

パルシステム東京限定 暮らし応援企画

この
チラシ掲載の
商品全品

ポイント
10%還元!

- 税込価格の10%分ポイント還元の明細は、6月1回のお届け情報をご確認ください。
- インターネットには、6月2日～6月6日のお届け曜日の翌日に反映されます。5月4回の注文内容確認画面（獲得ポイント）には反映されません。
- 対象商品をバルくる便で登録されている場合もポイント還元の対象です。
- 利用代金のお支払いをクレジットカードで登録されている場合も、10%分ポイント還元の対象です。

本格ソースのハンバーグに
フォカッチャを添えておしゃれな洋風献立に!



調理例

バジルの香りが
さわやか

調理例

レンジ
ボイル

GMO
不分別

冷蔵

コトコト

きなり

きなりセレクト

566 546 341592

デミグラスハンバーグ

140g×2 498円(税込538円)

国産の牛肉、豚肉のハンバーグにまろやかなデミ

ソース。電子レンジ調理可、固形量1個90g。

※卵・乳・麦・豆 234kcal/1.5g/1食 賞30日

産直
原料

GMO
不分別

冷蔵

コトコト

きなり

きなりセレクト

198 604 136174

産直小麦のフォカッチャ(産直バジル使用)

3個150g 288円(税込311円)

産直小麦「ゆめちから」を使用した生地に、産直バ

ジルペーストを練り込みました。自然解凍可。

※麦・(卵・乳・豆) 127kcal/0.6g/1個

便利なレンジおかずに
ブランド豚をぜいたくに使用。



レンジ用

GMO
不分別

冷蔵

コトコト

きなり

きなりセレクト

560 564 341461

レンジ用コロちゃんオリーブ豚のメンチカツ

5個225g 380円(税込410円)

香川県産のブランド豚「オリーブ豚」と国産玉ねぎを使

用したジューシーなメンチカツです。

※卵・麦・豆・(乳・エ・カ) 156kcal/0.4g/1個45g



とろけるようなやわらかさ
上品な甘さが人気です。



調理例

pal

組合員
開発

GMO
不分別

冷蔵

コトコト

きなり

きなりセレクト

528 406 343013

銀だる西京漬

2切140g 578円(税込624円)

アラスカ沖(アメリカ) 漁獲の銀だるを京風白みそにつ

けました。味付けに組合員が協力しました。

※豆 135kcal/1.2g/1切 賞120日

初夏の
平日ごはんは
これで決まり!

カット、味付けの手間要らず。
甘めのみそ味にごはんがすすむ!



産直
原料

GMO
不分別

冷蔵

コトコト

きなり

きなりセレクト

431 470 342521

産直豚ヒレ米こうじ味噌漬

260g 578円(税込624円)

ひと口サイズにカットして、米こうじみそを使用したた

れに漬けました。

※豆 159kcal/1.9g/100g 賞180日

粗めのカットで食べごたえあり。
家族でたっぷり楽しめます!



盛りつけ例

写真は徳用の

イメージです。

徳用は
約10杯分の
ボリューム!

GMO
不分別

冷蔵

コトコト

きなり

きなりセレクト

474 365 136077

まぐろたたきボリュームバック

320g 980円(税込1,058円)

キハダ、メバチ、ピンチョウマダロのたたきをバラバラ

凍結。たっぷり320g。チャック袋入り。

164kcal/0.7g/100g 賞30日

GMO
不分別

冷蔵

コトコト

きなり

きなりセレクト

475 366 136085

徳用まぐろたたきボリュームバック

420g 1,240円(税込1,339円)

キハダ、メバチ、ピンチョウマダロのたたきをバラバラ

凍結。たっぷり420g入りの徳用パック。

164kcal/0.7g/100g 賞30日

パルシステム東京限定 このチラシの商品全品 **10%** ポイント還元 [※] 日ごろの感謝を込めて初夏のくらしを応援します。

ボリューム
素材

うまみ、コク、厚みに大満足！
3種の規格から選べます。

〈アスパラと豚バラのみそ炒め〉



170g **240g** **たっぷり 350g入り!**

産直	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト		
産直豚バラ切落し	404	442	342530	405	443	136115
170g 418円 (税込451円)						
濃厚な脂身のうまみが特徴。野菜炒めや豚汁など、幅広い用途に。厚さ約3mm。 ※お届け日含む3日間						

240g 578円 (税込624円)

濃厚な脂身のうまみが特徴。野菜炒めや豚汁など、幅広い用途に。厚さ約3mm。
※お届け日含む3日間

350g 798円 (税込862円)

濃厚な脂身のうまみが特徴。野菜炒めや豚汁など、幅広い用途に。厚さ約3mm。
※お届け日含む3日間

使いやすい25g入りの個包装。
ストックしてサラダやバスタにも。

これでラクラク のりきり!

10パック **3パック**

冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
産直しらす干し	500	380	136107
25g×10 998円 (税込1,078円)			
紀伊水道から大阪湾で漁獲したしらすをふくらくと炊き上げました。10パック入りの個包装規格。 ※(ス・カ) 32kcal/個0.9g/25g ※180日			

3パック

冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
産直しらす干し	499	379	342858
25g×3 358円 (税込387円)			
和歌山県紀伊水道から大阪湾で漁獲されたしらすを特選塩釜を使いふくらと炊き上げました。 ※(ス・カ) 32kcal/個0.9g/25g ※180日			

料理の幅が広がる大容量。
必要なぶんだけ冷蔵庫で解凍を。

500g

産直	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
産直鶏ひき肉ジャンボパック (バラ凍結)	464	468	136140	
500g 548円 (税込592円)				
必要量を解凍してどうぞ。チャック付き袋。ムネを使用(ササミを含む場合あり)。 ※180日				

しょうがをきかせた和風味。
レンジでサクッと食感に。

国産若鶏の竜田揚げ

冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
国産若鶏の竜田揚げ	554	558	341355
190g 430円 (税込464円)			
国産若鶏モモ肉を使用。しょうゆベースの味付けに、しょうがの風味をきかせた竜田揚げです。 ※(ス・カ) 314kcal/個1.5g/100g			

中からあふれる肉汁と
和風おろしソースが好相性。

手間なしごはん

レンジでふくら和風おろしハンバーグ

冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
レンジでふくら和風おろしハンバーグ	567	545	341428
150g×2 448円 (税込484円)			
牛肉と豚肉(いずれも北海道産)を使用した和風おろしハンバーグです。電子レンジ調理可能。 ※(ス・カ) 203kcal/個1.7g/1個			

青魚の煮付けを手軽に食卓へ。
骨までおいしく、大根おろしでさっぱり。

新 **特別価格**

産直	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
青魚の煮付け	542	419	341347	
180g 380円 (税込410円)				
国産さばを骨までやわらかく加工した後、竜田揚げにし、和風あん(国産大根おろしを含む)をかけた。				

町中華の人気メニューを再現。
たれ付きのラクラク調理。

産直鶏のユージンチー用

産直	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
産直鶏のユージンチー用	443	473	136158	
具240g・たれ50g 478円 (税込516円)				
打ち粉済みのムネ肉切身と酸味のきいた油淋鶏ソースを添付。解凍してフライパンで焼く。お好みできざんだ長ねぎをちらして。 ※(ス・カ) 149kcal/個0.9g/100g ※180日				

冷凍室から出して焼くだけ。
忙しい日に助かる魚おかず。

凍ったまま! 伊豆でつくったあじ開き(腹、中骨取り)

産直	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
あじ開き(腹、中骨取り)	519	411	342947	
4枚200g 480円 (税込518円)				
長崎産の肩のついた小さめ真あじを西伊豆で腹、中骨をとり、食べやすい干物に。凍ったまま焼いて。 89kcal/個1.4g/100g ※90日				

おつまみや
あと1品にも

牛のスタミナ漬

GMO	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
牛のスタミナ漬	441	456	342513	
200g 428円 (税込462円)				
牛肉と玉ねぎ、人参、ニラを甘口のたれで味付け。解凍して炒めるだけ。 ※(ス・カ) 151kcal/個1.3g/100g ※180日				

キンキンに冷やして

Asahi 生

コトコト	きなり	きなりセレクト	
Asahi 生	721	768	343951
350ml×24 4,230円 (税込4,653円)			
飲んだ瞬間の飲みごたえ、瞬時に感じるキノのよさ。アルコール分5%。			

おつまみに欠かせない

デ用食塩不使用ミックスナッツ

コトコト	きなり	きなりセレクト	
デ用食塩不使用ミックスナッツ	757	734	343846
135g 448円 (税込484円)			
遠赤外線オーブンのアーモンド、カシューナッツ、マカデミアナッツに生くるみを加えミックス。 ※(ス・カ) 443kcal/個0.1g/100g ※180日			

あおさ入りでさっぱり。

GMO	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
あおさ入りでさっぱり。	626	503	343153	
150g×2 188円 (税込203円)				
群馬県産こんにゃく粉を使用。ひと口サイズにカット済みなので軽く水洗いしてそのままどうぞ。 ※(ス・カ) 76kcal/個1.3g/100g ※100g・たれ30g ※120日				

さっとあぶって香ばしく。

産直大豆の絹生あげ

産直	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
産直大豆の絹生あげ	623	495	343137	
100g×2 190円 (税込205円)				
産直大豆で作った絹豆腐をパルシステムの「庄一番」しぼり菜種油で揚げた。消泡剤不使用。 ※(ス・カ) 133kcal/個0.1g/100g ※お届け日含む4日間				

海の幸を締めのごはんに。

GMO	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
海の幸を締めのごはんに。	470	369	342769	
100g (50g×2) 380円 (税込410円)				
ピンチョウマグロ、きざめかま、紅鮭いくらに少し甘めのたれを加えて仕上げた海鮮丼です。 ※(ス・カ) 115kcal/個2.1g/100g ※30日				

つまみやすいカット済み。

ひとくちたらこ(無着色)

GMO	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
ひとくちたらこ(無着色)	604	661	343391	
65g 328円 (税込354円)				
ひと口サイズの焼きたこです。おにぎりの具やお弁当のおかずにもぴったります。 ※(ス・カ) 140kcal/個3.9g/100g				

ランチもさっと用意

溶き卵でまろやかに。 **和風だしで味わい深く。** **1個から温められます。** **麺や丼のトッピングに。** **さっと出せて具たくさん。**

GMO	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
溶き卵でまろやかに。	183	509	136166	
556g (麺90g×4) 460円 (税込497円)				
溶き卵とお好みの具材といっしょに煮込む。手軽に調理できる酸辣湯麺。スープ49g×4。 ※(ス・カ) 351kcal/個6.1g/1食 ※15日				

GMO	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
和風だしで味わい深く。	168	591	341746	
300g×2 438円 (税込473円)				
国産小麦粉のうどんに国産の玉ねぎと牛肉に油揚げを入れた、だしがきいたカレーうどんです。 ※(ス・カ) 410kcal/個4.8g/1食				

GMO	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
1個から温められます。	159	585	341002	
10個450g 328円 (税込354円)				
かつおや昆布エキスで風味を出した、国産小麦粉のうどんに国産の玉ねぎ、人参、香の旨みがいっしょにき揚げです。麺のトッピングに。 ※(ス・カ) 80kcal/個0.4g/1個45g				

GMO	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
麺や丼のトッピングに。	583	557	341436	
4枚260g 428円 (税込462円)				
国産野菜とえび・いかのかき揚げ				

GMO	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
さっと出せて具たくさん。	588	542	341631	
150g×2 308円 (税込333円)				
じゃがいもとマカロニ、人参、コーン、玉ねぎを使ったサラダです。彩りにきゅうりなどを加えて。 ※(ス・カ) 200kcal/個1.3g/100g ※41日				

調理例



石焼製法で
引き出した甘み

コトコト きなり きなりセレクト
657 679 343323

江戸前石焼のり「上はねだし」千葉県産徳用パック

10枚×2 1,080円(税込1,166円)

色、香りのよい千葉県産の上りの徳用パック。石の熱で焼き上げました。チャック付き外袋入り。

747 (え・か) 9kcal 0.04g/1枚 180日

りんごやチャツネでコク深く。

調理例



コトコト きなり きなりセレクト
673 659 343455

国産具材のビーフカレー(中辛)

200g×4 528円(税込570円)

国産具材(牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参)を使用。りんごやチャツネでコクのある味わいに。

747 乳・麦・豆 174kcal 1.9g/1袋200g

国産牛肉のうまみたっぷり。

調理例



コトコト きなり きなりセレクト
679 653 136182

国産牛のミートソース

230g×2 378円(税込408円)

国産牛ひき肉のうまみを生かし、じっくり煮込んだトマトソースでコクを出しました。1袋2人前。

747 麦 118kcal 2.0g/1食115g

～お役立ち品を常備して～



調理例

コトコト きなり きなりセレクト
661 663 343358

素材こだわりのみそ汁詰合せ

20食入り 798円(税込862円)

豆腐7食、長ねぎ7食、まいたけ6食(いずれも国産)の国産みそのみそ汁。わかめも国産使用。

747 麦・豆 180日



調理例

コトコト

460 484 342696

ハーフベーコンスライス(ペアパック)

56g×2 458円(税込495円)

国産豚バラ肉使用。豚肉のうまみを充分味わえるベーコンスライスです。標準5枚入り×2パック。無塩せき、リン酸塩不使用。

747 乳・(卵・麦) 473kcal 1.5g/100g 14日

たっぷり使える1kg入り。



1歳未満のお子様には
与えないでください。

コトコト きなり きなりセレクト
247 199 136204

徳用百花蜜(アルゼンチン産)

1kg 2,218円(税込2,395円)

クローバー蜜が主体のアルゼンチン産のはちみつ。くせがなく果実漬けなどに好適。糖度約81度。

331kcal/100g

黒蜜ときな粉のハーモニー。
もっちり感がたまりません。

盛りつけ例



わらび餅(黒蜜入り)

5個 198円(税込214円)

わらびもちで沖縄県産黒糖使用の黒蜜を包み、北海道大牧農場の産直大豆のきな粉をまぶしました。

747 豆・(卵・乳・麦・く) 186kcal 0.004g/1包装 180日 日含む4日間

レモンピールの香りがさわやか。
暑い日も食べやすい味わい。



盛りつけ例

pal 747
コトコト きなり きなりセレクト
234 643 342416

レモンロール

3個 268円(税込289円)

しっとりした生地にレモンピールを練り込んださわやかなロールパン。直径約8cm。

747 卵・乳・麦・(く・豆) 157kcal 0.2g/1個 180日 お届け日含む3日間

さっぱりスイーツ

「あまおういちご」の果汁を使用。
リッチなミルク感を楽しめます。



盛りつけ例

pal 747
コトコト きなり きなりセレクト
149 624 341100

こんせんくんミルクバーいちご

30ml×10 288円(税込311円)

北海道根釧地区の濃縮乳を牛乳換算で65%使用。国産あまおう果汁を加えました。アイスマイルク。

747 乳・豆・(卵) 43kcal 0.09g/1本

『花見糖』のやさしい甘さ。
外はカリッ、中はほっくり。

調理例



薩摩の大学芋(花見糖)

200g 328円(税込354円)

鹿児島県産紅はるか芋で作ったスティックタイプ。外はカリッとした食感で、「花見糖」を使いコクのある風味に仕上げました。

230kcal 0.04g/100g



小川珈琲ドリップコーヒー

10g×20杯 1,408円(税込1,521円)

エチオピアモカの甘い香りとやさしい苦みを生かした、マイルドでバランスのとれた味わいです。

アレルギーの表示を行っています。

※アレルギーのある方は、商品包装の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示しておりません。※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(そ)のように)で表示しています。

遺伝子組換え表示

遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。

※遺伝子組換え対象作物「大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイア、からし」※GMOにNOI(飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。※詳細は「[コトコト][KINARI]」の裏表紙をご覧ください。

GMO 表示
=遺伝子組換え原料不使用
GMO 表示
=遺伝子組換え原料の混入を防ぐため分別管理
GMO 表示
=飼料の遺伝子組換え原料の混入を防ぐため分別管理
GMO 表示
=主原料対象外・副原料不分別
GMO 表示
=遺伝子組換え原料不分別

※製造日からの賞味期間を表示(賞味期間が180日以内のもの)。お届け日から期間ではありません。ただし、お届け後賞味期間が7日間以内の商品は、お届け後の賞味(消費)期限を表示。※天候などの理由で表示、お届けできない場合があります。※産地販売管理についてはインターネットで公開しています。

酒類の20歳未満への販売はしていません。20歳未満の飲酒は法律で禁じられています。妊娠中の飲酒は胎児、乳児の発育に影響を与える恐れがあります。酒類販売管理についてはインターネットで公開しています。