

夕食  
生協の  
宅配



働き盛りでたくさん食べたい方に  
ごはんもボリューム満点で  
ちょうどいい!

管理  
栄養士 監修



配送料  
無料

塾前のお子さんに  
好きなタイミングで  
食べられて助かる!



5種類の惣菜+ごはん

ボリューム弁当

栄養バランス弁当をご自宅にお届け

定期利用・  
スポット利用も  
できます♪

# 生協の **当日製造** 宅配弁当

冷蔵

うちの**晩**ごはん

買い物・食事作り・後片付けが大変な方など多くの方に喜ばれています!



食生活が偏りがちな方へ

バランスの良い食事で  
食生活を改善♪



7種類以上の惣菜

離れて住むご家族に

おかずの  
レパートリーが  
多くて満足!



6種類以上の惣菜



タイプ・数量は  
曜日ごとに選べる  
こだわりメニュー

期間限定 今ならさらにお得!

うちの**晩**ごはん 冷蔵 を続けて食べて

## 特典アップキャンペーン!

4週連続ご利用いただくと

もれなくプレゼント!

・ツナフレーク缶  
ノンオイル (70g×3缶)

・便利つゆ (150ml)

ごはんのおともや  
調理の味付けにお役立ち!



初回ご利用いただくと  
ご利用代金より **100円お値引き**

2週連続ご利用いただくと  
ご利用代金より **100円お値引き**

3週連続ご利用いただくと  
ご利用代金より **100円お値引き**

キャンペーン  
期間 **9/30**月まで  
にご登録の方

①初めてご利用される方限定。(ボリューム弁当を含む。)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。\*特典付与はタイミングによっては、翌月に繰越す場合がございます。②初回利用から連続してご利用がない場合は、特典対象外となります。③価格は税込です。\*内容は変更になる場合がございます。\*裏面の「冷蔵セット(おかず・ヘルス)」のみ新規でご利用された方には初回ご利用週200円お値引き!(初回1回限り) ※「冷蔵セット(おかず・ヘルス)」も合わせてご利用の場合は特典アップキャンペーンが適用となります。

## 夕食宅配「うちの晩ごはん」の おすすめ5つのポイント

安否確認サービスで  
離れて暮らす  
ご家族も安心。  
いつもの配達担当だから安心♪



ご自宅の玄関先まで配達料無料  
\*オートロックマンション要相談

平日はもちろん、  
祝日もお届け!

留守でもOK!  
専用箱でご指定場所にお届けします。

選べるご利用日数  
\*週合計3食以上なら1日からお届けOK

\*うちの晩ごはん(普通食)が対象となります。

週1日からご利用できます!

\*「うちの晩ごはん」を週合計3食以上ご注文の場合

利用例① 月曜にごはん付きタイプを3食注文

利用例② 火曜におかずタイプを1食、  
金曜にこだわり御膳を2食注文

ライフスタイルに合わせて選べる!

冷蔵、冷凍タイプを取り揃えた豊富なラインナップは裏面をご覧ください▶

pal\*system パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

パルシステム千葉 夕食宅配



<https://www.palsystem-chiba.coop/food/>

パルシステム千葉夕食宅配ページへ▶





毎日(月~金)お届けできます!

# 冷蔵 お弁当

当日作ったお弁当をその日にお届け!

うちの晩ごはん



## 7種類以上の惣菜

だしや調味料にこだわった多彩なメニューが自慢のおかず

1食あたりの料金	食塩相当量	カロリー
790円 (税込)	3.5g以下 (週平均)	1食あたり 450kcal (標準週平均)
3食ご利用の場合 2,370円(税込)		
5食ご利用の場合 3,950円(税込)		

こだわり御膳

冷蔵

うちの晩ごはん



## 6種類以上の惣菜

彩りと栄養バランスを考えた素材のうまみを味わうおかず

1食あたりの料金	食塩相当量	カロリー
665円 (税込)	3g以下 (週平均)	1食あたり 400kcal (標準週平均)
3食ご利用の場合 1,995円(税込)		
5食ご利用の場合 3,325円(税込)		

おかずタイプ

冷蔵

うちの晩ごはん



## 5種類の惣菜 + ごはん

千葉県産こしひかり\*を使用したごはんとおかずのセット  
\*天候等により代替の国産米になることもあります。

1食あたりの料金	食塩相当量	カロリー
615円 (税込)	3g以下 (週平均)	1食あたり 530kcal (標準週平均)
3食ご利用の場合 1,845円(税込)		
5食ご利用の場合 3,075円(税込)		

ごはん付きタイプ

冷蔵



## ボリューム弁当

ごはん240g(通常150g) 豊富な14種

カロリーを気にせずごはんを多く食べたい方に

\*14種類の弁当を日替わりで1種類ずつ企画します。  
\*商品の内容は変更になる場合がございます。

1食あたりの料金	食塩相当量	カロリー
680円 (税込)	4g以下 (14種平均)	1食あたり 780kcal (標準週平均)
3食ご利用の場合 2,040円(税込)		
5食ご利用の場合 3,400円(税込)		

ボリューム弁当

冷蔵

サイドメニュー

おまかせサラダ 60g

白飯 150g

冷蔵 各120円 (税込)

お届け日 月火水木金

【ご利用案内】(うちの晩ごはんについて) ●消費期限 当日午後10時まで ●週合計3食以上のご注文で、月曜日～金曜日のうちご希望の曜日にお好きなタイプ、個数をお届けします。 ●地域を順番に回り、午後6時までにお届けします。お届け時間の目安をお伝えできますが、お届け時間の指定はできません。 ●ご不在の場合は「専用箱」に入れ、お約束の場所に温度管理をした状態でお届けします。 ●ご希望の方には、鍵付きペレットも貸し出ししております。(無料) ●冷蔵状態でお届けします。電子レンジで温めてからお召し上がりください。 ●使用後の容器は回収し、十分に洗浄し、衛生的な状態で再利用します。



週1回まとめてお受け取り!

# 冷凍 お弁当

ご都合に合わせて食べられるから便利!

【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!



## 冷凍おかずセット

【全20メニュー】(包装状態 縦17.0cm×横23.0cm×高さ4.0cm)

- ・デミグラスハンバーグ
- ・ベスコートレ
- ・鶏肉と野菜の甘酢あん
- ・魚介のトマトコンソメと横かしのhamカット
- ・シーフードカレー

Aセット

デミグラスハンバーグ

\*Aセットは上記5種類が主菜おかずとして入ったセットです。他にもB~Dセットがあります。詳細はお問い合わせください。週ごとにAセット→Bセット→Cセット→Dセット→Aセット...のサイクルでお届けします。

【健康管理にお役立ち】糖質を抑えたい方に ヘルスケアおかずセット



## 低糖質おかずセット

【全25メニュー】(包装状態 縦17.0cm×横23.0cm×高さ4.0cm)

- ・牛肉のXO醬炒めとツナと白菜の卵とじ
- ・豚肉の生煮煮と鯖(サバ)の胡麻だれ
- ・鶏肉の旨じそ焼き
- ・赤魚のアガドソースと豚肉のソテー
- ・鯖(アジ)と野菜旨煮冬冬のそぼろあん

Aセット

1食あたりの糖質を10.0g以下

牛肉のXO醬炒めとツナと白菜の卵とじ

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:3.9g

\*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のお医者さまにご相談ください。

【健康管理にお役立ち】塩分を抑えたい方に ヘルスケアおかずセット



## 減塩おかずセット

【全25メニュー】(包装状態 縦17.0cm×横23.0cm×高さ4.0cm)

- ・焼肉と赤魚の香味焼きベネッセ
- ・豚肉と野菜の胡麻だれ
- ・ヒザチン
- ・鯖(アジ)の煮付け
- ・鯖(サワラ)の野菜あんかけ

Aセット

1食あたりの食塩相当量を2.0g以下

豚肉と野菜の胡麻だれ

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

\*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のお医者さまにご相談ください。

\*Aセットは上記5種類が主菜おかずとして入ったセットです。他にもB~Eセットがあります。詳細はお問い合わせください。週ごとにAセット→Bセット→Cセット→Dセット→Eセット→Aセット...のサイクルでお届けします。

豊富なメニュー

電子レンジで温めるだけ

おかず1セット(各5食)

賞味期間:2ヶ月以上のものをお届けいたします

毎週月曜日に1セット(各5食)クール宅急便「冷凍」でお届け

3,820円 (税込)  
1食あたり764円(税込)  
\*価格は送料を含みます。

【ご利用案内】(冷凍おかずセット・ヘルスケアおかずセットについて) ●ご注文は電話またはホームページから承ります。停止の連絡がない限り自動継続となります。 ●水曜日受付締め切り、翌週の月曜日お届けとなります。 ●受付締め切り後の変更・キャンセルはできません。 ●ヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」でお届けします。 ●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。

【共通案内】 ●ご利用にはパルシステムへのご加入が必要となります。 ●ご加入時に1,000円の出資金をお預かりいたします。 ※退会時に出資金をご返金いたします。 ●千葉県内にお住まいの方、または勤務地のある方がご加入いただけます。 ●祝日も休まずお届けします。 ●ご利用代金の支払いは口座振替(自動引き落とし)となります。 ※注文締切後の変更・キャンセルはできません。 ※県内で離れて暮らすご家族へのお届けもできます。 ※一部配達エリア外あり ※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。 ※商品の特性上、パルシステムの商品基準とは異なります。

ご利用の流れ・ご案内

- 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。

\*火曜日までにご登録完了で、翌週からお届けします。

宅配弁当のお問い合わせ・お申し込みは下記電話番号もしくはホームページからお気軽にどうぞ

パルシステム千葉 夕食宅配

夕食宅配ご利用の申し込み・資料請求はこちらからお問い合わせください。



ホームページはこちら  
一部配達エリアがございます。配達エリア外にチラシが折込、投函された場合はご返却ください。詳しくはお問い合わせください。



インターネットでもご加入できます。こちらから申し込みください。  
※自由記入欄に「夕食宅配のみ利用」と入力いただくか、プロモコード欄に「8013184」と入力ください。

pal\*system 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)

0120-660-788

前週水曜日  
ご注文締切

\*火曜日までにご登録完了で、翌週からお届けが可能です。

【受付時間】10:00~18:30(月曜日~金曜日) 電話番号のお掛け間違いにご注意ください。