

冷凍おかずセット商品リスト（2026年9月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年9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)	アレルゲン
8月31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
9月7日	・ 鯖（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
	・ 牛肉の洋風ソース	272	19.5	13.5	21	2.4	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
9月14日	・ 鶏肉の麴焼き	273	20.9	13.6	20.3	2.4	小麦・えび
	・ 鯖(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
9月21日	・ アジフライ	298	19.0	15.9	23.3	2.4	卵・乳成分・小麦
	・ 和風ハンバーグ	271	19.8	14.4	19.8	2.4	卵・乳成分・小麦
	・ 鮭(サケ) の味噌焼き	283	19	15.9	19.6	2.5	卵・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
9月28日	・ 回鍋肉	274	18.5	13.6	23.2	1.7	小麦
	・ メバルの黒酢たれ	296	18.2	15.8	23.3	1.8	卵・乳成分・小麦・えび
	・ 鶏肉のレモンペッパー焼き	284	20	15.3	19.3	1.7	乳成分・小麦
	・ 鯖（サワラ）の野菜あんかけ	271	20.2	14.6	19.4	1.4	小麦
	・ トマト煮込みハンバーグ	276	18.5	15.9	19.2	2.5	卵・乳成分・小麦・えび

* 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9月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年9月1日現在	① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
8月31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
	鰯（カレイ）のトマトソースがけ	鰯（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
9月7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
	牛肉の洋風ソース	牛肉の洋風ソース	きのことえびのガーリックソテー	ベンネグラタン	ポトフ
	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
	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
9月14日	鶏肉の麴焼き	鶏肉の麴焼き	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
9月21日	アジフライ	アジフライ	あさりとワカメの洋風サラダ	ツナとカリフラワーのトマト和え	ささみとしめじのレモンバター和え
	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
	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
	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
9月28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
	メバルの黒酢たれ	メバルの黒酢たれ	白菜とエビの中華クリーム煮	ビーフンの豚挽ねぎ塩だれ	炒たまごと枝豆の中華和え
	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	かぶのベベロンチーノ
	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

*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〕 バルシステム千葉 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