

新商品 / 10月4日(月)からお届けスタート!

豊富な全30種のメニュー

ご自宅まで宅配便でお届け

電子レンジで温めるだけ

夕食
生協の
宅配

糖質を抑えたい方 塩分を控えたい方
皆さまの声にお応えして



パルシステム千葉がご案内する

ヘルスケア おかず セット 低糖質 減塩

【管理栄養士監修】栄養バランスのとれた主菜と副菜あわせて5品のおかずです!



〈盛付イメージ〉豚肉の生姜煮と鯖(サバ)の胡麻だれ



〈盛付イメージ〉焼肉と赤魚の香味焼きペンネ添え

1食当たりの糖質を10.0g以下

低糖質おかずセット 冷凍



5食1セット(配送料込み)

3,340円

(税込3,607円)

1食当たり668円(税込721.4円)

(包装状態 縦23.0cm×横17.0cm×高さ4.0cm)

1食当たりの食塩相当量を2.0g以下

減塩おかずセット 冷凍



5食1セット(配送料込み)

3,340円

(税込3,607円)

1食当たり668円(税込721.4円)

(包装状態 縦23.0cm×横17.0cm×高さ4.0cm)

※日清医療食品株式会社が提供する「食宅便」から選り抜いたパルシステム千葉限定のセットをお届けします。※メニューは一例です。詳細はチラシ裏面をご覧ください。

お問い合わせ・お申込みはこちら

パルシステム千葉
夕食宅配受付センター

【受付時間】10:00~18:30(月曜日~金曜日)

▼現在「生協の夕食宅配」をご利用中の方はこちら

☎0120-228-566

▼「生協の夕食宅配」のご利用を検討中の方はこちら

☎0120-660-788

利用希望

133027

説明希望

133035

パルシステムの個人宅配をご利用の方は、上記番号でもお申込みができます。数量「1」でお申込みください。担当者から詳細をご連絡させていただきます。

5食1セットでご自宅にお届けいたします

クール宅急便
【冷凍】でお届け

賞味期間
製造から365日

5食1セット3,340円(税込3,607円)
1食あたり668円(税込721.4円)
※価格は送料を含みます。

1食当たりの糖質を10.0g以下

低糖質おかずセット 冷凍

Aセット



牛肉のXO醬炒めとツナと白菜の卵とじ

- ①牛肉のXO醬炒めとツナと白菜の卵とじ
- ②豚肉の生姜煮と鯖(サバ)の胡麻だれ
- ③鶏肉の青じそ焼き
- ④赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー
- ⑤鰻(アジ)と野菜旨煮冬瓜のそばろあん

5食平均
エネルギー:240kcal、タンパク質:17.2g、脂質:15.8g、
炭水化物:7.2g、糖質:4.4g、食塩相当量:1.9g

Bセット



豚肉の粒マスタード

- ①牛肉のオイスター炒め
- ②豚肉の粒マスタード
- ③鶏肉の時雨煮と鮭(サケ)の塩焼き
- ④鯖(サバ)の塩麹焼きと豚肉のハーブ和え
- ⑤海鮮八宝菜

5食平均
エネルギー:236kcal、タンパク質:16.8g、脂質:14.5g、
炭水化物:9.6g、糖質:5.4g、食塩相当量:1.8g

Cセット



レモンが香る鰻(カレイ)のムニエル

- ①牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て
- ②豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし
- ③レモンが香る鰻(カレイ)のムニエル
- ④鯖(タラ)のパン粉焼き
- ⑤カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油

5食平均
エネルギー:224kcal、タンパク質:17.0g、脂質:13.1g、
炭水化物:9.4g、糖質:6.6g、食塩相当量:1.7g

1食当たりの食塩相当量を2.0g以下

減塩おかずセット 冷凍

Aセット



豚肉と野菜の胡麻だれ

- ①焼肉と赤魚の香味焼きペンネ添え
- ②豚肉と野菜の胡麻だれ
- ③ピザチキン
- ④鯖(タラ)の煮付
- ⑤鯖(サワラ)の野菜あんかけ

5食平均
エネルギー:234kcal、タンパク質:16.3g、脂質:10.7g、
炭水化物:18.0g、食塩相当量:1.8g

Bセット



鰻(ブリ)の照焼き

- ①牛肉の牛蒡煮
- ②鶏肉の柚子胡椒焼き
- ③鯖(タラ)のカニあんかけ
- ④鰻(カレイ)のムニエル
- ⑤鰻(ブリ)の照焼き

5食平均
エネルギー:216kcal、タンパク質:16.7g、脂質:9.4g、
炭水化物:16.6g、食塩相当量:1.8g

Cセット



和風ハンバーグ

- ①和風ハンバーグ
- ②豚バラ肉の焼肉
- ③鶏ささみのチーズ焼き
- ④鰻(ブリ)の山椒焼き
- ⑤カジキの甘酢あんかけ

5食平均
エネルギー:241kcal、タンパク質:17.8g、脂質:11.7g、
炭水化物:16.1g、食塩相当量:1.7g

週ごとにAセット→Bセット→Cセット→Aセット→Bセット→Cセット→Aセット→…のサイクルでお届けします。

※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。

「ヘルスケア
おかずセット」
について



パルシステム千葉がご案内する「ヘルスケアおかずセット」は、日清医療食品株式会社が提供する「食宅便」から選り抜いたパルシステム千葉限定のセットです。

「生協の夕食宅配」では、日替わりのお弁当(普通食)もお届けしています。詳しくはホームページをご覧ください(一部配達エリア外がございます)。



お届け日・お届け時間・お届け方法について

- ①お届けは毎週月曜日です。5食1セットをダンボールに梱包して、ヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」でお届けします。
- ②お届け時間の指定はできません。ヤマト運輸株式会社の「クロネコメンバーズ」にご登録いただくと、出荷後、お届け前に受け取り日時を変更することができます。詳しくはヤマト運輸株式会社へお問い合わせください。
- ③お受け取り後は冷凍庫にて-18℃以下で保管してください。
- ④お留守だった場合は「不在連絡票」が投函されますので、再配達依頼をお願いします。
- ⑤お召し上がり後の容器は、お住まいの自治体ルールに従い処分をお願いします。

注文からお届けまでの流れ

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
			注文締切	出荷準備		→	出荷	お届け	



▲梱包イメージ

お問い合わせ・お申込みはこちら

- ①ご希望のお届け日の前週の水曜日までに申込みください。
- ②注文受付後、変更・キャンセルはできません。
- ③薬を服用中の方、通院中の方はお申込みの前にかかりつけのお医者様とご相談ください。
- ④パルシステムの個人宅配をご利用の方は、右記番号でもお申込みができます。数量「1」でお申込みください。
- ⑤「生協の夕食宅配」うちの晩ごはん(普通食)との併用利用もできます(一部エリア外あり)。詳しくはお問い合わせください。

利用希望
133027

説明希望
133035

担当者から詳細をご連絡させていただきます。

パルシステム千葉 夕食宅配受付センター 【受付時間】10:00~18:30(月曜日~金曜日)

▼現在「生協の夕食宅配」をご利用中の方はこちら

☎0120-228-566



▼「生協の夕食宅配」のご利用を検討中の方はこちら

☎0120-660-788



パルシステム千葉夕食宅配「お届け内容変更・お問合せ」ページへ

パルシステム千葉夕食宅配「利用申込み・資料請求」ページへ

ホームページへは、「パルシステム千葉 夕食宅配」で検索いただくか、右記アドレスよりアクセスしてください。https://www.palsystem-chiba.coop/syokutaku/food
※営業時間外のお問い合わせは、翌営業日以降の受付となります。