

2021年度ヘルスケア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 3,607円（税込）】	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
減塩A	・焼肉と赤魚の香味焼きペンネ添え	217 kcal	16.4 g	8.7 g	18.5 g	2.0 g	乳・小麦
	・豚肉と野菜の胡麻だれ	254 kcal	11.7 g	13.5 g	21.3 g	1.6 g	卵・乳・小麦・かに
	・ピザチキン	216 kcal	17.3 g	8.7 g	17.1 g	1.6 g	乳・小麦・えび
	・鱈（タラ）の煮付	236 kcal	14.9 g	11.7 g	17.9 g	1.8 g	卵・乳・小麦・かに・落花生
	・鯖（サワラ）の野菜あんかけ	245 kcal	21.4 g	11.1 g	15.0 g	2.0 g	卵・乳・小麦
減塩B	・牛肉の牛蒡煮	231 kcal	12.2 g	10.0 g	23.0 g	1.9 g	乳・小麦
	・鶏肉の柚子胡椒焼き	230 kcal	20.6 g	12.9 g	10.3 g	1.9 g	卵・小麦・かに
	・鱈（タラ）のカニあんかけ	161 kcal	16.6 g	6.0 g	10.3 g	2.0 g	卵・乳・小麦・かに
	・鰈（カレイ）のムニエル	267 kcal	15.9 g	11.9 g	24.1 g	1.9 g	卵・乳・小麦
	・鰯（ブリ）の照焼き	191 kcal	18.1 g	6.4 g	15.1 g	1.4 g	小麦・えび
減塩C	・和風ハンバーグ	296 kcal	17.7 g	16.3 g	19.8 g	2.0 g	卵・乳・小麦
	・豚バラ肉の焼肉	226 kcal	12.1 g	13.9 g	13.0 g	1.5 g	卵・乳・小麦・えび
	・鶏ささみのチーズ焼き	219 kcal	20.9 g	7.7 g	16.8 g	1.8 g	卵・乳・小麦
	・鰯（ブリ）の山椒焼き	207 kcal	18.5 g	10.2 g	10.6 g	1.8 g	小麦
	・カジキの甘酢あんかけ	255 kcal	19.9 g	10.6 g	20.3 g	1.4 g	卵・小麦

*お届けは毎週月曜日です（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。

*商品の内容は、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

2021年度ヘルスケアおかずセット副菜リスト

	「減塩おかずセット」 週替わり【5食1セット 3,607円（税込）】	① (左下・メイン)	② (右上)	③ (右下)	④ (左上)	⑤ (上段中央)
減塩A	・焼肉と赤魚の香味焼きペンネ添え	焼肉	赤魚の香味焼きペンネ添え	春雨の中華和え	里芋の味噌煮	高菜炒め
	・豚肉と野菜の胡麻だれ	豚肉と野菜の胡麻だれ	鰈のアーモンド揚げ	茄子の煮浸し	カニ風味卵炒め	切干煮
	・ピザチキン	ピザチキン	海老といかのバジルソース	揚げじゃが芋	ほうれん草と人参の胡麻和え	コーングラッセ
	・鱈（タラ）の煮付	鱈の煮付	豚肉の中華味噌炒め	キャベツカニカマ和え	ほうれん草のピーナッツ和え	椎茸とじゃが芋のチリソース
	・鯖（サワラ）の野菜あんかけ	鯖の野菜あんかけ	鶏肉のトマト煮	ひじきと竹輪のおかか煮	青梗菜と揚げのお浸し	煮豆
減塩B	・牛肉の牛蒡煮	牛肉の牛蒡煮	あさりのトマトソース	南瓜のチーズ焼風	豆腐の甘味噌あん	キャベツのゆかり和え
	・鶏肉の柚子胡椒焼き	鶏肉の柚子胡椒焼き	赤魚の塩焼き	炒り卵	酢の物	煮豆
	・鱈（タラ）のカニあんかけ	鱈のカニあんかけ	豚肉と野菜のピリ辛煮	わかめとはんぺんの生姜酢和え	いんげんのベーコン炒め	じゃが芋のバター醤油
	・鰈（カレイ）のムニエル	鰈のムニエル	柳川煮	薩摩揚げの煮物	薩摩芋のオレンジ煮	豆のトマト煮
	・鰯（ブリ）の照焼き	鰯の照焼き	豆腐の小海老あんかけ	小松菜とじゃこの煮浸し	鶏肉と大根の和風煮	りんごとさつま芋のコンポート
減塩C	・和風ハンバーグ	和風ハンバーグ	赤魚のソテー	木耳と卵の中華炒め	揚げ出しのそばろあん	ブロッコリーの胡麻和え
	・豚バラ肉の焼肉	豚バラ肉の焼肉	海老チリ	春雨サラダ	いかとワカメの塩あん和え	ほうれん草柚子あん和え
	・鶏ささみのチーズ焼き	鶏ささみのチーズ焼き	帆立と菜の花の旨煮	ビーフン	白菜とベーコンの炒め	薩摩芋のリンゴジュース煮
	・鰯（ブリ）の山椒焼き	鰯の山椒焼き	牛肉と春雨の五目炒め	里芋とわかめの煮物	えのきとエリンギの青菜和え	昆布煮
	・カジキの甘酢あんかけ	カジキの甘酢あんかけ	根菜のひき肉あんかけ	春雨チャンプル	ラタトゥユ	ひじきと人参の炒め物

*お届けは毎週月曜日です（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。

*商品の内容は、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

2021年度ヘルスケアおかずセットサイクル表

	「減塩おかずセット」 週替わり【5食1セット 3,607円（税込）】	10月4日週	10月11日週	10月18日週	10月25日週	11月1日週	11月8日週	11月15日週	11月22日週	11月29日週
減塩 A	<ul style="list-style-type: none"> ・焼肉と赤魚の香味焼きペンネ添え ・豚肉と野菜の胡麻だれ ・ピザチキン ・鱈（タラ）の煮付 ・鯖（サワラ）の野菜あんかけ 									
減塩 B	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の牛蒡煮 ・鶏肉の柚子胡椒焼き ・鱈（タラ）のカニあんかけ ・鰈（カレイ）のムニエル ・鰯（ブリ）の照焼き 									
減塩 C	<ul style="list-style-type: none"> ・和風ハンバーグ ・豚バラ肉の焼肉 ・鶏ささみのチーズ焼き ・鰯（ブリ）の山椒焼き ・カジキの甘酢あんかけ 									

*お届けは毎週月曜日です（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お届けします。

*ヤマト運輸「クール宅急便（冷凍）」でお届けします。

*商品の内容は、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

2021年度ヘルスケアおかずセットサイクル表

	「減塩おかずセット」 週替わり【5食1セット 3,607円（税込）】	12月6日週	12月13日週	12月20日週	12月27日週	1月4日週	1月10日週	1月17日週	1月24日週	1月31日週
減塩 A	<ul style="list-style-type: none"> ・焼肉と赤魚の香味焼きペンネ添え ・豚肉と野菜の胡麻だれ ・ピザチキン ・鱈（タラ）の煮付 ・鯖（サワラ）の野菜あんかけ 									
減塩 B	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の牛蒡煮 ・鶏肉の柚子胡椒焼き ・鱈（タラ）のカニあんかけ ・鰈（カレイ）のムニエル ・鰯（ブリ）の照焼き 									
減塩 C	<ul style="list-style-type: none"> ・和風ハンバーグ ・豚バラ肉の焼肉 ・鶏ささみのチーズ焼き ・鰯（ブリ）の山椒焼き ・カジキの甘酢あんかけ 									

*お届けは毎週月曜日です（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お届けします。

*ヤマト運輸「クール宅急便（冷凍）」でお届けします。

*商品の内容は、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

2021年度ヘルスケアおかずセットサイクル表

	「減塩おかずセット」 週替わり【5食1セット 3,607円（税込）】	2月7日週	2月14日週	2月21日週	2月28日週	3月7日週	3月14日週	3月21日週	3月28日週
減塩 A	<ul style="list-style-type: none"> ・焼肉と赤魚の香味焼きペンネ添え ・豚肉と野菜の胡麻だれ ・ピザチキン ・鱈（タラ）の煮付 ・鯖（サワラ）の野菜あんかけ 								
減塩 B	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の牛蒡煮 ・鶏肉の柚子胡椒焼き ・鱈（タラ）のカニあんかけ ・鰈（カレイ）のムニエル ・鰯（ブリ）の照焼き 								
減塩 C	<ul style="list-style-type: none"> ・和風ハンバーグ ・豚バラ肉の焼肉 ・鶏ささみのチーズ焼き ・鰯（ブリ）の山椒焼き ・カジキの甘酢あんかけ 								

*お届けは毎週月曜日です（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お届けします。

*ヤマト運輸「クール宅急便（冷凍）」でお届けします。

*商品の内容は、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