

冷凍おかずセット商品リスト（2025年12月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年12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
12月1日	・ 鰯（アジ）の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
	・ 鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 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
	・ 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
12月8日	・ 八宝菜	280 kcal	17.6 g	16.0 g	20.1 g	2.5 g	卵・小麦・えび・かに
	・ 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
	・ 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
	・ 穴子のとろとろ卵とじ	275 kcal	18.9 g	16.0 g	17.3 g	2.2 g	卵・小麦
	・ すき焼き	281 kcal	19.9 g	16.0 g	19.2 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦・かに
12月15日	・ 鮭（サケ）のにんにく醤油がけ	282 kcal	18.9 g	15.2 g	23.1 g	1.8 g	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（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
	・ ビーフカレー	277 kcal	18.8 g	14.6 g	22.4 g	2.0 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
12月22日	・ 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
	・ 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
	・ 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）の塩麴焼き	280 kcal	18.3 g	15.7 g	19.5 g	1.7 g	小麦
	・ カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 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

冷凍おかずセット商品リスト（2025年12月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年12月1日現在	① （主菜）	② （副菜）	③ （副菜）	④ （副菜）
12月1日	・ 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
	・ 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
	・ 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
	・ 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
12月8日	・ 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
	・ 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
	・ 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
	・ 穴子のとろとろ卵とじ	穴子のとろとろ卵とじ	鶏肉の葱塩炒め	金平牛蒡	里芋の柚子味噌がけ
	・ すき焼き	すき焼き	煮しめ	鰯の南部焼き	ブロッコリの一かにあんかけ
12月15日	・ 鮭（サケ）のにんにく醤油がけ	鮭（サケ）のにんにく醤油がけ	白菜とベーコンのソテー	さつま芋とエビの豆乳バターソース	揚げ茄子の南蛮和え
	・ 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	揚げ出し豆腐のそばろあん
	・ 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
	・ ビーフカレー	ビーフカレー	ほうれん草ソテー	シーフードのスープ煮	スクランブルエッグ
	・ 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
12月22日	・ 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
	・ 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
	・ 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
	・ 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

*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