

## 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】 ※2026年1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	・赤魚のきのこ餡	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
	・鱈(タラ)のガリバタ醤油風	271 kcal	18.4 g	14.7 g	19.7 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・肉団子と厚揚げの中華おろしだれ	295 kcal	18.2 g	15.6 g	23.4 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・かに
	・豚肉のさっぱり中華風	280 kcal	18.5 g	15.2 g	19.3 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
B	・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
	・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
	・鰯フライのタルタルソース	297 kcal	18.4 g	15.9 g	22.4 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび・かに
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
	・赤魚の甘酢あんかけ	273 kcal	18.2 g	13.4 g	21.6 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
	・鶏の照り煮	284 kcal	18.2 g	14.0 g	23.4 g	1.9 g	卵・小麦
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
	・白身魚のパンプキンソース	278 kcal	19.5 g	13.9 g	23.4 g	1.4 g	小麦
E	・鶏肉のレモンペッパー焼き	282 kcal	18.4 g	15.5 g	19.3 g	1.7 g	卵・乳成分・小麦
	・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
	・白身魚のバジルホワイトソース	278 kcal	19.3 g	15.7 g	20.8 g	1.5 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