冷凍おかずセット商品リスト（2026年11月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年11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
11月2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
	・タンドリーチキン	277	19.7	14.8	21.9	1.6	卵・乳成分・小麦
	・鯵（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	13.5	23.4	1.9	卵・乳成分・小麦・えび
11月9日	・ビビンバ	276	18.7	14.3	20.9	2.5	卵・乳成分・小麦
	・中華風玉子炒め	286	18.4	15.9	20.1	2.2	卵・乳成分・小麦・かに
	・豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	275	19	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	2.4	卵・乳成分・小麦・えび
	・鶏肉の麹焼き	273	20.9	13.6	20.3	2.4	小麦・えび
11月16日	・アジフライ	298	19	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
	・穴子のとろとろ卵とじ	275	18.9	16	17.3	2.2	卵・小麦
	・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
11月23日	・揚げない酢豚	279	19.8	13.2	23	2.5	卵・乳成分・小麦・えび・
	・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
	・鰆（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
11月30日	・白身魚の揚げ出し	281	18.6	14.3	21.5	2.4	小麦
	・豚肉の生姜煮	292	19.9	15.2	21.7	2.1	小麦
	・海老チリソース	283	18.6	14.1	22.9	2.5	卵・乳成分・小麦・えび
	・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
	・ペスカトーレ	275	19.4	14	21.3	1.5	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11月）

	「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年11月1日現在	① （主菜）	② （副菜）	③ （副菜）	④ （副菜）
11月2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
	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
	鯵（アジ）の蒲焼き風	鯵（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
11月9日	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
	中華風玉子炒め	中華風玉子炒め	鶏肉の甘酢和え	蓮根とあさりの中華風	さつま芋のはちみつあん和え
	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
	鶏肉の麹焼き	鶏肉の麹焼き	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
11月16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
	穴子のとろとろ卵とじ	穴子のとろとろ卵とじ	鶏肉の葱塩炒め	金平牛蒡	里芋の柚子味噌がけ
	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
11月23日	揚げない酢豚	揚げない酢豚	海鮮野菜春雨	肉団子	麻婆茄子
	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	かぶのペペロンチーノ
	鰆（サワラ）の野菜あんかけ	鰆（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	海老と青パパイヤのガーリックソテー	きのこのソテー
11月30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
	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
	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

＊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