

低糖質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】 ※2024年9月現在	9月16日週	9月23日週	9月30日週	10月7日週	10月14日週	10月21日週	10月28日週	11月4日週
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 								
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 								
C	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し鶏の明太チーズがけ ・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし ・赤魚の地中海風レモンソース ・鱈（タラ）のカニあんかけと豚肉の野菜旨煮 ・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油 								
D	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の卵とじ ・豚肉のオイスターソース仕立て ・タンドリーチキンと鮪（マグロ）の煮付 ・海老と卵の中華炒め ・鰈（カレイ）の唐揚げと野菜の旨煮 								
E	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のきのこあんかけ ・豚ニラ玉 ・鶏肉のハーブガーリックと鮪の生姜煮 ・おでんと豚肉のスタミナ炒め ・赤魚のアサリソース 								

*お届けは毎週月曜日です（お盆・年末年始は別途ご案内）。

*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

低糖質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】 ※2024年9月現在	11月11日週	11月18日週	11月25日週	12月2日週	12月9日週	12月16日週	12月23日週	1月6日週
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 ・鰹（アジ）と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん 								
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 								
C	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し鶏の明太チーズかけ ・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし ・赤魚の地中海風レモンソース ・鱈（タラ）のカニあんかけと豚肉の野菜旨煮 ・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油 								
D	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の卵とじ ・豚肉のオイスターソース仕立て ・タンドリーチキンと鮪（マグロ）の煮付 ・海老と卵の中華炒め ・鰹（カレイ）の唐揚げと野菜の旨煮 								
E	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のきのこあんかけ ・豚ニラ玉 ・鶏肉のハーブガーリックと鮪の生姜煮 ・おでんと豚肉のスタミナ炒め ・赤魚のアサリソース 								

*お届けは毎週月曜日です（お盆・年末年始は別途ご案内）。

*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

低糖質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】 ※2024年9月現在	1月13日週	1月20日週	1月27日週
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 			
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 			
C	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し鶏の明太チーズかけ ・豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし ・赤魚の地中海風レモンソース ・鱈（タラ）のカニあんかけと豚肉の野菜旨煮 ・カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油 			
D	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の卵とじ ・豚肉のオイスターソース仕立て ・タンドリーチキンと鮪（マグロ）の煮付 ・海老と卵の中華炒め ・鰯（カレイ）の唐揚げと野菜の旨煮 			
E	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のきのこあんかけ ・豚ニラ玉 ・鶏肉のハーブガーリックと鮪の生姜煮 ・おでんと豚肉のスタミナ炒め ・赤魚のアサリソース 			

*お届けは毎週月曜日です（お盆・年末年始は別途ご案内）。

*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