

## 低糖質おかずセット商品リスト

	「低糖質おかずセット」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	糖質	食塩相当量	アレルギー
A	・豚肉の旨だし煮	280 kcal	19.5 g	15.8 g	19.6 g	10.0 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根	275 kcal	20.1 g	15.6 g	19.4 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・白身魚のカレームニエル	271 kcal	19.3 g	15.4 g	19.2 g	9.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・チキンと野菜の洋風煮	274 kcal	22.6 g	14.2 g	19.6 g	10.0 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび・かに
	・鰯(アジ)の幽庵焼き	272 kcal	22.9 g	13.9 g	19.2 g	10.0 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
B	・赤魚のレモンペッパー焼き	271 kcal	19.9 g	16.0 g	19.8 g	8.7 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・鯖(サバ)のチリソース	278 kcal	19.2 g	16.0 g	19.2 g	10.0 g	2.2 g	乳成分・小麦
	・寄せ鍋	274 kcal	20.9 g	14.6 g	19.6 g	9.9 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・タンドリーチキン	280 kcal	23.7 g	15.1 g	19.3 g	10.0 g	2.3 g	卵・乳成分
	・チキンのマスタードクリームソース	276 kcal	24.6 g	13.7 g	19.3 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
C	・牛肉と豆腐の白湯鍋風	274 kcal	19.9 g	16.0 g	19.4 g	10.0 g	2.5 g	乳成分・小麦
	・豚の胡麻だれ	283 kcal	20.1 g	15.5 g	19.5 g	10.0 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・鰹(タラ)の照焼あん	272 kcal	24.0 g	13.4 g	19.2 g	10.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・鰯(アジ)のハーブソテー	279 kcal	23.2 g	14.8 g	19.6 g	9.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
	・トマトチーズハンバーグ	271 kcal	19.4 g	15.6 g	19.3 g	9.8 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
D	・鯖(サバ)のレモンハーブ焼き	276 kcal	19.7 g	15.9 g	19.4 g	9.7 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
	・豚肉の胡麻味噌炒め	276 kcal	20.8 g	14.7 g	19.5 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・白身魚の蒲焼風	271 kcal	19.3 g	15.5 g	19.5 g	10.0 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦
	・ガーリックハーブチキン	280 kcal	21.5 g	15.6 g	19.2 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・挽肉の中華風味噌炒め	271 kcal	20.3 g	15.5 g	19.2 g	10.0 g	2.4 g	小麦・えび
E	・鶏むね肉の棒棒鶏風	272 kcal	20.3 g	15.2 g	21.0 g	9.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
	・ポークビーンズドライカレー	273 kcal	21.1 g	14.3 g	19.2 g	10.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・落花生
	・鶏肉と玉子の親子煮	273 kcal	21.1 g	15.5 g	19.2 g	10.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・落花生
	・鰹(タラ)のガーリックハーブ焼き	286 kcal	23.6 g	15.9 g	19.2 g	9.7 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・鰯(アジ)と彩り野菜のビネガーマリネ	271 kcal	20.1 g	15.8 g	19.3 g	9.9 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