



『生協の夕食宅配』は千葉県限定!

おかげさまで地域とともに15年、安全・安心のお弁当をお届けします。

管理栄養士
監修

多彩な日替わり
メニュー

作りたての美味しさ
そのまま

当日作って
冷蔵でお届け

安心価格

配送料無料

配送料無料
このマークが目印

ひとつひとつ丁寧に
作ったお弁当を、
その日のうちに
食卓まで
お届けします。

生協のお弁当



うちの晩ごはん 冷蔵
おかずタイプ(6種類の惣菜)
※詳細は裏面をごらんください

彩りと栄養バランスを考えた
素材のうまみを味わうおかず

「安全・安心」の理由

調味料には、素材にこだわる
パルシステムオリジナル商品を使用しています。

- 素材がいきる白だし
化学調味料不使用
だし原料は国産を使用
- 国産丸大豆しょうゆ
原料の大豆と小麦は
国産を使用
- 压榨一番しぼり菜種油
原料の菜種は
非遺伝子組換え

期間限定 今ならさらにお得!

うちの晩ごはん 冷蔵 を続けて食べて

特典アップ
キャンペーン!

初回ご利用いただくと

1食分無料

(ご利用代金より最大900円(税込)お値引き)

【初回1食(個)分無料 対象商品】

うちの晩ごはん3種類・ポリウム弁当・生協のおそうざい

キャンペーン期間6/30(火)までにご登録の方

- 2週連続
ご利用いただくと
ご利用代金より
100円
お値引き
- 3週連続
ご利用いただくと
ご利用代金より
100円
お値引き
- 4週連続
ご利用いただくと
ご利用代金より
100円
お値引き

5週連続ご利用いただくと

1週間分無料

(1日一食(個)×ご利用日数分)

【5週目3食(個)~5食(個)分無料 対象商品】

うちの晩ごはん3種類・ポリウム弁当・生協のおそうざい

6週連続
ご利用いただくと

ご利用代金より
100円
お値引き

7週連続
ご利用いただくと

ご利用代金より
100円
お値引き

8週連続
ご利用いただくと

ご利用代金より
100円
お値引き

9週連続ご利用いただくと

選べるお弁当プレゼント!
(お好きなお弁当を1つお選びください)

【対象商品】うちの晩ごはん3種類・ポリウム弁当・生協のおそうざい



メニューはお届け日により異なります。メニューの指定は出来ません。

①初めてご利用される方限定。(ポリウム弁当、生協のおそうざいを含む。)特典付与月の翌月末に届くご請求で、ご利用代金よりお値引きいたします。*特典付与はタイミングによっては、翌月に繰越す場合がございます。②初回利用から連続してご利用がない場合は、特典対象外となります。③価格は税込です。*内容は変更になる場合がございます。*裏面の「冷蔵セット(おかず・ヘルスケア)」のみ新規でご利用された方には初回ご利用200円お値引き(初回1回限り)また、「生協の介護食・医療食(冷蔵)」のみ新規でご利用された方には初回ご利用500円お値引き(初回1回限り、期間:6/30(火)までにご登録の方)※「冷蔵セット(おかず・ヘルスケア)」「生協の介護食・医療食」も併せてご利用の場合は特典アップキャンペーンが適用となります。*詳しくはお問い合わせください。

日常のごはんをより快適に、健康に。レパトリーの豊富さや、使いやすさで選ばれています。

うちの晩ごはん(こだわり御膳、ごはん付きタイプ、おかずタイプ)、ボリューム弁当、生協のおそうざいはこんなメリットも!

選べるご利用日数・
タイプ・数量

※平日はもちろん、祝日もお届け!

週ごとでの変更や、
同じサイクルでの
お届けも可能。

例えばこんな使い方も...

	月	火	水	木	金
1週目 こだわり御膳	1食		1食		1食
2週目 おかずタイプ		1食	1食	1食	
3週目 こだわり御膳		1食		1食	1食

ご自宅の
玄関先までお届け
※オートロックマンション要相談

留守でもOK!
専用箱でご指定場所にお届け

週合計3食以上なら
1日からお届けOK
冷蔵で月～金まで毎日お届け

安否確認サービスで
離れて暮らすご家族も安心
いつもの配送担当がお届け

7種類以上の惣菜



だしや調味料にこだわった
多彩なメニューが
自慢のおかず

うちの晩ごはん こだわり御膳

1食あたりの料金 778円 (税込840円) 冷蔵 毎日(月～金)
配送料無料 本体 ※3食ご利用の場合 税込2,520円

食塩相当量 3.5g以下(週平均) 1食あたりのカロリー 450kcal基準(週平均)

5種類の惣菜+ごはん



千葉県産
こしひかりを使用した、
ごはんとおかずのセット

※天候等の状況により国産米で代替することもあります。

うちの晩ごはん ごはん付きタイプ

1食あたりの料金 630円 (税込680円) 冷蔵 毎日(月～金)
配送料無料 本体 ※3食ご利用の場合 税込2,040円

食塩相当量 3g以下(週平均) 1食あたりのカロリー 530kcal基準(週平均)

6種類の惣菜



彩りと栄養バランスを考えた、
素材のうまみを味わうおかず

うちの晩ごはん おかずタイプ

1食あたりの料金 648円 (税込700円) 冷蔵 毎日(月～金)
配送料無料 本体 ※3食ご利用の場合 税込2,100円

食塩相当量 3g以下(週平均) 1食あたりのカロリー 400kcal基準(週平均)

カロリーを気にせず、
ごはんを多く食べたい方に

ボリューム弁当

豊富な14種 ごはん240g(通常150g) 冷蔵 毎日(月～金)
1食あたりの料金 694円 (税込750円) 配送料無料 本体 ※3食ご利用の場合 税込2,250円
食塩相当量:2.7g以下(14種平均) 1食あたりのカロリー:835kcal基準(14種平均)

忙しい日も気楽に準備!
冷凍せずに、おいしさそのままのおそうざい

生協のおそうざい

日替わり16種類メニュー 冷蔵 毎日(月～金)
1個2人前の料金 833円 (税込900円) 配送料無料 本体 ※1人前あたり 本体416円(税込450円)

好きな時に食べられる
4品のおかず

冷凍おかずセット

週替わり全56メニュー 冷蔵 週1回(月曜) 赤魚のきのご飯
おかず1セット (各5食) 配送料込み 3,985円 (税込) 1食あたり 税込797円
(包装状態 縦18.0cm×横17.7cm×高さ3.3cm) ※冷凍おかずセットは、5種類の主菜おかずがメインとして入ったセットです。メニューは週替わりです。詳細はお問い合わせください。全56種類のメニューから、5食1セットでお届けします。

単品白飯も

白飯 150g 冷蔵 本体 129円 (税込140円) ※白飯のみのご注文はできません。

カロリー・塩分などが計算された献立表つき

お体の状態にあわせて選べる7コース
生協の介護食・医療食

冷蔵 週1回(土曜) メニューなど詳しくはこちら

①やわらか普通食コース
②きざみ食コース
③ムース食コース
④カロリー1600調整食コース
⑤カロリー1440調整食コース
⑥たんぱく40g調整食コース
⑦たんぱく60g調整食コース
1コース5日分(1日2or3食) 10or15食セット 配送料込み 5,426円~ (税込) 1食あたり 税込542円~
※薬を服用中の方、通院中の方はお申し込みの前のかかりつけのお医者さまとご相談ください。

新規利用キャンペーン 初回500円お値引き 6月30日(火)まで
※初めてご利用される方限定。特典付与月の翌月末に届くご請求で、ご利用代金よりお値引きいたします。

塩分を抑えたい方に (1食あたりの食塩相当量を2.0g以下)

ヘルスケアおかずセット
減塩おかずセット
冷蔵 週1回(月曜) 全25メニュー 赤魚のきのご飯

おかず1セット(各5食) 配送料込み 3,985円 (税込) 1食あたり 税込797円
(包装状態 縦18.0cm×横17.7cm×高さ3.3cm) ※ヘルスケアおかずセットについてはA～Eセットを週ごとに順にサイクルでお届けします。詳細はお問い合わせください。※薬を服用中の方、通院中の方はお申し込みの前のかかりつけのお医者さまとご相談ください。

糖質を抑えたい方に (1食あたりの糖質を10.0g以下)

ヘルスケアおかずセット
低糖質おかずセット
冷蔵 週1回(月曜) 全25メニュー タンドリーチキン

おかず1セット(各5食) 配送料込み 3,985円 (税込) 1食あたり 税込797円
(包装状態 縦18.0cm×横17.7cm×高さ3.3cm) ※ヘルスケアおかずセットについてはA～Eセットを週ごとに順にサイクルでお届けします。詳細はお問い合わせください。※薬を服用中の方、通院中の方はお申し込みの前のかかりつけのお医者さまとご相談ください。

ご利用までの流れ

※火曜日までに登録完了で、翌週からお届けします。

1 お電話またはホームページからお申し込みください。

2 担当者がお電話でご利用方法を説明いたします。

3 組合員でない方はパルシステムへのご加入をお願いします。

4 手続き完了後の翌週からお届けを開始します。

【共通案内】

- ご利用にはパルシステムへのご加入が必要となります。
- ご加入時に1,000円の出資金をお預かりいたします。※出資金は退会時にご返金いたします。
- 千葉県内にお住まいの方、または勤務地のある方がご加入いただけます。※県内で離れて暮らすご家族へのお届けもできます。※一部配達エリア外あり
- ※写真は一例です。商品の内容は変更になる場合がございます。
- ※商品の特性上、パルシステムの商品基準とは異なります。
- ※価格は、2026年4月現在のものです。予告なく変更となる場合がございます。

【ご利用案内】

- 【うちの晩ごはん・ボリューム弁当・生協のおそうざいについて】
- 【消費期限】当日午後10時まで●地域を順番に回り、午後6時までにお届けします。
- 【冷凍おかずセット・ヘルスケアおかずセットについて】
- 【賞味期間】(冷凍おかずセット)製造から2ヵ月以上(ヘルスケアおかずセット)製造から1ヵ月以上
- 水曜日受付締め切り、翌週の月曜日お届けとなります。※受付締め切り後の変更・キャンセルはできません。
- 停止の連絡がない限り自動継続となります。
- ヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」でお届けします。
- ※冷凍おかずセット・ヘルスケアおかずセットは、日清医療食品株式会社にて製造しています。セットの内容は変更になる場合があります。

紹介動画公開中!

80秒でわかる
生協の宅配弁当

～こだわりの夕食宅配。美味しく作られてしっかり届くまで～

pal*system パルシステム千葉

パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

〒273-0005 千葉県船橋市本町2丁目1-1 船橋スクエア21(4F)

パルシステム千葉 生協の宅配弁当



※ホームページはこちら 一部配達エリア外がございます。配達エリア外にチラシが折込、投函された場合はご容赦ください。詳しくはお問い合わせください。

スマホでお弁当お申し込み・資料請求はこちら



パルシステムご加入はこちら



※「利用開始の日付」欄に【夕食宅配のみ利用】とご入力いただくか、プロモコード欄に【8013184】とご入力ください。

お電話でお問い合わせ・お申し込みはこちら

0120-660-788

【受付時間】10:00～18:30(月曜日～金曜日)

電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

前週水曜日ご注文締切

※火曜日までに組合員にご登録いただくと翌週からお届けができます。