

# 冷凍おかずセット商品リスト（2025年1月）

「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2024年12月28日現在		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
1月6日	・メンチカツ	288 kcal	18.4 g	14.6 g	22.9 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
	・鰈（カレイ）のトマトソースがけ	271 kcal	19.2 g	13.5 g	22.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
	・赤魚のムニエル	277 kcal	20.2 g	14.4 g	19.3 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
	・和風だしポークカレー	276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 g	小麦
1月13日	・穴子のとろとろ卵とじ	275 kcal	18.9 g	16.0 g	17.3 g	2.2 g	卵・小麦
	・牛しゃぶ	285 kcal	17.3 g	16.0 g	22.4 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・赤魚の地中海レモンソース	274 kcal	17.9 g	15.9 g	19.6 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・トマト煮込みハンバーグ	276 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・鯖（サバ）と鯖（サワラ）の味噌煮	281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	小麦
1月20日	・牛肉の牛蒡煮	294 kcal	17.5 g	16.0 g	22.3 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・かに
	・海老グラタン	271 kcal	19.0 g	13.5 g	23.4 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・鶏肉の麩焼き	273 kcal	20.9 g	13.6 g	20.3 g	2.4 g	小麦・えび
	・鯖（サバ）と鯖（サワラ）の塩麩焼き	280 kcal	18.3 g	15.7 g	19.5 g	1.7 g	小麦
	・タンドリーチキン	277 kcal	19.7 g	14.8 g	21.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦
1月27日	・鯖（サワラ）の野菜あんかけ	271 kcal	20.2 g	14.5 g	19.4 g	1.4 g	小麦
	・八宝菜	280 kcal	17.6 g	16.0 g	20.1 g	2.5 g	卵・小麦・えび・かに
	・帆立のバター醤油	288 kcal	19.9 g	15.2 g	21.8 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 g	小麦
	・鱈（タラ）の葱味噌マヨソース焼き	271 kcal	19.9 g	13.7 g	20.2 g	2.3 g	卵・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・栄養価については、原材料の仕入れ状況により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

# 冷凍おかずセット商品リスト (2025年1月)

「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2024年12月28日現在		① (下・メイン)	② (左上)	③ (中央上)	④ (右上)
1月6日	・メンチカツ	メンチカツ	和風玉子焼き	鶏肉と野菜の煮物	ツナとピーマンの酢の物
	・鰈(カレイ)のトマトソースがけ	鰈(カレイ)のトマトソースがけ	帆立とキャベツのペペロンチーノ	マカロニサラダ	アスパラソテー
	・回鍋肉	回鍋肉	切り干し大根と昆布の酢の物	さつま芋の胡麻よごし	ささみと小松菜の柚子胡椒風味
	・赤魚のムニエル	赤魚のムニエル	オムレツ	トマトパスタ	かぶのコンソメ煮
	・和風だしポークカレー	和風だしポークカレー	さつま芋のレモン煮	鶏肉の山椒焼き	ほうれん草の磯香和え
1月13日	・穴子のとろとろ卵とじ	穴子のとろとろ卵とじ	鶏肉の葱塩炒め	金平牛蒡	里芋の柚子味噌がけ
	・牛しゃぶ	牛しゃぶ	茄子の揚げ浸し	和風たらこスパゲッティ	ほうれん草ときのこの炒め物
	・赤魚の地中海レモンソース	赤魚の地中海レモンソース	しめじとほうれん草のソテー	彩り野菜入りスクランブルエッグ	マカロニサハムラダ
	・トマト煮込みハンバーグ	トマト煮込みハンバーグ	キャベツのオムレツ風	海老と青パパイアのガーリックソテー	きのこのソテー
	・鯖(サバ)と鱈(サワラ)の味噌煮	鯖(サバ)と鱈(サワラ)の味噌煮	枝豆とトマトのみぞれ和え	里芋の鳴門煮	小松菜のお浸し
1月20日	・牛肉の牛蒡煮	牛肉の牛蒡煮	ピーマンのじゃこ炒め	豆腐甘味噌あん	カニカマとアボカドの和風マヨ和え
	・海老グラタン	海老グラタン	カリフラワーのスパイシー炒め	ハムと野菜のマリネ	いんげんと人参のソテー
	・鶏肉の麩焼き	鶏肉の麩焼き	ほうれん草と小エビの青じそ風味	焼き豆腐の田楽	つみれの和風あんかけ
	・鯖(サバ)と鱈(サワラ)の塩麩焼き	鯖(サバ)と鱈(サワラ)の塩麩焼き	山芋の梅肉がけ	豚しゃぶ	ひじきの炒り煮
	・タンドリーチキン	タンドリーチキン	カボナータ	ブロッコリーとさつま芋のコンソメ風味	豆のサラダ
1月27日	・鱈(サワラ)の野菜あんかけ	鱈(サワラ)の野菜あんかけ	鶏肉の竜田揚げ	かぼちゃの含め煮	キャベツのあおさ炒め
	・八宝菜	八宝菜	小松菜の中華和え	麻婆春雨	豆腐のかにたまあんかけ
	・帆立のバター醤油	帆立のバター醤油	タンドリーチキン	さつま芋のサラダ	ほうれん草のアンチョビソース
	・鶏ちゃん	鶏ちゃん	切干大根の煮物	菜の花の煮浸し	ひじきの白和え
	・鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	豚肉と玉ねぎのおろしだれ	キャベツとかまぼこの和え物	凍豆腐の甘辛煮

\*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・栄養価については、原材料の仕入れ状況により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