

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 | ・豚肉と厚揚げの白味噌煮 | 191 kcal | 9.0 g | 5.6 g | 26.4 g | 2.0 g | 卵・乳成分・小麦・えび |
| | ・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 |
| | ・まるやか黒酢の酢豚 | 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 | 鰈のアーモンド揚げ | 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 | ・豚肉と厚揚げの白味噌煮 | 豚肉と厚揚げの白味噌煮 | 小海老のビーフン | 野菜の土佐煮 | コーンとポテトのクリーム仕立て | 木耳とパプリカの胡麻和え |
| | ・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 | わかめとはんぺんの生姜酢和え | いんげんのベーコン炒め | じゃが芋のバター醤油 |
| | ・鰈（カレイ）のムニエル | 鰈のムニエル | 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 | 揚げ出しのそばろあん | 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 |
| | ・まるやか黒酢の酢豚 | まるやか黒酢の酢豚 | 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 | 茄子のそばろあんかけ |
| | ・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 |
| | ・鰈（カレイ）の竜田揚げ | 鰈の竜田揚げ | バンバンジー | ペンネアラビアータ | 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