

# 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3月2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	・赤魚のきのこと館	271 kcal	20.0 g	13.1 g	19.6 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	・白身魚フライのガーリックバター	279 kcal	18.9 g	13.7 g	21.6 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・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	21.6 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・赤魚の生姜煮	279 kcal	18.2 g	14.7 g	19.2 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	273 kcal	18.7 g	13.6 g	21.0 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・牛肉のガーリックペッパー焼き	291 kcal	18.2 g	15.7 g	20.9 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
	・麻婆豆腐	279 kcal	18.6 g	15.3 g	19.7 g	1.9 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	1.6 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

# 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3月2日現在		① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
A	・赤魚のきのご飯	赤魚のきのご飯	豚肉と切り干し大根の煮物	辛子入りマカロニサラダ	水菜と春雨の白和え
	・スパイスチキンカレー	スパイスチキンカレー	鶏と赤インゲン豆	キャロットラペ	コーンと三色パプリカのライタ
	・鱈(タラ)のガリバタ醤油風	鱈(タラ)のガリバタ醤油風	コールスロー	クリーミーコロッケ	菜の花とポテトのトマトソース
	・肉団子と厚揚げの中華おろしだれ	肉団子と厚揚げの中華おろしだれ	蒸し鶏の香味和え	大豆とひき肉の中華トマト煮	かぶのカニカマあん
	・豚肉のさっぱり中華風	豚肉のさっぱり中華風	さつま芋の甘煮	豆腐のトマトチリソース	とろとろ玉子と蒸し鶏
B	・赤魚と茄子のトマト煮込み	赤魚と茄子のトマト煮込み	アスパラベーコン	フィジリアのアヒージョソース	ヤングコーンのハニーマスタード和え
	・鶏から揚げの甘酢あん	鶏から揚げの甘酢あん	青梗菜と白いんげん豆の白湯スープ	そぼろ豆腐	野菜とキクラゲの炒め物
	・和風ハンバーグおろしソース	和風ハンバーグおろしソース	小松菜のお浸し	チキン胡麻だれ和え	さつまいもと赤いんげん豆の甘煮
	・豚しゃぶの生姜風味	豚しゃぶの生姜風味	ほうれん草胡麻和え	豆腐のうま煮	赤いんげん豆の甘煮
	・鰹フライのタルタルソース	鰹フライのタルタルソース	ハーブ空豆のクリームソース	あさりと平茸のアヒージョ風	蒸し鶏と菜の花のサウザンドレッシング
C	・白身魚フライのガーリックバター	白身魚フライのガーリックバター	ミックスビーンズのホワイトチーズ	チキンのバーベキューソース	イカのマリネ
	・豚とキャベツのおろしソース	豚とキャベツのおろしソース	厚揚げ煮	オクラとひじきの和え物	さつまいもの甘煮
	・赤魚の甘酢あんかけ	赤魚の甘酢あんかけ	中華サラダ	鶏団子のごまスープ	南瓜の韓国風タルタル
	・鰹(アジ)の香味焼き	鰹(アジ)の香味焼き	野菜と木耳の炒め物	ほうれん草と揚げのお浸し	ポテトサラダ
	・鶏の照り煮	鶏の照り煮	いとこ煮	大根のみそ田楽	小松菜きのこあん
D	・鶏のにんにく醤油あん	鶏のにんにく醤油あん	かぼちゃと赤インゲン豆の甘煮	ほうれん草のおひたし	人参の和風マリネ
	・赤魚の生姜煮	赤魚の生姜煮	春雨と野菜の和風炒め	ごぼうサラダ	里芋やわらか煮
	・チーズハンバーグ デミグラスソース	チーズハンバーグ デミグラスソース	フィジリアのアンチョビソース	チキンの豆乳ソース	ブロッコリーとツナ
	・牛肉のガーリックペッパー焼き	牛肉のガーリックペッパー焼き	豆とパスタのサラダ	ツナと菜の花のフレンチドレッシング	りんごのコンポート
	・白身魚のパンプキンソース	白身魚のパンプキンソース	シェルマカロニのトマトソース	ほうれん草と平茸のソテー	豆と野菜のマリネ
E	・鶏肉のレモンペッパー焼き	鶏肉のレモンペッパー焼き	ごぼうとナッツのサラダ	肉団子のトマト煮	りんごのハニーバターソース
	・鰹(ブリ)の照焼き	鰹(ブリ)の照焼き	オクラひじき	おでん風	大学芋風
	・麻婆豆腐	麻婆豆腐	茄子とオクラのしょうが醤油	鶏たま	かぼちゃと大納言の甘味
	・鰯(ニシン)の塩焼き	鰯(ニシン)の塩焼き	昆布煮豆	鶏肉とブロッコリーの梅ドレッシング	じゃがバター
	・白身魚のバジルホワイトソース	白身魚のバジルホワイトソース	そら豆と舞茸のアヒージョ	トマト入りスクランブルエッグ	ジャキジャキポテト

\*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