

# 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】 ※2025年3月1日現在		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	・チキンと野菜の洋風煮	274 kcal	22.6 g	14.2 g	19.6 g	10.0 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび・かに
	・鰺(アジ)の幽庵焼き	272 kcal	22.9 g	13.9 g	19.2 g	10.0 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
	・豚肉の旨だし煮	280 kcal	19.5 g	15.8 g	19.6 g	10.0 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根	275 kcal	20.1 g	15.6 g	19.4 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・鱈(タラ)のパセリバター	274 kcal	21.9 g	15.1 g	19.4 g	9.7 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
B	・赤魚のレモンペッパー焼き	271 kcal	19.9 g	16.0 g	19.8 g	8.7 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・鯖(サバ)のチリソース	278 kcal	19.2 g	16.0 g	19.2 g	10.0 g	2.2 g	乳成分・小麦
	・寄せ鍋	274 kcal	20.9 g	14.6 g	19.6 g	9.9 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・チキンのマスタードクリームソース	276 kcal	24.6 g	13.7 g	19.3 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・タンドリーチキン	280 kcal	23.7 g	15.1 g	19.3 g	10.0 g	2.3 g	卵・乳成分
C	・牛肉と豆腐の白湯鍋風	274 kcal	19.9 g	16.0 g	19.4 g	10.0 g	2.5 g	乳成分・小麦
	・豚の胡麻だれ	283 kcal	20.1 g	15.5 g	19.5 g	10.0 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・鱈(タラ)の照焼あん	273 kcal	24.1 g	13.4 g	19.4 g	10.0 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏のにんにく醤油	280 kcal	20.7 g	14.8 g	19.3 g	9.8 g	2.2 g	卵・小麦
	・鰺(アジ)のハーブソテー	279 kcal	23.2 g	14.8 g	19.6 g	9.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
D	・鯖(サバ)のレモンハーブ焼き	276 kcal	19.7 g	15.9 g	19.4 g	9.7 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
	・豚肉の胡麻味噌炒め	276 kcal	20.8 g	14.7 g	19.5 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・ガーリックハーブチキン	280 kcal	21.5 g	15.6 g	19.2 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・白身魚の蒲焼風	271 kcal	19.3 g	15.5 g	19.5 g	10.0 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦
	・牛肉のピリ辛中華	275 kcal	19.6 g	15.4 g	20.0 g	9.8 g	2.5 g	卵・小麦
E	・鱈(タラ)のガーリックハーブ焼き	286 kcal	23.6 g	15.9 g	19.2 g	9.7 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏むね肉の棒棒鶏風	272 kcal	20.3 g	15.2 g	21.0 g	9.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
	・ポークビーンズドライカレー	273 kcal	21.1 g	14.3 g	19.2 g	10.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・落花生
	・鰺(アジ)と彩り野菜のビネガーマリネ	271 kcal	20.1 g	15.8 g	19.3 g	9.9 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏のねぎ塩ダレ	277 kcal	21.2 g	14.8 g	19.3 g	9.9 g	2.4 g	卵・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

# 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】 ※2025年3月1日現在		① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
A	・チキンと野菜の洋風煮	チキンと野菜の洋風煮	カリフラワーとツナのフュメソース	赤いんげん豆のナポリタンソース	ほうれん草のバター風味
	・鰯(アジ)の幽庵焼き	鰯(アジ)の幽庵焼き	牛ごぼう煮	白いんげん豆と人参のカレー和え	卵の花とひじきの和え物
	・豚肉の旨だし煮	豚肉の旨だし煮	蒸し鶏と水菜のおひたし	オクラひじきとしらたき	枝豆とふわふわ玉子
	・鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根	鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根	ブロッコリーとひじきのサラダ	牛肉としらたきのすき煮	オクラと人参のごま和え
	・鱈(タラ)のパセリバター	鱈(タラ)のパセリバター	葉大根のオリーブオイル和え	カリフラワーのレモンペッパー	大根と白いんげん豆のコンソメスープ
B	・赤魚のレモンペッパー焼き	赤魚のレモンペッパー焼き	きのこのコンソメ煮チーズ風味	大豆のチリコンカン風	たまごサラダ
	・鯖(サバ)のチリソース	鯖(サバ)のチリソース	蒸し茄子と水菜のごまダレ和え	鶏肉の香味ソース	イカと若布の中華煮
	・寄せ鍋	寄せ鍋	卵の花	蒸し鶏とキクラゲ玉子	オクラおろし
	・チキンのマスタードクリームソース	チキンのマスタードクリームソース	菜の花とマッシュルームのバター風味	紅白いんげんのトマトソース	カリフラワーのガーリックソース
	・タンドリーチキン	タンドリーチキン	ツナと平茸	2色豆のライタ	ガーリックほうれん草
C	・牛肉と豆腐の白湯鍋風	牛肉と豆腐の白湯鍋風	揚げ茄子の中華風おろしダレ	鶏肉と空豆のチリソース	若布とザーサイ和え
	・豚の胡麻だれ	豚の胡麻だれ	和風肉団子	菜の花のお浸しと玉子そばろ	オクラひじきと白いんげん豆
	・鱈(タラ)の照焼あん	鱈(タラ)の照焼あん	ほうれん草と平茸のぼん酢和え	切干大根と赤いんげん豆のマヨサラダ	牛肉と野菜炒め
	・鶏のにんにく醤油	鶏のにんにく醤油	白菜煮	オクラとひじきの和え物	赤インゲン豆とほうれん草の胡麻ドレ
	・鰯(アジ)のハーブソテー	鰯(アジ)のハーブソテー	ほうれん草の玉子和え	グリーンピースと人参のマヨ和え	カリフラワーのトマトソース
D	・鯖(サバ)のレモンハーブ焼き	鯖(サバ)のレモンハーブ焼き	ヤングコーンのガーリックバター和え	ケイジャンチキン	菜の花のコンソメ煮
	・豚肉の胡麻味噌炒め	豚肉の胡麻味噌炒め	卵の花	チキンのおろしポン酢	オクラひじき
	・ガーリックハーブチキン	ガーリックハーブチキン	ほうれん草とベーコンソテー	カリフラワーのバーニャカウダ	ひよこ豆のバジルマリネ
	・白身魚の蒲焼風	白身魚の蒲焼風	蒸し鶏と春菊の梅和え	焼がんも煮	ごぼうと蒟蒻の甘辛炒め
	・牛肉のピリ辛中華	牛肉のピリ辛中華	ブロッコリーの香味あん	ひよこ豆とふくろ苺の白湯風	水菜の胡麻しょうゆ和え
E	・鱈(タラ)のガーリックハーブ焼き	鱈(タラ)のガーリックハーブ焼き	ビーフとかぼちゃのホワイトソース	ブロッコリーのバーニャカウダ	キノコのチーズコンソメ
	・鶏むね肉の棒棒鶏風	鶏むね肉の棒棒鶏風	きのこの白湯煮	肉団子と茄子のオイスターソース餡	パプリカとタケノコのうま塩ダレ
	・ポークビーンズドライカレー	ポークビーンズドライカレー	チキンとキャベツのレモンマリネ	イカのナッツドレッシング	ブロッコリーのライタ
	・鰯(アジ)と彩り野菜のビネガーマリネ	鰯(アジ)と彩り野菜のビネガーマリネ	シャキシャキポテトサラダ	カリフラワーのカレー風味	チキンと平茸のクリーム煮
	・鶏のねぎ塩ダレ	鶏のねぎ塩ダレ	2色豆の煮込み	菜の花と椎茸の中華風	切り干し大根とニラの胡麻ドレ

\*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