

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!

- 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。

カット済みで手間要らず。
たっぷり240g入り!



盛りつけ例

冷凍
コトコト 465
きなり 338
きなりセレクト 342726

天然めばちまぐろ切落としボリュームパック

240g **882円**(税込953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◎0.1g/100g ◎21日

くらし
応援
最安値

電子レンジ調理後、
ごはんのにのせるだけ。

すぐに食べたいときに活躍。



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!

くらし
応援
最安値

2025年
6～9月の期間で
もっともお得!

温めるだけで衣がサクサク!
あと助かるボリュームパック。



調理例

レンジのみ
GMO
不分別 冷凍
コトコト 537
きなり 544
きなりセレクト 365351

レンジポテトコロケボリュームパック

10個500g **470円**(税込508円)

じゃがいも、玉ねぎ、牛肉(いずれも北海道産)を使用。
電子レンジで衣がサクッと仕上がります。
777 乳・麦・豆・(卵・え・か) 150kcal◎0.2g/1個50g

くらし
応援
最安値



解凍するだけで前菜に。
冷やし中華のトッピングにも!



盛りつけ例

GMO
不分別 冷凍
コトコト 481
きなり 361
きなりセレクト 365319

味付中華くらげ

50g×2 **368円**(税込397円)

くらげをバイルすることでプリッとした食感に仕上げました。野菜とあえて中華サラダにオススメ。
777 麦・え・豆 71kcal◎2.0g/1袋

くらし
応援
最安値



レンジ
ボイル

GMO
不分別 冷凍

コトコト 181
きなり 571
きなりセレクト 365335

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。
777 麦・豆 212kcal◎2.0g/1袋



調理例

くらし
応援
最安値

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。

組合員
開発

GMO
不分別 冷凍

コトコト 439
きなり 462
きなりセレクト 136310

ウインナーファミリーパック(冷凍)

300g **528円**(税込570円)

冷凍室の常備に便利なウインナーです。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。
777 乳・豆・(卵・麦) 223kcal◎2g/100g ◎180日

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。

1缶当たり
165円(税込)



特別
価格

pal
コトコト 662
きなり 676
きなりセレクト 343471

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)

産直キャ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

盛りつけ例

pal
コトコト 663
きなり 677
きなりセレクト 136379

徳用ツナフレーク缶食塩無添加・ノンオイル

70g×5 **668円**(税込721円)

産直キャ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。お得な5缶パック。
49kcal◎0.2g/1缶

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

さわやかなたこを、さわやかな洋風の味わいで。

盛りつけ例

前回6月3回 448円 (税込484円) **今 358円** (税込387円)

くらし応援 最安値

【特価】 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)

盛りつけ例

表面は香ばしく、身はもちり。

添付のゆずが香るぼん酢だれで。

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ました。スライスしてどうぞ。

【アレルギー】 小麦・大豆 126kcal/個0.2g/100g 賞120日

つるとなめらかなのど越し。国産そば粉の風味をさざるそばで堪能。

【特価】 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。ゆで時間さる、もり4分、かけ3分。

【アレルギー】 小麦・そば 346kcal/個1.8g/100g

冷製スープとしてそのままでも。

盛りつけ例

くらし応援 最安値

【特価】 211 593 136395

ミネストローネ(野菜スープ)

200g×2 **398円**(税込430円)

じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、ハム(いずれも国産)を使いトマト味に仕上げました。

【アレルギー】 小麦・大豆 38kcal/個0.9g/100g 賞61日

【特価】 609 499 343161

サラダフレック

40g×2 **178円**(税込192円)

無リンのスケウダラすり身で作ったかに風味かまぼこ。香料不使用。サラダなどにどうぞ。

【アレルギー】 小麦・大豆 78kcal/個1.5g/80g 賞46日

魚介のおかず

食べごたえのある大きめサイズ。

揚げ物

【特価】 520 407 136328

大きなえびフライ

8尾260g **1,240円**(税込1,339円)

インドネシア、ベトナム産のブラックタイガーを薄衣のえびフライにしました。長さ約12cm。

【アレルギー】 卵・小麦・えび 40kcal/個0.4g/1尾

ムニエルやソテーでどうぞ。

【特価】 489 368 342891

北海道産真だら切身

4切250g **368円**(税込397円)

北海道産真だらを三枚におろし切り身に。しゃりとした身質でムニエルやソテー、鍋などにどうぞ。

79kcal/個1.0g/100g

解凍して焼くだけでごはんのすずむ一品に。

【特価】 506 383 343021

ざわら塩麹漬

3切210g **578円**(税込624円)

脂ののった韓国産のざわらを塩こうじと西京みそをブレンドしたこうじ床に漬け込みました。

【アレルギー】 大豆 117kcal/個1.2g/100g 賞90日

脂のりがよくジューシー。

【特価】 501 386 365271

さば一夜干し(ごま付き)

4切240g **448円**(税込484円)

ノルウェー産さばを塩のみで味付け、ごまをふって一夜干しにしました。食べやすい切り身サイズ。

271kcal/個1.02g/100g 賞120日

加熱済みなので、解凍するだけ! 野菜と合わせてごちそうサラダに。

【特価】 468 351 342777

そのまま食べられるむぎえび

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、ボイル後にバラ凍結。解凍後そのままサラダなどに。

【アレルギー】 小麦 80kcal/個1.8g/100g

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。

【特価】 304 224 136280

徳用ミニトマト(特大パック)

400g **438円**(税込473円)

付け合わせやお弁当の彩りなど用途は多彩。たっぷり食べられる特大パックでお届けします。

【特価】 158 588 341738

五目野菜タンメン

262g×2 **380円**(税込410円)

キャベツ、もやしなど、ソテーした7種の具材がのった、コクのある塩味スープで食べるタンメン。

【アレルギー】 卵・小麦・大豆(そば) 343kcal/個5.5g/1食

【特価】 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)

スペインアンダ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。

簡単 & 時短ごはん

レバーはから揚げ済みだからレンチンして炒めるだけ!

【特価】 190 325 341053

簡単!レバニラ炒めセット

1セット **788円**(税込851円)

【アレルギー】 小麦・大豆 342kcal/個5.8g/1セット 賞お届け翌日

7種の具材入りで食べごたえあり。

【特価】 176 592 136336

産直米のカレードリア

220g×2 **418円**(税込451円)

産直米(北海道さらさら397)、国産豚肉、宮城県蔵王産ミルクを使用したカレードリア。

【アレルギー】 小麦・大豆 331kcal/個1.8g/1個

お肉のおかず

うまみの濃いカタロースをスライス。ソテーやしょうが焼きなどにもおすすめ。

【特価】 385 417 342530

産直豚カタロース切落し

170g **418円**(税込451円)

赤身と脂身のバランスがよく、濃いうまみが特徴。しょうが焼きやソテーなど、幅広い用途に。厚さ約3mm。

賞お届け日含む3日間

肉も野菜もしっかり。コンロ要らずが夏にうれしい!

【特価】 185 327 341061

レンジで簡単!和風おろしハンバーグ(彩りサラダ添え)セット

1セット **1,298円**(税込1,402円)

【アレルギー】 卵・小麦・大豆(乳・落・え・か) 791kcal/個6.6g/1セット 賞お届け翌日

【特価】 386 418 136298

産直豚カタロース切落し

240g **578円**(税込624円)

赤身と脂身のバランスがよく、濃いうまみが特徴。しょうが焼きやソテーなど、幅広い用途に。厚さ約3mm。

賞お届け日含む3日間

【特価】 387 419 136301

産直豚カタロース切落し

350g **798円**(税込862円)

赤身と脂身のバランスがよく、濃いうまみが特徴。しょうが焼きやソテーなど、幅広い用途に。厚さ約3mm。

賞お届け日含む3日間

【特価】 421 435 342521

北海道産直牛ロース焼肉用味付(ピリ辛味噌)

190g **938円**(税込1,013円)

リブロースまたはサーロインをスライスし、ひとサイズにカット。ピリ辛みそで味付けしました。

【アレルギー】 小麦・大豆 359kcal/個1.4g/100g 賞180日

【特価】 430 443 342637

までっこ鶏ムネ肉

400g **458円**(税込495円)

仕上期の飼料に国産米を10%配合。淡泊な味わいを生かして焼き鳥や蒸し物に。産直肉。

【特価】 424 454 342661

産直鶏もも肉やきとりたれ味

260g **478円**(税込516円)

産直鶏のもも肉を炭火風味のたれで味付けしました。解凍して焼くだけで串なし焼き鳥を楽しめます。

【アレルギー】 小麦・大豆 198kcal/個1.4g/100g 賞180日

【特価】 556 560 365297

帆立干し貝柱焼売

6個228g **368円**(税込397円)

豚肉(国産)に北海道産ほたて干し貝柱を加えた焼売。1個約38gで食べごたえがあります。

【アレルギー】 小麦・大豆(卵・乳・え) 80kcal/個0.4g/1個 賞お届け日含む6日間

【特価】 430 443 342637

までっこ鶏ムネ肉

400g **458円**(税込495円)

仕上期の飼料に国産米を10%配合。淡泊な味わいを生かして焼き鳥や蒸し物に。産直肉。

【特価】 424 454 342661

産直鶏もも肉やきとりたれ味

260g **478円**(税込516円)

産直鶏のもも肉を炭火風味のたれで味付けしました。解凍して焼くだけで串なし焼き鳥を楽しめます。

【アレルギー】 小麦・大豆 198kcal/個1.4g/100g 賞180日

ミルクを味わう
さっぱりアイス。

盛りつけ例

pal

GMO
にNO! 冷蔵

コトコト

139

きなり

605

きなりセレクト

341096

濃縮乳/北海道産(国
土食品工業)®山梨

こんせんくんミルクバー

30ml×10 **268**円(税込**289**円)

北海道根釧地区の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。アイスマイルク。

乳・豆・(卵) 53kcal/0.03g/1本

ひんやり
おやつ

盛りつけ例

GMO
にNO! 冷蔵

コトコト

140

きなり

604

きなりセレクト

136344

〔セイカ食品〕®鹿児島

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「バッキ」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。

乳・豆・(卵・麦・落) 138kcal/0.05g/1本

チョコの食感と
いちごアイスが
好相性。

盛りつけ例

GMO
にNO! 冷蔵

コトコト

140

きなり

604

きなりセレクト

136344

〔セイカ食品〕®鹿児島

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「バッキ」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。

乳・豆・(卵・麦・落) 138kcal/0.05g/1本

暑い日は、冷やしておやつに。

調理例

GMO
にNO! 冷蔵

コトコト

652

きなり

652

きなりセレクト

343331

〔トアース、三和缶詰〕®山形、愛知

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

徳用

GMO
にNO! 冷蔵

コトコト

653

きなり

653

きなりセレクト

136352

〔トアース、三和缶詰〕®山形、愛知

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

昔ながらの素朴な甘み。

盛りつけ例

GMO
にNO! 冷蔵

コトコト

229

きなり

183

きなりセレクト

341070

〔むつみ〕®東京

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

練乳とあずきのやさしい甘さ。

盛りつけ例

GMO
にNO! 冷蔵

コトコト

138

きなり

610

きなりセレクト

365386

〔フタバ食品〕®三重

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、サクツとスプーン通
りのよいかき氷。着色料、香料不使用。

乳・(卵・麦) 98kcal/0.07g/1個

朝食や軽食に

盛りつけ例

pal

GMO
にNO! フラ
削減

コトコト

247

きなり

621

きなりセレクト

342441

〔バブルブレッド〕

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。

卵・乳・麦・(く・豆) 116kcal/0.4g/1個 〇お届け翌日

朝食やおやつ、お出かけに。
100mlの飲みきりタイプ。

盛りつけ例

pal

産直
原料

GMO
にNO! 冷蔵

コトコト

709

きなり

743

きなりセレクト

343714

りんご/国産、うんしゅう
みかん/国産、にんじん/山
北海道(カゴメ)®長野

「キャラっとさんミニ」にんじくだものジュース(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ーなジュース。

40kcal/0〜0.2g/1パック

朝食やおやつ、お出かけに。
100mlの飲みきりタイプ。

盛りつけ例

pal

産直
原料

GMO
にNO! 冷蔵

コトコト

710

きなり

744

きなりセレクト

136387

りんご/国産、うんしゅう
みかん/国産、にんじん/山
北海道(カゴメ)®長野

「キャラっとさんミニ」にんじくだものジュース(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ーなジュース。

40kcal/0〜0.2g/1パック

鮭のおいしさそのまま。

盛りつけ例

pal

GMO
にNO! 冷蔵

コトコト

647

きなり

664

きなりセレクト

365327

しろざけ/北海道
(ハチカン)®青森

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。

盛りつけ例

GMO
にNO! 冷蔵

コトコト

268

きなり

177

きなりセレクト

341312

〔六甲バター〕®長野

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。

乳 46kcal/0.4g/1個

「あまおう」の豊かな風味。

盛りつけ例

GMO
不使用

コトコト

129

きなり

171

きなりセレクト

341291

〔日本乳牛〕®群馬

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。

卵・乳 113kcal/0.1g/100g 25日

「あまおう」の豊かな風味。

盛りつけ例

GMO
不使用

コトコト

129

きなり

171

きなりセレクト

341291

〔日本乳牛〕®群馬

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。

卵・乳 113kcal/0.1g/100g 25日

ほどよい甘さで、ふわふわ。

盛りつけ例

pal

産直
原料

GMO
にNO! フラ
削減

コトコト

731

きなり

717

きなりセレクト

365394

全卵/国産、小麦粉/北海道、濃縮
乳/北海道(たんばや製菓)®山形

産直小麦のカステラ

5切れ **358**円(税込**387**円)

北海道の産直小麦を使い、根釧地区の濃縮乳を牛乳換
算で約5%入れたしっとりとしたカステラ。個包装。

卵・乳・麦・(豆) 105kcal/0.05g/1切 〇30日

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、その品目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を表示しています。(乳)(そ)のように表示しています。

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、パパイヤ、からし菜

※GMOにNO!(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不使用
GMOにNO!
GMOにNO!
GMOにNO!
GMOにNO!

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