

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	ブロッコリのーかにあんかけ
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	揚げ出し豆腐のそぼろあん
	・ 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

冷凍おかずセット商品リスト（2026年1月）

	「冷凍おかずセット」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	アレルゲン
1月5日	・牛しゃぶ	283 kcal	18.2 g	15.7 g	21.2 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
	・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
	・回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
	・シーフードカレー	286 kcal	18.8 g	15.3 g	22.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・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
1月12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
	・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
	・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
1月19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
	・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
	・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
1月26日	・鱈（タラ）のきのこクリーム	276 kcal	18.3 g	15.9 g	19.4 g	2.1 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
	・鰯（アジ）の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 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
	・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

\*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（2026年1月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年1月1日現在	① （主菜）	② （副菜）	③ （副菜）	④ （副菜）
1月5日	・牛しゃぶ	牛しゃぶ	厚揚げと2種豆の和風あんかけ	和風たらこペンネ	きのこコーンのバター風醤油
	・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
	・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
	・シーフードカレー	シーフードカレー	ポークカツ	ツナと4種の野菜ソテー	紫キャベツのマリネ
	・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
1月12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
	・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
	・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
1月19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
	・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	ほたてと大根のうま煮	菜の花とかにかまの柚子和え	きんぴらごぼう
	・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
	・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
1月26日	・鱈（タラ）のきのこクリーム	鱈（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
	・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
	・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	いんげん与人参のソテー

\*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