

冷凍おかずセット商品リスト（2025年3月）

「冷凍おかずセット」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	食塩相当量	アレルゲン
3月3日	・鶏唐揚げの葱甘酢がけ	278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 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
	・ピザチキン	271 kcal	19.2 g	14.2 g	21.8 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦・かに
	・海鮮あんかけ焼きそば	285 kcal	18.4 g	15.0 g	23.0 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
3月10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
	・ペスカトーレ	273 kcal	19.3 g	14.0 g	21.0 g	1.4 g	乳成分・小麦・えび
	・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
	・すき焼き	281 kcal	19.9 g	16.0 g	19.2 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦・かに
3月17日	・豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	275 kcal	19.0 g	14.4 g	20.1 g	2.3 g	卵・小麦・えび
	・鱈（タラ）の洋風グリルと温野菜	272 kcal	18.8 g	13.5 g	23.3 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦
	・鮭（サケ）の豆乳チゲ	274 kcal	20.2 g	13.2 g	22.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・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
	・牛肉の洋風ソース	277 kcal	20.7 g	13.8 g	20.7 g	2.3 g	乳成分・小麦・えび
3月24日	・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
	・豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	小麦
	・鯖（サバ）と鯖（サワラ）の塩麴焼き	280 kcal	18.3 g	15.7 g	19.5 g	1.7 g	小麦
	・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
3月31日	・鱈（タラ）のおろしポン酢	280 kcal	18.5 g	14.3 g	23.2 g	1.7 g	卵・小麦
	・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
	・鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 g	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
	・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

*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3月）

	「冷凍おかずセット」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)
3月3日	・鶏唐揚げの葱甘酢がけ	鶏唐揚げの葱甘酢がけ	海老のチリソース	春雨サラダ	きくらげの炒め物
	・鯖（サバ）と鯖（サワラ）の味噌煮	鯖（サバ）と鯖（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
	・ピザチキン	ピザチキン	かに風味サラダ	キャロットラペ	ハムとアスパラのソテー
	・海鮮あんかけ焼きそば	海鮮あんかけ焼きそば	カリフラワーのツナマヨ和え	玉子と枝豆の中華トマト	野菜のスープ煮
	・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
3月10日	・鯖（サワラ）の野菜あんかけ	鯖（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
	・ペスカトーレ	ペスカトーレ	野菜のコンソメ煮	牛肉のステーキ風オニオンソース	かぼちゃのミルクソース
	・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
	・すき焼き	すき焼き	煮しめ	鰯の南部焼き	ブロッコリーのかにあんかけ
3月17日	・豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	エビと玉子の炒め物	筍の土佐煮	青梗菜の胡麻和え
	・鱈（タラ）の洋風グリルと温野菜	鱈（タラ）の洋風グリルと温野菜	ハムとたまごのパスタサラダ	茄子のミートソースがけ	りんごのコンポート
	・鮭（サケ）の豆乳チゲ	鮭（サケ）の豆乳チゲ	中華揚げ出し豆腐	枝豆ポテトサラダ	小松菜とえのきのナムル
	・タンドリーチキン	タンドリーチキン	カポナータ	ブロッコリーとさつま芋のコンソメ風味	豆のサラダ
	・牛肉の洋風ソース	牛肉の洋風ソース	きのこことえびのガーリックソテー	ペンネグラタン	ポトフ
3月24日	・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
	・豚肉の生姜煮	豚肉の生姜煮	ひじきと枝豆の白和え	金平蓮根	いんげんのお浸し
	・鯖（サバ）と鯖（サワラ）の塩麴焼き	鯖（サバ）と鯖（サワラ）の塩麴焼き	山芋の梅肉がけ	豚しゃぶ	ひじきの炒り煮
	・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
3月31日	・鱈（タラ）のおろしポン酢	鱈（タラ）のおろしポン酢	大学芋	厚揚げの生姜あん	彩り炒り玉子
	・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
	・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
	・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	マカロニハムサラダ
	・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

*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4月)

「冷凍おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2025年4月1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
4月7日	・豚肉のスタミナ炒め	273 kcal	20.2 g	14.0 g	19.8 g	1.9 g	卵・小麦・かに・落花生
	・鱈（タラ）のきのこクリーム	274 kcal	18.2 g	15.9 g	19.2 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・海老チリソース	283 kcal	18.6 g	14.1 g	22.9 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・鰯（アジ）の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
	・青椒肉絲	302 kcal	18.5 g	15.9 g	23.2 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび
4月14日	・和風ハンバーグ	274 kcal	20.1 g	14.3 g	20.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・揚げない酢豚	279 kcal	19.8 g	13.2 g	23.0 g	2.5 g	乳成分・小麦・えび
	・ハッシュドビーフ	292 kcal	18.2 g	15.9 g	22.3 g	1.6 g	乳成分・小麦
	・赤魚のおろし柚子ソース	271 kcal	18.8 g	13.2 g	21.4 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
	・海鮮チゲ	271 kcal	18.6 g	13.2 g	21.2 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
4月21日	・鮭（サケ）と野菜の豆乳バターソース	279 kcal	19.1 g	15.6 g	21.1 g	2.4 g	乳成分・小麦
	・汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生
	・鶏唐揚げの葱甘酢がけ	278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・白身魚の揚げ出し	281 kcal	18.6 g	14.3 g	21.5 g	2.4 g	小麦
	・鰈（カレイ）の中華あんかけ	279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
4月28日	・ピザチキン	271 kcal	19.2 g	14.2 g	21.8 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦・かに
	・鱈（サワラ）の香味ソース	286 kcal	18.3 g	14.9 g	23.4 g	2.4 g	卵・乳成分・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
	・牛しゃぶ	285 kcal	17.3 g	16.0 g	22.4 g	2.2 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

*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4月）

	「冷凍おかずセット」 週替わり【5食1セット】 ※2025年4月1日現在	① (主菜)	② (副菜)	③ (副菜)	④ (副菜)
4月7日	・豚肉のスタミナ炒め	豚肉のスタミナ炒め	ほたてと大根のうま煮	きんぴらごぼう	菜の花とかにかまの柚子和え
	・鱈（タラ）のきのこクリーム	鱈（タラ）のきのこクリーム	3種野菜のサラダ	イタリアン野菜のミートソース	ブロッコリーソテー
	・海老チリソース	海老チリソース	牛肉とにんにくの芽の中華炒め	きくらげと卵の炒め煮	焼売の白菜あんかけ
	・鰯（アジ）の蒲焼き風	鰯（アジ）の蒲焼き風	油揚げと大根の薄味煮	菜の花の辛し和え	こんにゃくの酢味噌和え
	・青椒肉絲	青椒肉絲	エビマヨ	きゅうりのピリ辛和え	ごま団子
4月14日	・和風ハンバーグ	和風ハンバーグ	ささみの梅しそ和え	ブロッコリーの胡麻和え	揚げ出し豆腐のそぼろあん
	・揚げない酢豚	揚げない酢豚	海鮮野菜春雨	肉団子	麻婆茄子
	・ハッシュドビーフ	ハッシュドビーフ	帆立のハーブガーリック	クリームペンネ	フライドポテト
	・赤魚のおろし柚子ソース	赤魚のおろし柚子ソース	小松菜と人参の和え物	ニラ卵とじ	里芋の味噌煮
	・海鮮チゲ	海鮮チゲ	もやしのナムル	彩り春雨	鶏肉の唐揚げ
4月21日	・鮭（サケ）と野菜の豆乳バターソース	鮭（サケ）と野菜の豆乳バターソース	ブロッコリーの帆立スープ煮	白菜とベーコンのソテー	揚げ茄子のサラダ
	・汁無し担々麺	汁無し担々麺	竹の子と牛肉の甘辛炒め	青菜あさり炒め	鮭の中華甘酢がけ
	・鶏唐揚げの葱甘酢がけ	鶏唐揚げの葱甘酢がけ	海老のチリソース	春雨サラダ	きくらげの炒め物
	・白身魚の揚げ出し	白身魚の揚げ出し	豆腐の二色田楽	いんげんの胡麻和え	ささみと野菜の磯和え
	・鰈（カレイ）の中華あんかけ	鰈（カレイ）の中華あんかけ	青梗菜と豆腐のかにかまあん	長芋ときのこの中華炒め	豚肉と春雨の和え物
4月28日	・ピザチキン	ピザチキン	かに風味サラダ	キャロットラペ	ハムとアスパラのソテー
	・鯖（サワラ）の香味ソース	鯖（サワラ）の香味ソース	柚子みそ大根	春菊とエリンギのマヨ和え	五目卵焼
	・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
	・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
	・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

*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