

冷凍おかずセット商品リスト (2026年2月)

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年2月4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
2月2日	・カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・小麦
	・鱈(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
	・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
	・鶏肉の麴焼き	273 kcal	20.9 g	13.6 g	20.3 g	2.4 g	小麦・えび
2月9日	・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
	・和風ハンバーグ	271 kcal	19.8 g	14.4 g	19.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・鱈(タラ)のもろみ味噌	276 kcal	18.2 g	15.3 g	20.4 g	2.0 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
2月16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
	・鱈(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
	・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
	・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
2月23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
	・鱈(サワラ)の野菜あんかけ	271 kcal	20.2 g	14.6 g	19.4 g	1.4 g	小麦
	・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
	・ペスカトーレ	275 kcal	19.4 g	14.0 g	21.3 g	1.5 g	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2月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年2月4日現在	① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
2月2日	・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
	・鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	鱈(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
	・タンドリーチキン	タンドリーチキン	カポナータ	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)のんにく醤油がけ	鮭(サケ)のんにく醤油がけ	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
	・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
2月9日	・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
	・和風ハンバーグ	和風ハンバーグ	揚げ出し豆腐のそばろあん	ブロッコリーの胡麻あえ	ささみの梅しそ和え
	・鱈(タラ)のもろみ味噌	鱈(タラ)のもろみ味噌	茄子の揚げびたし	湯葉の五色煮	ちくわのわさびマヨ
	・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
2月16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
	・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
	・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
	・海老チリソース	海老チリソース	牛肉とにんじくの芽の中華炒め	きくらげと卵の炒め煮	焼売の白菜あんかけ
	・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
2月23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
	・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
	・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
	・ペスカトーレ	ペスカトーレ	野菜とベーコンのコンソメ煮	牛肉ステーキ風オニオンソース	かぼちゃ煮とミルクあんかけ

*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