

2021年度ヘルスケアおかずセット商品リスト

「低糖質おかずセット」 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	糖質	食塩相当量	アレルギー
低糖質 A	・牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ	254 kcal	10.7 g	19.5 g	9.0 g	6.8 g	1.6 g	卵・乳・小麦・えび
	・豚肉の生姜煮と鯖（サバ）の胡麻だれ	234 kcal	18.3 g	14.5 g	7.7 g	5.0 g	2.2 g	乳・小麦
	・鶏肉の青じそ焼き	207 kcal	16.1 g	11.7 g	9.2 g	3.3 g	1.7 g	卵・乳・小麦・えび
	・赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー	267 kcal	17.5 g	19.7 g	5.2 g	3.7 g	1.9 g	卵・乳・小麦
	・鰯（アジ）と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん	238 kcal	23.2 g	13.8 g	5.1 g	3.2 g	2.0 g	小麦・落花生
低糖質 B	・牛肉のオイスター炒め	211 kcal	14.3 g	12.2 g	11.2 g	7.1 g	2.2 g	卵・乳・小麦
	・豚肉の粒マスタード	220 kcal	13.1 g	13.8 g	11.2 g	7.5 g	1.9 g	卵・乳・小麦・えび
	・鶏肉の時雨煮と鮭（サケ）の塩焼き	238 kcal	21.9 g	14.3 g	5.2 g	5.0 g	1.5 g	乳・小麦
	・鯖（サバ）の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え	304 kcal	21.4 g	20.1 g	9.6 g	3.1 g	1.7 g	乳・小麦
	・海鮮八宝菜	206 kcal	13.5 g	12.1 g	10.7 g	4.3 g	1.7 g	卵・小麦・えび・落花生
低糖質 C	・牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て	210 kcal	14.1 g	13.5 g	8.1 g	6.0 g	2.0 g	卵・乳・小麦
	・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし	202 kcal	12.8 g	12.8 g	8.5 g	5.3 g	1.6 g	小麦・えび
	・レモンが香る鰯（カレイ）のムニエル	262 kcal	15.7 g	16.1 g	13.8 g	9.1 g	1.5 g	卵・乳・小麦・えび
	・鱈（タラ）のパン粉焼き	215 kcal	16.4 g	11.2 g	12.4 g	8.8 g	1.9 g	卵・乳・小麦
	・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油	231 kcal	26.2 g	12.1 g	4.4 g	3.7 g	1.7 g	卵・乳・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

	「低糖質おかずセット」 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)
低糖質 A	・牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ	牛肉のXO醤炒め	ツナと白菜の卵とじ	揚げ茄子の煮浸し	炒りおから	マッシュルームソテー
	・豚肉の生姜煮と鯖（サバ）の胡麻だれ	豚肉の生姜煮	鯖の胡麻だれ	小松菜のおかか和え	筍蒟蒻煮	きのこバター醤油和え
	・鶏肉の青じそ焼き	鶏肉の青じそ焼き	海老とアボカドのオーロラソース	蒟蒻と椎茸のピリ辛煮	小松菜と油揚げのお浸し	ブロッコリーの胡桃和え
	・赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー	赤魚のアボカドソース	豚肉のソテー	ワカメと豆もやしの中 華和え	炒り卵	いんげんの洋風和え
	・鰯（アジ）と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん	鰯と野菜旨煮	冬瓜のそぼろあんかけ	ほうれん草ナッツ和え	厚揚げと筍の煮合わせ	切干大根
低糖質 B	・牛肉のオイスター炒め	牛肉のオイスター炒め	鱈のきのこあんかけ	茄子のチリソース	菜の花と卵の辛子和え	人参とツナのマリネ
	・豚肉の粒マスタード	豚肉の粒マスタード	鰈のクリームソース	ブロッコリーの胡麻和え	青梗菜と小海老の中華炒め	スクランブルエッグ
	・鶏肉の時雨煮と鮭（サケ）の塩焼き	鶏肉の時雨煮	鮭の塩焼き	けんちん煮	白菜のクリーム煮	昆布と白滝とえのきの煮物
	・鯖（サバ）の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え	鯖の塩麹焼き	豚肉のハーブ和え	ひじきの炒り煮	ワカメ玉葱の中華和え	カリフラワーマスタード和え
	・海鮮八宝菜	海鮮八宝菜	バンバンジー	カリフラワーカレー炒め	おくらおかか和え	白滝炒め煮
低糖質 C	・牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て	牛しゃぶ	帆立のオリーブオイル仕立て	ブロッコリーアンチョビマヨソース	揚げ茄子の煮びたし	枝豆のコンソメ煮
	・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし	豚肉の味噌炒め	オクラと海老の和風だし	小松菜のお浸し	大根とひき肉の煮物	ワカメ旨塩あん和え
	・レモンが香る鰈（カレイ）のムニエル	レモンが香る鰈のムニエル	大根と絹揚げのそぼろあんかけ	キャベツとツナのソテー	ブロッコリーのトマトソースがけ	炒り卵小海老和え
	・鱈（タラ）のパン粉焼き	鱈のパン粉焼き	鶏肉の葱塩だれ	ほうれん草と人参のナムル	厚揚げのおろしポン酢	白滝と竹輪の炒め煮
	・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油	カジキの葱塩だれ	鶏肉のガーリック醤油	卵といんげんのチャブ チェだれ和え	白菜と揚げのお浸し	筍の土佐煮

*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（予定）

	「低糖質おかずセット」 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
低糖質A	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ ・豚肉の生姜煮と鯖（サバ）の胡麻だれ ・鶏肉の青じそ焼き ・赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー ・鰯（アジ）と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん 									
低糖質B	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のオイスター炒め ・豚肉の粒マスタード ・鶏肉の時雨煮と鮭（サケ）の塩焼き ・鯖（サバ）の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え ・海鮮八宝菜 									
低糖質C	<ul style="list-style-type: none"> ・牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て ・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし ・レモンが香る鰯（カレイ）のムニエル ・鱈（タラ）のパン粉焼き ・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油 									

*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（予定）

	「低糖質おかずセット」 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
低糖質A	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ ・豚肉の生姜煮と鯖（サバ）の胡麻だれ ・鶏肉の青じそ焼き ・赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー ・鰯（アジ）と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん 									
低糖質B	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のオイスター炒め ・豚肉の粒マスタード ・鶏肉の時雨煮と鮭（サケ）の塩焼き ・鯖（サバ）の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え ・海鮮八宝菜 									
低糖質C	<ul style="list-style-type: none"> ・牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て ・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし ・レモンが香る鰯（カレイ）のムニエル ・鱈（タラ）のパン粉焼き ・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油 									

*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（予定）

	「低糖質おかずセット」 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
低糖質A	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ ・豚肉の生姜煮と鯖（サバ）の胡麻だれ ・鶏肉の青じそ焼き ・赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー ・鰯（アジ）と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん 								
低糖質B	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のオイスター炒め ・豚肉の粒マスタード ・鶏肉の時雨煮と鮭（サケ）の塩焼き ・鯖（サバ）の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え ・海鮮八宝菜 								
低糖質C	<ul style="list-style-type: none"> ・牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て ・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし ・レモンが香る鰯（カレイ）のムニエル ・鱈（タラ）のパン粉焼き ・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油 								

*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