・えび
	・ 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
	・ 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
	・ 鯖(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
	・ 八宝菜	280 kcal	17.6 g	16.0 g	20.1 g	2.5 g	卵・小麦・えび・かに
8月25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
	・ 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
	・ 鯖(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
	・ 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

\*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8月)

	「冷凍おかずセット」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)
8月4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
	・ 鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮	鯖(サバ)と鯖(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
	・ 牛肉のXO醤炒め	牛肉のXO醤炒め	揚げ焼売	じゃがいもとピーマンの中華炒め	バンバンジーサラダ
	・ 鱈(タラ)のおろしポン酢	鱈(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
	・ 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
8月11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	いんげんと人参のソテー
	・ 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
	・ 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
	・ 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
	・ 鰯(アジ)の蒲焼き風	鰯(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
8月18日	・ 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
	・ 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
	・ 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
	・ 鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	鱈(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
	・ 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
8月25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
	・ 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
	・ 鱈(タラ)のもろみ味噌	鱈(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
	・ 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

\*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9月)

	「冷凍おかずセット」 週替わり【5食1セット】 ※2025年9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
9月1日	・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
	・鯖(サバ)と鯖(サワラ)の塩麹焼き	280 kcal	18.3 g	15.7 g	19.5 g	1.7 g	小麦
	・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
	・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
9月8日	・白身魚の揚げ出し	281 kcal	18.6 g	14.3 g	21.5 g	2.4 g	小麦
	・豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	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
	・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
	・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
9月15日	・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
	・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
	・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
	・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
	・カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・小麦
9月22日	・鰈(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
	・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
	・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
9月29日	・回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
	・鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮	281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	小麦
	・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)のおろしポン酢	280 kcal	18.5 g	14.3 g	23.2 g	1.7 g	卵・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

\*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9月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年9月1日現在	① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
9月1日	・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
	・鯖（サバ）と鯖（サワラ）の塩麴焼き	鯖（サバ）と鯖（サワラ）の塩麴焼き	山芋の梅肉がけ	豚しゃぶ	ひじきの炒り煮
	・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	鱈のトマトソースがけ	かぶのペペロンチーノ
	・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	海老と青パパイアのガーリックソテー	きのこのソテー
9月8日	・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	ささ身みと野菜の磯和え
	・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
	・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
	・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
	・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
9月15日	・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
	・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
	・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
	・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
	・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	牛肉と牛蒡のきんぴら金平
9月22日	・鰈（カレイ）の中華あんかけ	鰈（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
	・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	鮭の中華甘酢かけがけ
	・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
	・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
	・鱈（タラ）の洋風グリルと温野菜	鱈（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
9月29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
	・鯖（サバ）と鯖（サワラ）の味噌煮	鯖（サバ）と鯖（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
	・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
	・鱈（タラ）のおろしポン酢	鱈（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
	・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

\*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