

冷凍おかずセット商品リスト（2026年6月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年6月1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
6月1日	・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
	・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
6月8日	・牛肉の洋風ソース	272 kcal	19.5 g	13.5 g	21.0 g	2.4 g	乳成分・小麦・えび
	・鰈(カレイ)の中華あんかけ	279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
	・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
	・鯖(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
	・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
6月15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
	・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
	・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
6月22日	・鶏唐揚げの葱甘酢がけ	278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・赤魚の地中海レモンソース	278 kcal	18.5 g	16.0 g	19.4 g	1.9 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
	・鱈(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
	・カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・小麦
6月29日	・味噌おでん	277 kcal	18.3 g	14.8 g	19.3 g	2.2 g	卵・小麦・えび
	・汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生
	・鯖(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
	・和風だしポークカレー	276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 g	小麦
	・鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜	272 kcal	18.8 g	13.5 g	23.3 g	1.5 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

冷凍おかずセット商品リスト (2026年6月)

	「冷凍おかずセット」 週替わり【5食1セット】 ※2026年6月1日現在	① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
6月1日	・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
	・和風ハンバーグ	和風ハンバーグ	揚げ出し豆腐のそぼろあん	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
6月8日	・牛肉の洋風ソース	牛肉の洋風ソース	きのこことえびのガーリックソテー	ペンネグラタン	ポトフ
	・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	長芋ときこの中華炒め	豚肉と春雨の和え物
	・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
	・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
	・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
6月15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
	・海老チリソース	海老チリソース	牛肉とにんにくの芽の中華炒め	きくらげと卵の炒め煮	焼売の白菜あんかけ
	・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
6月22日	・鶏唐揚げの葱甘酢がけ	鶏唐揚げの葱甘酢がけ	海老のチリソース	春雨サラダ	きくらげの炒め物
	・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	マカロニハムサラダ
	・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
	・鰯(アジ)の蒲焼き風	鰯(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
	・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
6月29日	・味噌おでん	味噌おでん	ささみとほうれん草のおかか和え	いんげんの胡麻よごし	和風炒りたまご
	・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

*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7月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年7月1日現在	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー
7月6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
	・ 鰯（カレイ）のトマトソースがけ	284	20.0	14.6	22.0	2.2	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 照り焼きチキン	283	19.9	13.4	23.2	2.0	乳成分・小麦・えび
7月13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
	・ 青椒肉絲	302	18.5	15.9	23.2	1.8	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 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
7月20日	・ 鶏肉の麴焼き	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
	・ ビビンバ	276	18.7	14.3	20.9	2.5	卵・乳成分・小麦
7月27日	・ 鮭（サケ）の味噌焼き	283	19.0	15.9	19.6	2.5	卵・小麦・えび
	・ 和風ハンバーグ	271	19.8	14.4	19.8	2.4	卵・乳成分・小麦
	・ ビーフカレー	277	19.6	14.6	21.7	2.0	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 塩ちゃんこ	282	18.3	15.4	21.5	2.5	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 赤魚のおろし柚子ソース	271	18.8	13.2	21.4	2.0	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

冷凍おかずセット商品リスト (2026年7月)

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年7月1日現在	① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
7月6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
	・ 鰈(カレイ)のトマトソースがけ	鰈(カレイ)のトマトソースがけ	えびとブロッコリーのバジル和え	マカロニサラダ	アスパラソテー
	・ 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和え	エビつみれの和風スープ	炒りおから
7月13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
	・ 青椒肉絲	青椒肉絲	エビマヨ	きゅうりのピリ辛和え	ごま団子
	・ 鰻(アジ)の蒲焼き風	鰻(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
7月20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
	・ ビビンバ	ビビンバ	チーズタッカルビ	チヂミ	きゅうりの酢の物
7月27日	・ 鮭(サケ)の味噌焼き	鮭(サケ)の味噌焼き	茄子の卵とじ	切り干し大根の炒め煮	ほうれん草とちくわの和え物
	・ 和風ハンバーグ	和風ハンバーグ	揚げ出し豆腐のそぼろあん	ブロッコリーの胡麻あえ	ささみの梅しそ和え
	・ ビーフカレー	ビーフカレー	ほうれん草ソテー	シーフードのスープ煮	スクランブルエッグ
	・ 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

*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