

# 減塩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】 ※2024年9月現在		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
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	乳成分・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・乳成分・小麦・かに
	・ピザチキン	216 kcal	17.3 g	8.7 g	17.1 g	1.6 g	乳成分・小麦・えび
	・鱈（タラ）のおろしポン酢	193 kcal	16.8 g	8.5 g	12.4 g	1.6 g	乳成分・小麦
	・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・乳成分・小麦
B	・牛肉の牛蒡煮	231 kcal	12.2 g	10.0 g	23.0 g	1.9 g	乳成分・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・乳成分・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・乳成分・小麦
	・鰯（ブリ）の竜田揚げ	239 kcal	24.0 g	12.7 g	7.1 g	1.5 g	小麦
C	・和風ハンバーグ	296 kcal	17.7 g	16.3 g	19.8 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
	・豚バラ肉の焼肉	226 kcal	12.1 g	13.6 g	13.0 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・鶏肉のレモンペッパー焼き	246 kcal	23.3 g	8.4 g	19.4 g	1.9 g	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
D	・野菜たっぷり回鍋肉	256 kcal	12.9 g	12.3 g	23.7 g	1.8 g	乳成分・小麦・えび
	・鶏肉の豆乳グラタン風	334 kcal	23.4 g	13.4 g	29.8 g	1.4 g	乳成分・小麦
	・赤魚の野菜旨煮	243 kcal	18.7 g	9.6 g	20.4 g	1.6 g	小麦
	・鯖（サバ）の香味ソース	356 kcal	15.5 g	23.3 g	21.1 g	1.4 g	小麦
	・鱈（アジ）の柚庵焼き	239 kcal	22.6 g	13.7 g	6.5 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
E	・プルコギ	184 kcal	11.3 g	6.9 g	19.1 g	1.7 g	乳成分・小麦
	・まろやか黒酢の酢豚	250 kcal	13.5 g	13.5 g	18.8 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・八宝菜	208 kcal	11.6 g	11.3 g	14.9 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・鰈（カレイ）の竜田揚げ	319 kcal	20.0 g	14.5 g	27.1 g	1.4 g	乳成分・小麦・落花生
	・赤魚の地中海風レモンソース	212 kcal	21.0 g	11.2 g	6.8 g	1.2 g	卵・乳成分・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

# 減塩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】 ※2024年9月現在		① (左下・メイン)	② (右上)	③ (右下)	④ (左上)	⑤ (上段中央)
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	鰯のアーモンド揚げ	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)のおろしポン酢	鱈のおろしポン酢	鶏すき	カリフラワーのハーブ和え	いんげんとコーンのバター炒め	もやしと木耳のラー油炒め
	・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
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	わかめとはんべんの生姜酢和え	いんげんのベーコン炒め	じゃが芋のバター醤油
	・鰯(カレイ)のムニエル	鰯のムニエル	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)の竜田揚げ	鰯の竜田揚げ	のっぺい風煮物	鍋しぎ	いんげんと人参の胡麻和え	キャベツとろろ昆布和え
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	揚げ出しのそぼろあん	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
	・鶏肉のレモンペッパー焼き	鶏肉のレモンペッパー焼き	鱈のトマト煮	キャベツとじゃこの中華和え	炒りおから	わかめとツナの旨塩和え
	・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
D	・野菜たっぷり回鍋肉	野菜たっぷり回鍋肉	海老と絹揚げの塩あんかけ	切干と昆布の酢の物	薩摩芋の胡麻よごし	鶏ささみと小松菜の柚子胡椒風味
	・鶏肉の豆乳グラタン風	鶏肉の豆乳グラタン風	揚げ出し豆腐	チリビーンズ	ブロッコリーのベーコンあん	クルミの甘露煮
	・赤魚の野菜旨煮	赤魚の野菜旨煮	鶏肉の柚子胡椒焼き	南瓜の昆布あん	薩摩芋と蒟蒻の白和え	もやしのザーサイ和え
	・鯖(サバ)の香味ソース	鯖の香味ソース	ビーフン	フキの煮物	蓮根と人参の金平	ひじきの白和え
	・鱈(アジ)の柚庵焼き	鱈の柚庵焼き	鶏肉の黒胡椒ソース	がんもの野菜あんかけ	海老と卵と小松菜の和風炒め	ぜんまい煮
E	・プルコギ	プルコギ	あさりバター	大根の昆布だしあん	薩摩芋のはちみつレモン	きぬさやのおかか和え
	・まろやか黒酢の酢豚	まろやか黒酢の酢豚	海鮮野菜春雨	水菜と白菜の煮浸し	トマトと卵の洋風和え	茄子のそぼろあんかけ
	・八宝菜	八宝菜	チーズフォンデュ風	茄子田楽	キャベツの風味炒め	2色の桃のコンポート
	・鰯(カレイ)の竜田揚げ	鰯の竜田揚げ	バンバンジー	パンネアラビータ	白菜とコーンのミルク煮	蒟蒻の和風炒め
	・赤魚の地中海風レモンソース	赤魚の地中海風レモンソース	鶏肉の唐揚げ	小松菜と油揚げのお浸し	豆腐の卵あんかけ	ひじきと人参の炒め煮

\*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