

# 低糖質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】 ※2024年10月現在		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
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・乳成分・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	乳成分・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・乳成分・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・乳成分・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
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・乳成分・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・乳成分・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	乳成分・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	乳成分・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
C	・蒸し鶏の明太チーズがけ	211 kcal	16.0 g	13.5 g	6.6 g	3.1 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび・かに
	・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
	・赤魚の地中海風レモンソース	263 kcal	23.1 g	15.2 g	8.1 g	7.0 g	1.2 g	卵・乳成分・小麦
	・鱈（タラ）のカニあんかけと豚肉の野菜旨煮	203 kcal	15.8 g	12.6 g	6.5 g	5.1 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・かに
	・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・乳成分・小麦
D	・牛肉の卵とじ	221 kcal	18.3 g	12.4 g	9.0 g	3.5 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦
	・豚肉のオイスターソース仕立て	229 kcal	15.9 g	14.5 g	8.6 g	5.9 g	1.5 g	乳成分・小麦
	・タンドリーチキンと鮪（マグロ）の煮付	218 kcal	25.8 g	9.6 g	7.3 g	6.3 g	1.7 g	乳成分・小麦
	・海老と卵の中華炒め	210 kcal	13.1 g	12.4 g	11.3 g	5.6 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・鰯（カレイ）の唐揚げと野菜の旨煮	201 kcal	14.5 g	10.8 g	11.5 g	7.7 g	2.2 g	小麦
E	・牛肉のきのこあんかけ	235 kcal	12.6 g	16.0 g	10.1 g	6.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・豚ニラ玉	232 kcal	17.5 g	13.8 g	9.4 g	5.7 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏肉のハーブガーリックと鮪の生姜煮	205 kcal	23.7 g	8.5 g	8.4 g	6.1 g	2.0 g	乳成分・小麦・かに
	・おでんと豚肉のスタミナ炒め	227 kcal	11.4 g	16.4 g	8.7 g	4.8 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
	・赤魚のアサリソース	243 kcal	22.0 g	13.7 g	7.7 g	5.3 g	1.7 g	乳成分・小麦

\*お届けは毎週月曜日です（お盆・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

# 低糖質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】 ※2024年10月現在		① (左下・メイン)	② (右上)	③ (右下)	④ (左上)	⑤ (上段中央)
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
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
C	・蒸し鶏の明太チーズがけ	蒸し鶏の明太チーズがけ	かんぱちハンバーグの生姜あん	京揚げ入りひじき	小松菜とツナのオイル和え	温奴
	・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
	・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物
	・鱈（タラ）のカニあんかけと豚肉の野菜旨煮	鱈のカニあんかけ	豚肉の野菜旨煮	彩り野菜のカレー和え	いんげんのベーコン炒め	葉大根のお浸し
	・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
D	・牛肉の卵とじ	牛肉の卵とじ	赤魚のトマトソース	いんげん胡麻よごし	もやし人参中華和え	菜の花とコーンのお浸し
	・豚肉のオイスターソース仕立て	豚肉のオイスターソース仕立て	鮭と厚揚げのごまだれかけ	ブロッコリーチーズフォンデュ	ほうれん草おろし和え	豆の梅和え
	・タンドリーチキンと鮪（マグロ）の煮付	タンドリーチキン	鮪の煮付	豆腐と大根の煮物	ほうれん草のお浸し	もやしのナムル
	・海老と卵の中華炒め	海老と卵の中華炒め	豚キムチ	おくらと厚揚げのお浸し	カリフラワーコンソメ和え	大根葉とツナの塩胡椒和え
	・鰈（カレイ）の唐揚げと野菜の旨煮	鰈の唐揚げと野菜の旨煮	大豆と茄子のトマトソース	いんげんひらたけ胡麻和え	青梗菜ともやしの生姜醤油和え	白菜のおかか和え
E	・牛肉のきのこあんかけ	牛肉のきのこあんかけ	海老と野菜のマヨネーズ和え	インゲンのおから炒め	チンゲン菜と炒り卵の辛子和え	蒟蒻と人参のピリ辛煮
	・豚ニラ玉	豚ニラ玉	鱈のおろしポン酢	ひじきと枝豆の白和え	もやしとパプリカ中華サラダ	葉大根のツナ和え
	・鶏肉のハーブガーリックと鮪の生姜煮	鶏肉のハーブガーリック	鮪の生姜煮	キャベツとコーンの塩だれ和え	青梗菜とカニの中華和え	きのこソテー
	・おでんと豚肉のスタミナ炒め	おでん	豚肉のスタミナ炒め	ささみのカレーマヨ和え	オムレツ風マッシュルームソース	小松菜ベーコンソテー和え
	・赤魚のアサリソース	赤魚のアサリソース	チキントマトクリーム	厚揚げのバター醤油	蒟蒻とキャベツの炒め物	ほうれん草の磯辺和え

\*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