pal*system
パルシステム千葉



メニューは全部で56種類!

電子レンジで温めるだけ

おうちでカンタン！きちんとごはん

生協の冷凍おかずセット

〈盛付イメージ〉主菜、副菜あわせて4品のお弁当です。◆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

週1回 月曜日

管理栄養士監修の多彩な日替わりメニューを 5食1セット でお届けします。

MEAL BOX 01 シーフードカレー



MENU

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

MEAL BOX 02 回鍋肉



MENU

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

MEAL BOX 03 鱈（タラ）のきのこクリーム



MENU

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

MEAL BOX 04 味噌おでん



MENU

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

MEAL BOX 05 鰈（カレイ）のトマトソースがけ



MENU

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

※写真のメニューは一例です。商品の内容は変更になる場合がございます。

共働きの方に

仕事が忙しい時期に
不定期で利用しています。
レンジで温めるだけで
ラクなのにおいしいです♪

一人暮らしの方に

毎日一人分
用意するのは大変。
冷凍で日持ちするので
食べたいときに
利用できて便利!

健康志向の方に

健康的な食生活をしたいので、
栄養バランスを
考えたメニューは
ありがたいです。

塾前のお子様に

子どもが習い事に行く前に
ごはんの準備が間に合わないとき、
自分でレンチンして
食べてくれるので
とっても助かっています。

新規特典
初回ご利用週より、200円値引き!!
※初めてご利用される方限定。特典は予告なく内容変更および延長する場合がございます。

クール宅急便【冷凍】でお届け

賞味期間 製造から2カ月以上

各5食1セット 3,985円（税込） 配送料込み 1食あたり797円（税込）

おいしさにこだわった
人気メニュー全56種類!
（包装状態 縦18.0cm×横17.7cm×高さ3.3cm）
※冷凍おかずセットは、主菜、副菜あわせて4品のおかずが入った冷凍弁当を5食1セットでお届けします。


〈盛付イメージ〉タンドリーチキン

1食あたり
糖質 10.0g以下



全25メニュー

低糖質おかずセット

1セット（5食）主菜メニュー例
・牛肉と豆腐の白湯鍋風
・豚の胡麻だれ
・鱈（タラ）の照焼あん
・トマトチーズハンバーグ
・鯵（アジ）のハーブソテー

［5食平均］
エネルギー：275kcal
タンパク質：21.3g
脂質：15.0g
炭水化物：19.3g
糖質：9.9g
食塩相当量：2.1g

週1回 月曜日 冷凍 1セット（5食）お届け

管理栄養士監修
多彩な日替わりメニュー

糖質を抑えたい、塩分を控えたい方に

電子レンジで温めるだけ

生協のヘルスケアおかず（低糖質・減塩）セット

※写真は一例です。商品の内容は変更になる場合がございます。

1食あたり
食塩相当量 2.0g以下



全25メニュー

減塩おかずセット

1セット（5食）主菜メニュー例
・赤魚と茄子のトマト煮込み
・鶏から揚げの甘酢あん
・和風ハンバーグおろしソース
・キーマカレー
・鯵フライのタルタルソース

［5食平均］
エネルギー：281kcal
タンパク質：18.9g
脂質：14.5g
炭水化物：21.5g
食塩相当量：1.9g

週1回 月曜日 冷凍 1セット（5食）お届け


〈盛付イメージ〉鯵フライのタルタル

全50種類*の豊富なメニュー
詳しくはこちら
*低糖質・減塩を合わせて

（包装状態 縦18.0cm×横17.7cm×高さ3.3cm）
※ヘルスケアおかずセットについてはA～Eセットを週ごとに順にサイクルでお届けします。詳細はお問い合わせください。
※薬を服用中の方、通院中の方はお申し込みの前にかかりつけ医とご相談ください。

冷凍でもおいしく満足しています。

薄味かと思いましたがしっかりと味付けされていておいしいです。

自分の好きなタイミングで食べられるから便利です。

主菜、副菜あわせて4品がちょうど良い量です。

新規特典 初回ご利用週より、200円値引き!!
※初めてご利用される方限定。

クール宅急便【冷凍】でお届け

賞味期間 製造から1ヵ月以上

各5食 1セット 3,985（税込）円 配送料込み 1食あたり797円（税込）

●ご利用には「生協の夕食宅配」へのご利用登録が必要になります。●千葉県内にお住まいの方、または勤務地のある方がご利用いただけます。※県内で離れて暮らすご家族へのお届けもできます。●写真のメニューは一例です。商品の内容は変更になる場合がございます。●商品の特性上、パルシステムの商品基準とは異なります。●祝日も休まずお届けします。●お支払いは、月に1回、パルシステムの宅配のご利用代金と合算となります。●表記価格はすべて税込み、2026年9月現在のものです。予告なく変更となる場合がございます。※新規特典については、特典付与月の翌月末に届くご請求で、ご利用代金よりお値引きいたします。特典は予告なく内容変更および延長する場合がございます。

ご利用までの流れ

※火曜日までにご登録完了で、翌週からお届けします。

1 お電話またはホームページからお申し込みください。
2 担当者がお電話でご利用方法を説明いたします。
3 組合員でない方はパルシステムへのご加入をお願いします。
4 手続き完了後の翌週からお届けを開始します。

pal*system パルシステム千葉

パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

〒273-0005 千葉県船橋市本町2丁目1−1 船橋スクエア21（4F） パルシステム千葉　生協の夕食宅配

ホームページはこちら▶

スマホでお弁当お申し込み・資料請求はこちら

パルシステムご加入はこちら
※「利用開始の目安日」欄に【夕食宅配のみ利用】とご入力いただくか、プロモコード欄に【8013184】とご入力ください。

お電話でお問い合わせ・お申し込みはこちら

0120-660-788
【受付時間】10:00～18:30（月曜日～金曜日） 祝祭日も受付

前週水曜日 ご注文締切
※火曜日までにご利用登録いただくと翌週からお届けができます。

26,9 ③