

パルシステム東京組合員限定
このチラシ掲載の商品^(※)

※「キリン一番搾り 350ml×24缶」を除く

チラシの
税込価格
から

10%還元(5%値引+5%)

手軽なスライス済みを!
刺し身、カルパッチョ、丼に。



盛りつけ例

冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
463	331	136263	
天然めばちまぐろ切落しボリュームパック	240g	930円(税込1,004円)	

太平洋、大西洋、インド洋で漁獲の鮮度のよい天然メバチマグロを使ったボリュームパックです。

112kcal(100g) 21日

M●3220188 ●セ

手間もコツもいらない!
簡単調理



調理例

GMO 不分別	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
427	431	136280		
卵で仕上げる牛肉とブロッコリーのオイスター・ソース炒め	230g	628円(税込678円)		

牛肉、ブロッコリー、玉ねぎ(いずれも国産)をオイスター風味のたれで味付け。仕上げに炒めた卵を加えて完成です。

133kcal(1.3g/100g) 180g

M●3285285 ●セ

肉汁あふれるハンバーグが
ボイルするだけで完成。



pal	産直 原料	ボイル	特別 価格
GMO 不分別	冷凍	牛肉/北海道、玉ねぎ/豚肉/国産 (マルハニチロ畜産)	
コトコト	きなり	きなりセレクト	
555	531	365360	
ふっくら和風おろしハンバーグ	2個330g	480円(税込518円)	

大根おろし入り和風ソースのふっくらジューシーなハンバーグ。北海道産牛肉、産直豚肉を使用。

133kcal(2.3g/1個) 165g

M●3280611 ●セ

羽根付き餃子が失敗知らず。
油も水もふたも不要。



フライパン 揚げる	冷凍	コトコト	きなり	きなりセレクト
558	136182	136182		
大阪王将羽根つき餃子	49~51個1225g	868円(税込937円)		

油、水、ふたなしでパリッとした羽根つき餃子が完成。具材(キャベツ、鶏肉、豚肉、にら、にんにく、しょうが)はいずれも国産。

133kcal(0.3g/1個)

M●3265070 ●セ

調理例

そのままでも、軽く温めても。
いかの風味がじんわり。



アレルゲン(コシダマ)にかに
を追加しました。

レンジ
ボイル

GMO
不分別

冷凍

コトコト

きなり

きなりセレクト

615

499

365319

たっぷりいか鹿児島さつま揚げ

4枚

230円(税込248円)

粗めにカットしたいかを30%配合し、いかの食感を残すよう仕上げました。1個約30g。

175kcal(1.8g/1包装) 21日

M●3237294 ●セ

オーブントースターで
パリッと香ばしく。



4本 380円(税込410円)

フランスパンに5種のナチュラルチーズをのせました。外はパリッと中はしっとり。

159kcal(0.6g/1本) 18日

M●3267538 ●セ

朝食やお弁当に最適な
小さめサイズ。



冷凍

コトコト

きなり

きなりセレクト

494

374

365254

朝食用紅鮭切身(甘口)

3切165g 458円(税込495円)

ロシア産の紅鮭を塩水につけ込み、小さめサイズの切り身に加工しました。朝食、お弁当に。

135kcal(2.6g/100g)

M●3239768 ●セ

調理例

手軽な冷凍品も
国産あじを使用。

調理例

pal

産直
原料

レンジのみ

GMO
不分別

冷凍

コトコト

きなり

きなりセレクト

530

405

365301

レンジでサクッと!国産あじフライ

200g

380円(税込410円)

国産真あじに産直小麦使用のパン粉をつけて、環境に配慮したRSPO認証パーム油(マヌバラン)で揚げました。1袋4枚以上。

453kcal(0.9g/100g)

M●3266709 ●セ

ミルク感のある
ソースがとろ~り。

調理例

pal

産直
原料

組合員
開発

レンジのみ

GMO
不分別

冷凍

コトコト

きなり

きなりセレクト

172

583

365335

産直鶏と国産野菜のクリーミーグラタン

210g×2 428円(税込462円)

産直鶏肉とほうれん草、国産野菜(玉ねぎ、人参)を入れ、ソースは蔵王産ミルク、バターを使用したクリーミーな味わい。

252kcal(1.5g/1個)

M●3241938 ●セ

カレーとチーズが
好バランス。

調理例

pal

産直
原料

レンジのみ

GMO
不分別

冷凍

コトコト

きなり

きなりセレクト

143

565

136344

チーズの入ったドライカレー

230g×2 398円(税込430円)

プロセスチーズを4.7%配合。マイルドな味に仕上げたドライカレー。チーズはリン酸塩使用。

3.4g/230g

M●3273055 ●セ

7種の具材で
食べごたえ◎。

調理例

フルタフーズ

産直

レンジ
ボイル

GMO
不分別

冷凍

コトコト

きなり

きなりセレクト

181

566

365386

徳用五目うま煮丼の具(醤油味)

180g×5 830円(税込896円)

キヤベツ、チンゲン菜、たけのこ、人参など5種の野菜と国産豚

%分ポイント) 創立55周年の感謝を込めて、みなさまのくらしを応援します。

彩りよく
うまいたっぷり

調理例

【原材料】
豚肉、卵、野菜
【賞味期限】
冷凍：約1ヶ月
常温：約3日

【価格】
199円
319円
341045円
1セット 808円(税込873円)

【特徴】
前回より
10% OFF

【セット内容】
味付け豚肉オイスター醤油190g、野菜195g[白菜、小松菜、長ねぎ、人参]
【ご家庭で用意するもの】
卵2個、ごま油、片栗粉

箸が止まらない! ごはんの相棒

お料理セットならあっという間!

黒酢あんの
まろやかさ

調理例

【原材料】
鶏唐揚げ160g、野菜170g
【賞味期限】
冷凍：約1ヶ月
常温：約3日

【価格】
212円
320円
136468円
1セット 870円(税込940円)

【特徴】
前回より
10% OFF

【セット内容】
鶏唐揚げ160g、野菜170g
【ご家庭で用意するもの】
玉ねぎ、さつまいも、揚げなす、人参、いんげん

上品な西京味噌の味わいに
白いごはんがすすみます。

調理例

【原材料】
さば、味噌
【賞味期限】
冷凍：約1ヶ月
常温：約3日

【価格】
532円
394円
365271円
2切260g(固形量160g) 568円(税込613円)

【特徴】
脂ののったノルウェー産さばを自社で骨とりし、西京味噌を使用した調味液で煮付けました。

豆 280kcal/2.4g/1袋
M・3267816・セ

フルーティーな甘辛だれが
産直豚のうまいと好相性。

調理例

【原材料】
豚肉
【賞味期限】
冷凍：約1ヶ月
常温：約3日

【価格】
413円
448円
365351円
220g 528円(税込570円)

【特徴】
約6mmにスライスし、ひと口サイズにカット。しょうゆベースのたれにりんごピューレを加えて味付け。

M・3230276・セ

たっぷり使える300g入り。
プリッとした食感を楽しんで。

調理例

【原材料】
エビ、ブロッコリー
【賞味期限】
冷凍：約1ヶ月
常温：約3日

【価格】
503円
356円
136271円
300g 598円(税込646円)

【特徴】
インド、パキスタン産の大きめ天然えびをバラ凍結し、300gのボリュームパックにしました。

え 95kcal/0.5g/100g
M・3281711・セ

韓流おかずをわが家で。
チーズや野菜を足しても。

調理例

【原材料】
チーズ、野菜
【賞味期限】
冷凍：約1ヶ月
常温：約3日

【価格】
437円
450円
136310円
250g 386円(税込417円)

【特徴】
産直鶏カタ小肉に玉ねぎスライスを加え、甘辛いタッカルビのたれで味付け。お好みでチーズを合わせても。

M・3286172・セ

常備したいごはんの友。
磯の風味がふわり。

盛りつけ例

【原材料】
ごはん、昆布
【賞味期限】
冷蔵：約1ヶ月
常温：約3日

【価格】
473円
347円
365289円
35g 380円(税込410円)

【特徴】
広島県音戸ちりめんはしらすをしっかりと乾燥させており、かめばかむほどうまみが広がります。

え 206kcal/6.6g/100g
M・3202351・セ

4種の海藻を
やさしく味付け。

盛りつけ例

【原材料】
海藻
【賞味期限】
冷凍：約1ヶ月
常温：約3日

【価格】
486円
354円
342882円
40g×4 288円(税込311円)

【特徴】
組合員開発協力品。4種の海藻(めかぶ、もずく、赤のまた、のり)を野菜だしで合わせました。

え 11kcal/0.7g/1カップ
M・3265780・セ

ごまの香りがアクセント。
好みの野菜と合わせても。

調理例

【原材料】
野菜
【賞味期限】
冷凍：約1ヶ月
常温：約3日

【価格】
579円
527円
365378円
125g×2 288円(税込311円)

【特徴】
pal
【ご注意】
GMOにNO! カロリー：136kcal/1.8g/100g
M・3264960・セ

サラダやスープに
華やかさをプラス。

【原材料】
野菜
【賞味期限】
冷凍：約1ヶ月
常温：約3日

【価格】
620円
491円
343170円
40g×2 198円(税込214円)

【特徴】
「かにかまとたたき」
きゅうりのごまマリネ
【ご注意】
GMOにNO! カロリー：78kcal/1.5g/80g
M・3266816・セ

のど越しよく
抹茶の風味がさわやか。

調理例

【原材料】
そば
【賞味期限】
冷凍：約1ヶ月
常温：約3日

【価格】
155円
570円
341789円
200g×3 480円(税込518円)

【特徴】
産直原料の知覧産抹茶使用の流水解凍茶そばです。約2分で流水解凍できます。

卵・麦・そ 245kcal/0.5g/1食
M・3230668・セ



調理例

pal
コトコト きなり
653 **635** **136379**

そば粉/国産、小麦粉/岩手(北館製麺)巣岩手
徳用二八そば

200g×4 **1,278円**(税込1,380円)

国産のそば粉と岩手県産の小麦粉を使用した八割そば。ゆで時間短め、もう4分、かけ3分。

【カロリー】麦・そ 346kcal/1.8g/100g

M ● 3102739 ●セ



徳用

345円

/袋

特別

価格



pal

GMO
にNO!
コトコト きなり きなりセレクト
692 **684** **343579**

味わいマイルドマヨネーズ

300g **338円**(税込365円)

産直産地の卵とPB菜種油、海はいのちを使用し、マイルドであっさりとした全卵タイプです。

【カロリー】卵 180g

M ● 3273739 ●セ



飽きのこない中甘口。
国産大豆と国産米を使用。

pal プラ
削減
GMO
にNO!
コトコト きなり きなりセレクト
694 **705** **343625**

国産大豆のみそ

750g **398円**(税込430円)

国産大豆、国産米を使った中甘口の粒みそ。塩分約12%。

【カロリー】豆 180g

M ● 3098624 ●セ



調理例



特別
価格

朝食もしっかり



ふんわり生地にたっぷりがおいしい。

pal

産直
原料
GMO
にNO!
コトコト きなり きなりセレクト
658 **661** **136361**

産直小麦のホットケーキミックス

200g×4 **386円**(税込417円)

牛乳と卵を加えて作るミックス粉。約4枚分ずつの分包。ミヨウパン不使用。卵なしでも作れます。

【カロリー】麦・(卵・乳) 356kcal/1.6g/100g

M ● 3237908 ●セ



コトコト きなり きなりセレクト
659 **662** **136387**

メープルシロップ

250g **898円**(税込970円)

サトウカエデの樹液を煮詰めました。カナダ産アンバーグレード。ホットケーキに、砂糖代わりに。

260kcal/100g

M ● 3278276 ●セ



必要な分だけ
使えるバラ凍結。

組合員
開発

GMO
不分別
冷凍
コトコト きなり きなりセレクト
455 **458** **136328**

ワインファミリーパック(冷凍)

300g **548円**(税込592円)

冷凍室の常備に便利なワインナーです。必要な本数を取り出して朝食や弁当に。無塩せき。リン酸塩不使用。

【カロリー】乳・(卵・麦) 223kcal/2g/100g (180g)

M ● 3284003 ●セ



コトコト きなり きなりセレクト
273 **172** **342483**

よつ葉バター

150g **385円**(税込416円)

北海道十勝産の生乳を使った風味のよい加塩バター。冷凍保管も可能です。

【カロリー】乳 731kcal/1.6g/100g

M ● 3153097 ●セ

アレルゲンの表示を行っています。

*アレルギーのある方は、商品包材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、その品名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、表示していません。※コトコトセレクト表示については、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。

きらしていませんか? 品

ストックして日々の食卓に。
手巻き寿司にもおすすめ。

調理例



徳用

522円

/帖

特別

価格



重たいビールも
お得なこの機会にどうぞ。

(ビール)
24缶
コトコト きなり きなりセレクト
773 **771** **365327**

キリン一番搾り

350ml×24缶 **4,370円**(税込4,807円)

麦芽100%の一番搾り。アルコール分5%。

M ● 3055664 ●セ



おやつの楽しみ

鉄分、葉酸などが
とれます。

GMO
不分別
冷蔵
コトコト きなり きなりセレクト
131 **164** **341282**

きょうの鉄分葉酸ヨーグルト

75g×6 **298円**(税込322円)

1個で1日に必要な鉄分、葉酸、ビタミンB12を含むブルーン味のヨーグルト。低脂肪タイプ。

【カロリー】乳 57kcal/0.17g/1個 (19日)

M ● 3099923 ●セ



果汁たっぷりで
みずみずしい。

コトコト きなり きなりセレクト
291 **198** **365343**

梨(豊水)

3玉 **798円**(税込862円)

たっぷりの果汁と甘さ、シャキッとした歯ごたえをお楽しみください。750g以上。

M ● 3119754 ●セ

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、その品名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、表示していません。※コトコトセレクト表示については、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、アヘン、ババヤ、からしな *GMOにNO!(飼料)の分別生産流管理は、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
不使用

=遺伝子組換え原料不使用

GMO
にNO!

=遺伝子組換え原料の混入を防ぐため分別管理

GMO
C

=飼料の遺伝子組換え原料の混入を防ぐため分別管理

GMO
GMO
C

=主原料対象外・副原料不使用

GMO
不分別

=遺伝子組換え原料不使用

遺製日からの賞味期間を表示(賞味期間が180日以内のもの)。お届け日からの期間ではありません。飲酒運転は法律で禁じられています。妊産婦の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与える恐れがあります。酒類販売管理者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おりません。20歳未満の飲酒は法律で禁じられています。飲酒運転は法律で禁じられています。妊産婦の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与える恐れがあります。酒類販売管理者についてはインターネットで公開しています。