

# 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】 ※2025年1月27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
A	・赤魚のきのこ餡	273 kcal	19.8 g	13.6 g	19.2 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
	・スパイスチキンカレー	295 kcal	18.2 g	16.0 g	22.8 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・牛肉と春雨の甘辛ソース	287 kcal	18.9 g	15.5 g	19.9 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・豚肉のさっぱり中華風	280 kcal	18.5 g	15.2 g	19.3 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・白身魚のアクアパッツァ	272 kcal	19.4 g	13.8 g	20.7 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび・かに
B	・豚しゃぶの生姜風味	301 kcal	19.4 g	14.7 g	23.0 g	1.7 g	卵・小麦
	・鰯(アジ)フライのタルタルソース	297 kcal	18.4 g	15.9 g	22.4 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび・かに
	・赤魚と茄子のトマト煮込み	280 kcal	19.3 g	14.3 g	21.1 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏から揚げの甘酢あん	275 kcal	20.1 g	14.2 g	20.8 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・和風ハンバーグおろしソース	294 kcal	18.4 g	15.4 g	23.2 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
C	・韓国風プルコギ	281 kcal	18.2 g	15.4 g	19.2 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・豚とキャベツのおろしソース	287 kcal	19.6 g	14.0 g	21.5 g	1.7 g	卵・小麦
	・鶏の照り煮	284 kcal	18.2 g	14.0 g	23.4 g	1.9 g	卵・小麦
	・鱈(タラ)の和風あん	281 kcal	18.6 g	14.0 g	22.7 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・鰯(アジ)の香味焼き	276 kcal	20.1 g	13.7 g	21.1 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
D	・鶏のにんにく醤油あん	272 kcal	18.6 g	13.6 g	21.8 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・赤魚の生姜煮	279 kcal	18.2 g	14.7 g	19.3 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・チーズハンバーグ デミグラスソース	280 kcal	18.2 g	15.1 g	20.0 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・鱈(タラ)の山椒風味	278 kcal	19.8 g	13.1 g	19.9 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・牛肉のガーリックペッパー焼き	289 kcal	18.3 g	15.4 g	20.8 g	1.9 g	小麦
E	・ポークのデミグラスソース マスタード風味	287 kcal	18.2 g	15.9 g	20.7 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・かに
	・鰯(ブリ)の照焼き	274 kcal	20.1 g	15.1 g	19.7 g	1.7 g	卵・小麦
	・白身魚のバジルホワイトソース	278 kcal	19.3 g	15.7 g	20.8 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦
	・豚肉のトロ玉あん	279 kcal	19.0 g	14.1 g	20.7 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
	・鰯(ニシン)の塩焼き	274 kcal	18.3 g	14.0 g	19.5 g	1.9 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

# 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】 ※2025年1月27日現在		① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
A	・赤魚のきのご飯	赤魚のきのご飯	豚肉と切り干し大根の煮物	辛子入りマカロニサラダ	水菜と春雨の白和え
	・スパイスチキンカレー	スパイスチキンカレー	鶏と赤インゲン豆	キャロットラペ	コーンと三色パプリカのライタ
	・牛肉と春雨の甘辛ソース	牛肉と春雨の甘辛ソース	烏賊と野菜の中華風	グリルチキンのニラ玉あん	黄桃のコンポート
	・豚肉のさっぱり中華風	豚肉のさっぱり中華風	さつま芋の甘煮	豆腐のトマトチリソース	とろとろ玉子と蒸し鶏
	・白身魚のアクアパッツァ	白身魚のアクアパッツァ	ペンネバジルソース	クリーミーポテト	赤いんげん豆とブロッコリーのコンソメソース
B	・豚しゃぶの生姜風味	豚しゃぶの生姜風味	ほうれん草胡麻和え	豆腐のうま煮	赤いんげん豆の甘煮
	・鰯(アジ)フライのタルタルソース	鰯(アジ)フライのタルタルソース	ハーブ空豆のクリームソース	あさりと平茸のアヒージョ風	蒸し鶏と菜の花のサウザンドドレッシング
	・赤魚と茄子のトマト煮込み	赤魚と茄子のトマト煮込み	アスパラベーコン	フィジリアのアヒージョソース	ヤングコーンのハニーマスタード和え
	・鶏から揚げの甘酢あん	鶏から揚げの甘酢あん	青梗菜と白いんげん豆の白湯スープ	そぼろ豆腐	野菜とキクラゲの炒め物
	・和風ハンバーグおろしソース	和風ハンバーグおろしソース	小松菜のお浸し	チキン胡麻だれ和え	さつまいもと赤いんげん豆の甘煮
C	・韓国風プルコギ	韓国風プルコギ	厚焼玉子の青ネギソース	水餃子	菜の花のナムル
	・豚とキャベツのおろしソース	豚とキャベツのおろしソース	厚揚げ煮	オクラとひじきの和え物	さつまいもの甘煮
	・鶏の照り煮	鶏の照り煮	いとこ煮	大根のみそ田楽	小松菜きのごあん
	・鱈(タラ)の和風あん	鱈(タラ)の和風あん	さつまいもの黒蜜あん	ごぼうサラダ	小松菜の鶏そぼろ和え
	・鰯(アジ)の香味焼き	鰯(アジ)の香味焼き	野菜と木耳の炒め物	ほうれん草と揚げのお浸し	ポテトサラダ
D	・鶏のにんにく醤油あん	鶏のにんにく醤油あん	かぼちゃと赤インゲン豆の甘煮	ほうれん草のおひたし	人参の和風マリネ
	・赤魚の生姜煮	赤魚の生姜煮	春雨と野菜の和風炒め	ごぼうサラダ	里芋やわらか煮
	・チーズハンバーグ デミグラスソース	チーズハンバーグ デミグラスソース	フィジリアのアンチョビソース	チキンの豆乳ソース	ブロッコリーとツナ
	・鱈(タラ)の山椒風味	鱈(タラ)の山椒風味	ナスの香味あん	バター醤油チキン	金平ごぼう
	・牛肉のガーリックペッパー焼き	牛肉のガーリックペッパー焼き	豆とパスタのサラダ	ツナと菜の花のフレンチドレッシング	りんごのコンポート
E	・ポークのデミグラスソース マスタード風味	ポークのデミグラスソース マスタード風味	クラムチャウダーマカロニ	ポテトとグリーンピースのコンソメ煮	菜の花のイタリアン
	・鰯(ブリ)の照焼き	鰯(ブリ)の照焼き	オクラひじき	おでん風	大学芋風
	・白身魚のバジルホワイトソース	白身魚のバジルホワイトソース	そら豆と舞茸のアヒージョ	トマト入りスクランブルエッグ	シャキシャキポテト
	・豚肉のトロ玉あん	豚肉のトロ玉あん	肉団子とレンコン煮	小松菜のツナ和え	切干大根煮
	・鰯(ニシン)の塩焼き	鰯(ニシン)の塩焼き	昆布煮豆	鶏肉とブロッコリーの梅ドレッシング	じゃがバター

\*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