

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7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
A	・ 赤魚のきのこ餡	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
	・ 鶏と里芋の梅おかか和え	275 kcal	18.2 g	15.1 g	19.2 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・ 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
	・ 鰯(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
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	276 kcal	18.2 g	13.3 g	23.4 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・ キーマカレー	279 kcal	18.3 g	14.7 g	19.7 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 鰹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
	・ 鰹(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	283 kcal	18.2 g	14.0 g	23.1 g	1.8 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
D	・ 照りマヨチキン	304 kcal	18.3 g	16.0 g	23.2 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	296 kcal	18.3 g	16.0 g	21.3 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	・ 鰯(ブリ)の照焼き	274 kcal	20.1 g	15.1 g	19.7 g	1.7 g	卵・小麦
	・ 豚肉のトロ玉あん	281 kcal	19.2 g	14.1 g	21.0 g	1.8 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
	・ 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

*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7月1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
	・ 鶏と里芋の梅おかか和え	鶏と里芋の梅おかか和え	にんじんしりしり	蓮根と枝豆のわさび風味和え	菜の花の塩昆布和え
	・ 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
	・ 鰯(タラ)のガリバタ醤油風	鰯(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
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
	・ キーマカレー	キーマカレー	葉大根とえびのガーリック和え	蒸し鶏と紫キャベツのマリネ	ヨーグルトフルーツサラダ
	・ 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
	・ 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
	・ 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
D	・ 照りマヨチキン	照りマヨチキン	オクラと昆布の彩り和え	ごぼうの甘辛煮	揚げなす
	・ 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	・ 鰯(ブリ)の照焼き	鰯(ブリ)の照焼き	オクラひじき	おでん風	大学芋風
	・ 豚肉のトロ玉あん	豚肉のトロ玉あん	肉団子とレンコン煮	小松菜のツナ和え	切干大根煮
	・ 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	シャキシャキポテト
	・ 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

*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