



パルシステム千葉

生協の夕食宅配

～うちの晩ごはん・ボリューム弁当・生協のおそうざい・その他メニュー～

保存版

2026.4

お手元に保管して
ご使用ください

パルシステム千葉
pal-system

利用の手引き

『利用の手引き』では、パルシステム千葉『生協の夕食宅配』
(うちの晩ごはん・ボリューム弁当・生協のおそうざい・その他メニュー)のご利用方法をご案内します。
お手元に保管していただき、ご活用ください。

1 「パルシステム千葉の夕食宅配」について

- 1 「生協の夕食宅配」(以下、「夕食宅配」)は、生活協同組合パルシステム千葉が運営する配食サービスです。
- 2 ご利用にはパルシステム千葉へのご加入が必要です。
- 3 ご加入時に出資金(1,000円)をお預かりします。 ※出資金は生協の運営資金としてお預かりするもので、脱退(退会)時には、ご返金します。
- 4 千葉県内にお住まいの方、勤務地のある方がご加入いただけます。一部お届けエリア外がございます。
- 5 パルシステム千葉では、週1回の食材宅配や、家事代行サービスもご用意しています。詳しくはお問い合わせください。

2 ご注文・お問合せについて

- 1 お休みのお申し出がない限り、ご登録の内容で毎週お届けします。
- 2 お届けのお休み・再開や数量の変更は、**ご希望のお届け日の前週水曜日までに**以下の方法でご連絡ください。
翌週分より変更を行います。

お電話	下記フリーダイヤルまでご連絡ください。
注文変更依頼票	毎週お届けしている「注文変更依頼票」をご提出ください。
ホームページ	https://www.palsystem-chiba.coop/food 「パルシステム千葉 夕食宅配」で検索していただくか、 右記二次元コードからアクセスしてください。 ※オレンジ色の「注文ログイン」ボタンは個人宅配の注文ページのため、 夕食宅配の注文はできません。



- 3 注文受付後、**お届け週の途中での変更・お休みはできません。** ※但し、急な入院などの特別な場合はご相談ください。
- 4 各種お問い合わせにつきましては、下記までご連絡ください。
※ホームページのお問い合わせフォームもご利用ください(営業時間外のお問い合わせは、翌営業日以降の受付となります)。

お問合せ先 パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

0120-660-788 (ご利用を検討中の方)

0120-228-566 (現在ご利用中の方)

※組合員番号(8ケタ)をご用意ください。
電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

【受付時間】10:00～18:30(月曜日～金曜日)



▲パルシステム千葉
夕食宅配「利用申込み・
資料請求」ページへ



▲パルシステム千葉
夕食宅配「お届け内容変更・
お問合せ」ページへ

3 商品のご案内

※①～⑥は配送料無料、⑦～⑩は配送料を含みます。詳細はチラシをご覧ください。
※写真のメニューは一例です。

うちの晩ごはん ごはん付きタイプ 5種類の惣菜+ごはん

① ごはん付きタイプ

1食 **680円**(税込)

容器サイズ:縦18cm×横25cm×高さ4.5cm
ごはんの量:150g



冷蔵

うちの晩ごはん おかずタイプ 6種類の惣菜

② おかずタイプ

1食 **700円**(税込)

容器サイズ:
縦18cm×横25cm×高さ4.5cm



冷蔵

うちの晩ごはん こだわり御膳 7種類以上の惣菜

③ こだわり御膳

1食 **840円**(税込)

容器サイズ:
縦20.5cm×横20.5cm×高さ4.5cm



冷蔵

14種類の日替わりお弁当

④ ポリューム弁当

1食 **750円**(税込)

容器サイズ:
[お弁当] 縦19.6cm×横23.7cm×高さ4.3cm
[丼ぶり] 直径18.5cm×高さ7.5cm(フタ有:8.5cm)
ごはんの量:240g



冷蔵

その他メニュー

※生協のおそうざい・白飯は曜日ごとに数量の変更が可能です。※白飯だけのお届けはできません。

16種類の日替わりおそうざい

⑤ 生協のおそうざい

1食(2人前) **900円**(税込)

容器サイズ:
[おそうざい1種類(フタ有)]
縦14.6cm×横24.1cm×高さ4.5cm
[おそうざい2種類(フタ有)]
縦18.0cm×横24.1cm×高さ4.0cm



冷蔵

単品ご飯

⑥ 白飯 150g

1食 **140円**(税込)

容器サイズ:
縦10cm×横10cm×高さ5cm



千葉県産こしひかりを使用しています。
※天候等の理由により代替の国産米に変更する場合があります。

冷蔵

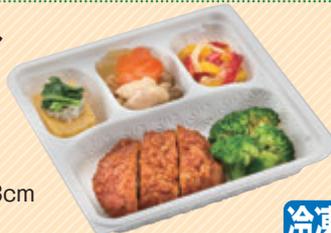
上記の他、ヤマト運輸(株)クール宅急便でお届けする「冷凍おかずセット」や、糖質や塩分を管理した「ヘルスケアおかずセット(低糖質・減塩)」、介護食(やわらか・きざみ・ムース)・医療食(たんぱく調整・カロリー調整)もご用意しています。詳しくはお問い合わせください。

主菜と副菜あわせて4品のおかず

⑦ 冷凍おかずセット

5食1セット
3,985円(税込)

容器サイズ(包装状態):
縦18cm×横17.7cm×高さ3.3cm



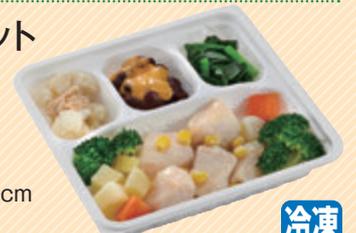
冷凍

1食あたりの糖質を10.0g以下

⑧ 低糖質おかずセット

5食1セット
3,985円(税込)

容器サイズ(包装状態):
縦18cm×横17.7cm×高さ3.3cm



冷凍

1食あたりの食塩相当量を2.0g以下

⑨ 減塩おかずセット

5食1セット
3,985円(税込)

容器サイズ(包装状態):
縦18cm×横17.7cm×高さ3.3cm



冷凍

お体にあわせて選べる7コース

⑩ 生協の介護食・医療食

5日分(1日2~3食) 10~15食セット
5,426円(税込)~

やわらか普通食(盛り付け例) ▶



やわらか普通食
きざみ食
ムース食

たんぱく40g調整食
たんぱく60g調整食
カロリー1600調整食
カロリー1440調整食

冷蔵

※冷凍おかずセット・ヘルスケアおかずセット(低糖質・減塩)は、日清医療食品株式会社が製造しています。毎週月曜日にヤマト運輸(株)クール宅急便でお届けします。
※生協の介護食・医療食は毎週土曜日にヤマト運輸(株)クール宅急便でお届けします。 ※価格は2026年4月現在のものです。

4 お届け日・お届け時間について ※ご案内の時間は目安です。

- ①お届けは毎週月曜日～金曜日です。
- ②1週間に合計3個以上ご利用があれば、週1日より好きなメニューをお届けします。
「うちの晩ごはんシリーズ(3種)」・「ボリューム弁当」をお好きなメニューに組み合わせが可能です。
- ③「生協のおそうざい」のみご注文の場合は、1週間に合計2個以上であれば、週1日よりお届け可能です。
- ④地域を順番に回り、午後6時までにお届けします。 ※お届け時間の目安はお伝えできませんが、お届け時間のご指定はできません。
- ⑤月曜日～金曜日の祝日、ゴールデンウィークも休まずお届けします。 ※お盆のお休みは、別途ご案内します。
- ⑥土曜日・日曜日・年末年始はお休みです。 ※年末年始のお休みは、別途ご案内します。

5 お届け方法について

- ①ご不在の場合は「専用箱」に入れ、お約束の場所に温度管理をした状態でお届けします。お受け取り後は冷蔵庫にて保管してください。専用箱と弁当容器は次回の配達時に回収いたします。
- ②ご希望の方には「鍵付きベルト」をお貸ししていますので、お問い合わせください。
※翌週お休みの場合…当週最後にお届けした弁当容器等は、翌週月曜日に回収いたします。



▲専用箱



▲鍵付きベルト

6 お召し上がり方法について

- ①お届け当日の午後10時までにお召し上がりください。 ※消費期限を過ぎた商品は、食中毒等の危険性がありますので絶対に召し上がらないでください。
※「冷凍おかずセット」は賞味期限が2ヶ月以上のものでお届けいたします。記載の賞味期限をご確認の上、電子レンジで加熱してお召し上がりください。
- ②必ずフタを外し、容器のまま電子レンジで温めてからお召し上がりください。ラップは不要です。

「ごはん付きタイプ・おかずタイプ・こだわり御膳」…………… 500W: 1分30秒～2分程度
「ボリューム弁当」…………… 500W: 3分～3分30秒程度
「生協のおそうざい」…………… 500W: 2分程度

※冷蔵状態でお届けしていますので、温めが不十分の場合は、様子を見ながら温め時間を追加してください。

- ③温める必要のないものは、透明容器に入っています。温める前に取り出してください。
- ④玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚類・いか・ウインナーなど)は加熱時に破裂する可能性があります。事前に穴をあけたり、切り込みを入れることで防げます。
- ⑤魚類・肉類には骨が含まれる場合がありますので、ご注意ください。
- ⑥容器は、軽く水洗いを行い、次回のお届け時に返却してください。回収後は十分に洗浄し、衛生的な状態で再利用します。
ボリューム弁当・生協のおそうざい・冷凍おかずセットの容器は処分をお願いします。

7 お届け明細書について

- ①週のお届け初日に、1週間分のお届け内容を記載したお届け明細書をお届けします。内容をご確認いただき、保管をお願いします。
- ②お届け明細書の左上に組合員番号(8ケタ)が記載されています。
- ③お届け明細書には値引きや金額の訂正は記載されません。1ヶ月分まとめて請求書に記載されますのでご了承ください。

8 献立表について

- ①週のお届けの初日に今週・次週(2週間分)の献立表をお届けします。
- ②ホームページでは写真付きの献立表をご覧いただけます。



▲献立表

9 お支払いについて

夕食宅配のみご利用の場合

- ①ご利用代金のお支払いは、月に1回、毎月1日～末日までの1ヶ月分を翌々月6日(金融機関が休日の時は翌営業日)にご登録の口座から引き落とします。
- ②引き落とし日の前月下旬に郵送で圧着ハガキの請求書をお届けしますので、金額をお確かめください。
※金融機関の口座登録が必要です。口座振替依頼書・自動払込利用申込書にご記入・ご捺印の上、返信用封筒にてご郵送ください。
※金融機関の受付日の関係で、自動引き落としが間に合わない場合があります。その場合は、郵送でお届けする「振込用紙」にてコンビニエンスストアでお振込みをお願いします。
※ご利用代金の口座振替のご登録がお済みでない場合は、郵送でお届けする「振込用紙」にてコンビニエンスストアでお振込みをお願いします。
振込手数料110円(税込)を請求させていただきます。
- ③ご利用代金の入金を確認できなかった場合、「未入金通知」をお届けします。期日までにお支払いをお願いします。
- ④ご利用代金のお支払いが2ヶ月連続未納、もしくは支払い遅れがあった場合、ご注文・お届けができなくなります。
※ご利用代金のお支払いを2ヶ月連続で金額確認できない場合、督促手数料110円(税込)を請求させていただきます。

(例) 【口座引落】

	4月	5月	6月
夕食宅配	4月 ご利用代金		夕食宅配 4月ご利用代金のご請求

※4月のご利用代金(4月1日～4月30日)は、5月請求分(5月分の請求書に記載)として6月にご指定口座より引き落としされます。

個人宅配と同じ書式のため、企画回の記載があります。
※●月●回

請求書は「圧着ハガキ」で届きます。
※枠内の「その他ご請求分 内訳」部分にてご確認ください。

《ご請求案内 圧着ハガキ》

パルシステムの個人宅配(食材宅配)をご利用の場合

- ①個人宅配と夕食宅配のご利用代金を合算して請求します。
- ②個人宅配と夕食宅配は請求のタイミングが異なります。
- ③ご請求情報(請求書)に夕食宅配のご利用代金に記載されます。
※商品カタログ未発行状態(休眠など)の方は、「パルシステムアプリ」または「注文サイト」のメニュー画面から請求金額をご確認ください。
- ④クレジットカード払いの場合、引き落とし日は各カード会社の規定により異なります。また、一部カード会社によっては、カード有効期限後の自動更新はありません。

(例) 【口座引落】

	4月	5月	6月
個人宅配		5月 ご利用代金	個人宅配 5月ご利用代金のご請求 + 夕食宅配 4月ご利用代金のご請求
夕食宅配	4月 ご利用代金		

※4月のご利用代金(4月1日～4月30日)は、5月請求分(5月分の請求書に記載)として6月にご指定口座より引き落としされます。

10 安否確認サービスについて(無料)

緊急連絡先をご登録いただいた方

前回お届けした商品が手付かずだった場合には、緊急連絡先にご連絡します。なお、緊急連絡先に速やかに連絡がとれない場合には、行政、警察または住宅管理会社へ連絡します。

※緊急連絡先の登録の有無に関わらず、前回お届けした商品が手付かずだった場合は、行政、警察または住宅管理会社へ連絡します。

本サービスは、緊急時の駆け付け、見守り対象者の安全、安否などを保証するものではありません。

また、医療行為をはじめとする、専門資格または専門知識を必要とするサービスについては、ご提供できません。

※冷凍おかずセットのみ・ヘルスケアおかずセットのみ、生協の介護食・医療食のみお届けの場合、サービス対象外となります。

11 ご注意いただきたいことについて

- ①お届けした商品の製造年月日をご確認の上、消費・賞味期限、保管方法を必ずお守りください。お守りいただけず損害が発生した場合、当生協は責任を負わないものとします。
- ②前回お届けした商品が手付かずだった場合、食中毒等の危険性があると判断し、回収させていただきます。
- ③天災地変、その他不可抗力等が発生した場合、やむなく商品のお届けを中止、もしくはお届けにお時間をいただくことがありますのでご了承ください。
- ④その他の事項については、当生協の定款およびパルシステム千葉夕食宅配サービス約款によるものとします。