

パルシステム東京限定 くらし応援企画

この
チラシ掲載の
商品全品

10% ポイント 還元!

カット済みで手間要らず。
たっぷり240g入り!



温めるだけで衣がサクサク!
あると助かるボリュームパック。



解凍するだけで前菜に。
冷やし中華のトッピングにも!



- 税込価格の10%分ポイント還元の明細は、7月4回のお届け情報をご確認ください。
- インターネットには、7月21日～7月25日のお届け曜日の翌日に反映されます。7月3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。
- 対象商品をパ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。

夏休み直前! 「待ってました!」の

お買い得 大集合

このマークが目印!

2025年
6～9月の期間で
もっともお得!

電子レンジ調理後、
ごはんにのせるだけ。
すぐに食べたいときに活躍。



吉野家・国産牛肉牛すき焼きの具
120g×2 **718円** (税込775円)

牛肉、玉ねぎはいずれも国産のパルシステム仕様。春雨入りで醤油、砂糖などで甘辛味にしました。
麦・豆 212kcal (0.2g/1袋)

ストックできる冷凍タイプ。
保存に便利なチャック付き袋入り。



野菜スープで仕上げたやさしい味わい。
サラダや冷たい麺には缶汁ごとどうぞ。



ツナフレーク缶食塩無添加・ノンオイル
70g×3 **458円** (税込495円)

産直キヤベツなどの乾燥野菜から煮出したスープで味付け。油や食塩は不使用。
49kcal (0.2g/1缶)

盛り付け例



くらし
応援
最安値

徳用
145円
/1缶

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暑い夏のくらしを応援します。

さっぱり & ひんやりごはん



わら焼き戻りかつおたたき(タレ付)

2個180g **568円**(税込613円)

北西太平洋で一本釣りしたかつおをわらとバーナーで

たたきにしました。スライスしてどうぞ。

麦・豆 126kcal/0.2g/100g (税込120円)

表面は香ばしく、身はもっちり。

添付のゆずが香るぽん酢だれで。

盛りつけ例

やわらかなたこを、
さわやかな洋風の味わいで。



北海たこカルパッショ

たこ60g+たれ20g **358円**(税込387円)

北海道産の水たこを刺し身用の薄造りにし洋風のたれ

を添付。おつまみやハレの日の一品に。

麦・豆 138kcal/1.0g/1パック (税込180円)

レバーはから揚げ済みだから

レンチンして炒めるだけ!

簡単

時短

ごはん

お料理

セット

くらし

応援

最安値

特別価格

GMO 不分別 冷凍

コトコト きなり きなりセレクト

474 346 342785

わら焼き戻りかつおたたき(タレ付)

2個180g **568円**(税込613円)

北西太平洋で一本釣りしたかつおをわらとバーナーで

たたきにしました。スライスしてどうぞ。

麦・豆 126kcal/0.2g/100g (税込120円)

表面は香ばしく、身はもっちり。

添付のゆずが香るぽん酢だれで。

盛りつけ例

国産そば粉の風味をざるそばで堪能。

徳用二八そば

200g×4 **1,180円**(税込1,274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。ゆで時間ざる、もり4分、かけ3分。

麦・そ 346kcal/0.8g/100g

冷製スープとして

そのままでも。

盛りつけ例

さっぱりとした

箸休めにも。

調理例

サラダに欠かせないミニトマトは

うれしい特大パックで。

調理例

そのまま食べられるむきえび

150g **398円**(税込430円)

ベトナム産天然えびを現地で殻と背ワタ除去、ボイル

後にパラ凍結、解凍そのままサラダなどに。

麦・そ 80kcal/1.8g/100g

ドレッシングに /

徳用

特別価格

GMO 不分別 冷蔵

コトコト きなり きなりセレクト

656 636 343404

徳用二八そば

200g×4 **1,180円**(税込1,274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。ゆで時間ざる、もり4分、かけ3分。

麦・そ 346kcal/0.8g/100g

冷製スープとして

そのままでも。

盛りつけ例

さっぱりとした

箸休めにも。

調理例

サラダフレーク

40g×2 **178円**(税込192円)

無リンのステウダラすり身で作った方に風味かまぼ

こ。香料不使用。サラダなどにどうぞ。

麦・豆・そ 78kcal/1.5g/80g (税込46円)

ドレッシングに /

徳用

特別価格

GMO 不分別 冷蔵

コトコト きなり きなりセレクト

609 499 343161

サラダフレーク

40g×2 **178円**(税込192円)

無リンのステウダラすり身で作った方に風味かまぼ

こ。香料不使用。サラダなどにどうぞ。

麦・豆・そ 78kcal/1.5g/80g (税込46円)

ドレッシングに /

徳用

特別価格

GMO 不分別 冷蔵

コトコト きなり きなりセレクト

304 224 136280

徳用ミニトマト(特大パック)

40g×2 **178円**(税込192円)

付け合わせやお弁当の彩りなど用途は多岐。たっぷり

食べられる特大パックでお届けします。

麦・豆・そ 78kcal/1.5g/80g (税込46円)

ドレッシングに /

徳用

特別価格

GMO 不分別 冷蔵

コトコト きなり きなりセレクト

701 700 343579

産地限定エキストラバージンオリーブオイル

400g **1,380円**(税込1,490円)

スペイン・アンドルシア地方限定のオリーブ使用。本格

的な味、香りが楽しめます。生食用に最適。

麦・豆・そ 38kcal/5.5g/1個

ドレッシングに /

徳用

特別価格

GMO 不分別 冷蔵

コトコト きなり きなりセレクト

701 700 343579

産地限定エキストラバージンオリーブオイル

400g **1,380円**(税込1,490円)

スペイン・アンドルシア地方限定のオリーブ使用。本格

的な味、香りが楽しめます。生食用に最適。

麦・豆・そ 38kcal/5.5g/1個

ドレッシングに /

徳用

特別価格

GMO 不分別 冷蔵

コトコト きなり きなりセレクト

701 700 343579

産地限定エキストラバージンオリーブオイル

400g **1,380円**(税込1,490円)

スペイン・アンドルシア地方限定のオリーブ使用。本格

的な味、香りが楽しめます。生食用に最適。

麦・豆・そ 38kcal/5.5g/1個

ドレッシングに /

徳用

特別価格

GMO 不分別 冷蔵

コトコト きなり きなりセレクト

701 700 343579

産地限定エキストラバージンオリーブオイル

400g **1,380円**(税込1,490円)

スペイン・アンドルシア地方限定のオリーブ使用。本格

的な味、香りが楽しめます。生食用に最適。

麦・豆・そ 38kcal/5.5g/1個

ドレッシングに /

徳用

特別価格

GMO 不分別 冷蔵

コトコト きなり きなりセレクト

701 700 343579

産地限定エキストラバージンオリーブオイル

400g **1,380円**(税込1,490円)

スペイン・アンドルシア地方限定のオリーブ使用。本格

的な味、香りが楽しめます。生食用に最適。

麦・豆・そ 38kcal/5.5g/1個

ドレッシングに /

徳用

特別価格

GMO 不分別 冷蔵

コトコト きなり きなりセレクト

701 700 343579

産地限定エキストラバージンオリーブオイル

400g **1,380円**(税込1,490円)

スペイン・アンドルシア地方限定のオリーブ使用。本格

ミルクを味わう
さっぱりアイス。

ひんやりおやつ

チョコの食感と
いちごアイスが
好相性。

盛りつけ例

pal

GMO
にNO!

冷凍

コトコト



くらし
応援
最安値

きなり
605
341096

こんせんくんミルクバー

30ml×10 268円(税込289円)

北海道根釧地区的濃縮乳を牛乳換算で60%使用。無塩バターでコクを出しました。アイスマilk。

53kcal/0.03g/1本

暑い日は、冷やしておやつに。



調理例

GMO
不分別

C

(トース、三和缶詰)

きなり

652

343331

十勝産小豆のぜんざい

160g×3 386円(税込417円)

北海道十勝産小豆を使用し、上品な甘みに仕上げました。小豆の豊かな風味をお楽しみください。

220kcal/0.2g/1袋

特別
価格

GMO
不分別

C

(トース、三和缶詰)

きなり

653

136352

徳用十勝産小豆のぜんざい

160g×10 1,228円(税込1,326円)

北海道十勝産小豆を使用し、上品な甘みに仕上げました。10袋入りの徳用タイプ。

220kcal/0.2g/1袋

特別
価格

徳用
133円
/1袋

特別
価格

GMO
国不分別

冷凍

コトコト

きなり

604

136344

バキチョコバー(ストロベリー)

42ml×6 318円(税込343円)

板チョコを食べているような「バキッ」とした食感と濃厚感のあるアイスのストロベリー味。ラクトアイス。

53kcal/0.05g/1本

乳・豆・(卵) 53kcal/0.03g/1本

青い食感と
いちごアイスが
好相性。

盛りつけ例



くらし
応援
最安値

GMO
国不分別

冷凍

コトコト

きなり

604

136344

バキチョコバー(ストロベリー)

42ml×6 318円(税込343円)

板チョコを食べているような「バキッ」とした食感と濃厚感のあるアイスのストロベリー味。ラクトアイス。

53kcal/0.05g/1本

乳・豆・(卵) 53kcal/0.03g/1本

昔ながらの素朴な甘み。



特別
価格

GMO
不分別

C

(ムツミ)

きなり

229

183

341070

あんみつ

1個 280円(税込302円)

国産天草の寒天130g、北海道産小豆の粒あん40g、黒糖みつ25g入り。1袋2~3人分。

155kcal/0.6g/1食 31日



特別
価格

GMO
不分別

C

(フタバ食品)

きなり

138

610

365386

かき氷練乳あずき

110ml×4 358円(税込387円)

甘納豆にコクのある練乳を加えた、サクッとスプーン通りのよいかき氷。着色料、香料不使用。

53kcal/0.07g/1個

朝食や軽食に

温めるとチーズが
香ばしい！

pal

プラ
削減

GMO
国不分別

(パルブレッド)

コトコト

きなり

621

342441

チーズクロワッサン

5個 258円(税込279円)

ふんわりしたクロワッサン生地にチーズをトッピングして焼き上げました。長さ約11cm。

53kcal/0.4g/1個 お届け翌日

盛りつけ例



特別
価格

朝食やおやつ、お出かけに。
100mlの飲みきりタイプ。



68円/1本

pal 産直
原料

コトコト

きなり

343714

「キャロットさんミニ」にんじんくだものジュース(AB)

100ml×18 1,120円(税込1,210円)

産直人参45%、りんごとみかん(ともに国産)、バナナとレモンを加えたフルーティなジュース。

40kcal/0~0.2g/1パック



65円/1本

pal 産直
原料

コトコト

きなり

136387

「キャロットさんミニ」にんじんくだものジュース(AB)

100ml×18×2 2,166円(税込2,339円)

産直人参45%、りんごとみかん(ともに国産)、バナナとレモンを加えたフルーティなジュース。

40kcal/0~0.2g/1パック

鮭のおいしさそのまま。

盛りつけ例



くらし
応援
最安値

pal しろざけ/北海道(ハカナン)(青森)

コトコト

きなり

664

365327

鮭ほぐし

68g×2 628円(税込678円)

北海道産の質のよい秋鮭のみを使用。塩だけでうまみを熟成させ、粗くほぐしました。

89kcal/3.1g/1びん

便利な個包装タイプ。



くらし
応援
最安値

GMO
国不分別

C

(六甲バター)

コトコト

きなり

341312

ベビーチーズ

16個216g 448円(税込484円)

北海道産チーズ20%以上使用(原料チーズ中)した、コクのあるプロセスチーズ。リン酸塩使用。

53kcal/0.4g/1個

「あまおう」の豊かな風味。



くらし
応援
最安値

GMO
国不分別

C

(日本乳)

コトコト

きなり

341291

バニラヨーグルト・福岡あまおう苺

100g×6 385円(税込416円)

生クリームと福岡県産あまおういちご果汁を加えた、コクのあるなめらかなヨーグルト。

53kcal/0.1g/100g 25日

ほどよい甘さで、ふわふわ。



くらし
応援
最安値

pal 産直
原料

組合員
開発

プラ
削減

GMO
国不分別

C

(全卵/国産、小麦粉/北海道、濃縮
乳/北海道(たんぱく質製)

コトコト