

冷凍おかずセット商品リスト（2025年10月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年10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
10月6日	・ 鰯（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
	・ 鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 g	小麦
	・ 鰹（アジ）の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
	・ 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
	・ 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
10月13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
	・ 鰯(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
	・ 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
	・ 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
	・ 八宝菜	280 kcal	17.6 g	16.0 g	20.1 g	2.5 g	卵・小麦・えび・かに
10月20日	・ 海鮮あんかけ焼きそば	285 kcal	18.4 g	15.0 g	23.0 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
	・ 鰯(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
10月27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
	・ 鰺（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
	・ 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

＊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10月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年10月1日現在	① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
10月6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
	・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
	・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
	・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
	・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
10月13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
	・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
	・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
	・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
	・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
10月20日	・海鮮あんかけ焼きそば	海鮮あんかけ焼きそば	カリフラワーのツナマヨ和え	玉子と枝豆の中華トマト	野菜のスープ煮
	・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
	・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
	・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
10月27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
	・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
	・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	鰻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

*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。

冷凍おかずセット商品リスト（2025年11月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年11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
11月3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
11月10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
	・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
	・カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・小麦
11月17日	・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
	・牛肉の牛蒡煮	294 kcal	17.5 g	16.0 g	22.3 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・かに
	・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
	・回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 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
11月24日	・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
	・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
	・豚肉のスタミナ炒め	273 kcal	20.2 g	14.0 g	19.8 g	1.9 g	卵・小麦・かに・落花生
	・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。

冷凍おかずセット商品リスト（2025年11月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年11月1日現在	① （主菜）	② （副菜）	③ （副菜）	④ （副菜）
11月3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
11月10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
	・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
	・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
11月17日	・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
	・牛肉の牛蒡煮	牛肉の牛蒡煮	ピーマンのじゃこ炒め	豆腐甘味噌あん	カニカマとアボカドの和風マヨ和え
	・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
	・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
	・鰯（タラ）の洋風グリルと温野菜	鰯（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
11月24日	・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
	・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
	・豚肉のスタミナ炒め	豚肉のスタミナ炒め	ほたと大根のうま煮	菜の花とかにかまの柚子和え	きんぴらごぼう
	・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
	・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。