

冷凍おかずセット商品リスト（2026年5月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年5月1日現在	エネルギー（単位：kcal）	たんぱく質（単位：g）	脂質（単位：g）	炭水化物（単位：g）	食塩相当量（単位：g）	アレルギー
5月4日	・ 鰈（カレイ）の中華あんかけ	279	18.7	13.4	22.8	2.4	卵・乳成分・小麦・かに
	・ 汁無し担々麺	293	18.2	16.0	23.4	2.3	乳成分・小麦・落花生
	・ 鯖（サワラ）の香味ソース	286	18.3	14.9	23.4	2.4	卵・乳成分・小麦
	・ 和風だしポークカレー	276	19.7	13.2	23.3	1.9	小麦
	・ 鱈（タラ）の洋風グリルと温野菜	272	18.8	13.5	23.3	1.5	卵・乳成分・小麦
5月11日	・ 回鍋肉	274	18.5	13.6	23.2	1.7	小麦
	・ 鯖（サバ）と鯖（サワラ）の味噌煮	281	18.2	15.9	19.8	2.1	小麦
	・ 豚肉のスタミナ炒め	279	19.9	13.8	22.1	1.9	卵・小麦・えび・かに
	・ 鱈（タラ）のおろしポン酢	280	18.5	14.3	23.2	1.7	卵・小麦
	・ 照り焼きチキン	283	19.9	13.4	23.2	2.0	乳成分・小麦・えび
5月18日	・ 鱈（タラ）のきのこクリーム	276	18.3	15.9	19.4	2.1	卵・乳成分・小麦
	・ 鶏ちゃん	271	19.1	13.6	19.3	2.4	小麦
	・ 鰯（アジ）の蒲焼き風	285	18.2	15.4	22.7	2.0	小麦
	・ 麻婆豆腐	278	19.1	15.4	20.1	2.5	卵・乳成分・小麦
	・ 海老グラタン	271	19.0	13.5	23.4	1.9	卵・乳成分・小麦・えび
5月25日	・ 鶏肉の麩焼き	273	20.9	13.6	20.3	2.4	小麦・えび
	・ 鱈（タラ）の葱味噌マヨソース焼き	271	19.9	13.7	20.2	2.3	卵・乳成分・小麦
	・ 豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	275	19.0	14.4	20.1	2.3	卵・小麦・えび
	・ シーフードカレー	286	18.8	15.3	22.0	2.4	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 八宝菜	280	17.6	16.0	20.1	2.5	卵・小麦・えび・かに

*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】 ハルスシステム千葉 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5月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年5月1日現在	① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
5月4日	・鰈（カレイ）の中華あんかけ	鰈（カレイ）の中華あんかけ	青梗菜と豆腐のかにかまあん	長芋ときのこの中華炒め	豚肉と春雨の和え物
	・汁無し担々麺	汁無し担々麺	じゃがいもと牛肉の甘辛炒め	青菜あさり炒め	鮭の中華甘酢かけがけ
	・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
	・和風だしポークカレー	和風だしポークカレー	さつま芋のレモン煮	鶏肉の山椒焼き	ほうれん草の磯香和え
	・鱈（タラ）の洋風グリルと温野菜	鱈（タラ）の洋風グリルと温野菜	ハムとたまごのペンネサラダ	茄子のミートソースがけ	りんごのコンポート
5月11日	・回鍋肉	回鍋肉	切り干し大根と昆布の酢の物	さつま芋の胡麻よごし	ささみと小松菜の柚子胡椒風味
	・鯖（サバ）と鯖（サワラ）の味噌煮	鯖（サバ）と鯖（サワラ）の味噌煮	枝豆とトマトのみぞれ和え	里芋の鳴門煮	小松菜のお浸し
	・豚肉のスタミナ炒め	豚肉のスタミナ炒め	里芋とえびの中華風うま煮	きんぴらごぼう	菜の花とかにかまの柚子和え
	・鱈（タラ）のおろしポン酢	鱈（タラ）のおろしポン酢	大学芋	厚揚げの生姜あん	彩り炒り玉子
	・照り焼きチキン	照り焼きチキン	ブロッコリーとツナコーン and え	エビつみれの和風スープ	炒りおから
5月18日	・鱈（タラ）のきのこクリーム	鱈（タラ）のきのこクリーム	3種野菜のサラダ	イタリアン野菜のミートソース	ブロッコリーソテー
	・鶏ちゃん	鶏ちゃん	切干大根の煮物	菜の花の煮浸し	ひじきの白和え
	・鰺（アジ）の蒲焼き風	鰺（アジ）の蒲焼き風	油揚げと大根の薄味煮	菜の花の辛し和え	こんにゃくの酢味噌和え
	・麻婆豆腐	麻婆豆腐	いんげんと人参の胡麻よごし	もやしと蒸し鶏の梅おろしあん	卵と小松菜の中華炒め
	・海老グラタン	海老グラタン	カリフラワーのスパイシー炒め	ハムと野菜のマリネ	いんげんと人参のソテー
5月25日	・鶏肉の麩焼き	鶏肉の麩焼き	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
	・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
	・豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	エビと玉子の炒め物	筍の土佐煮	青梗菜の胡麻和え
	・シーフードカレー	シーフードカレー	ポークカツ	ツナと4種の野菜ソテー	紫キャベツのマリネ
	・八宝菜	八宝菜	小松菜の中華和え	麻婆春雨	豆腐のかにたまあんかけ

*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。