

教えて！ 組合員の 食費のやりくりテク

この1年間、新型コロナウイルスの影響で家での食事が増え、食費も増えたという人は多いのではないのでしょうか。そんな食費の「やりくりアイデア」を組合員に聞きました！

※組合員アンケートで寄せられた声より抜粋。



03 小麦粉アレンジに挑戦中

既製品を買っていたのもも手作りに挑戦中。とくにお好み焼きや天ぷらを、〇〇の素ではなく小麦粉から作って、粉が余ることもなくなりました。

パルシステム東京 Nさん

01 冷蔵と冷凍を使い分ける

肉類は、冷蔵品と冷凍品を半々で注文して、週の前後半で使い分けを意識しています。週半ばで買い足すする必要がないので、スーパーなどで「ついで買い」をすることがなくなりました。

パルシステム東京 Rさん



02 ロングライフパンでコンビニ要らず

夫は毎日コンビニでパンやコーヒーを買っていましたが、ロングライフパンを常備するようになったら「このパンおいしい！」とコンビニ要らずに。コーヒーもタンブラーで持って行くので、かなり食費が浮いています。

パルシステム群馬 Kさん



『CO・OPモーニングクロワッサン』

04 アプリ「まめパル」で在庫を一括確認

注文した食材が自動登録されるアプリ「まめパル」を使っています。3食ほぼすべてパルシステムの食材で用意しているので、在庫を確認して計画的に注文できるのでうれしいです。

パルシステム神奈川 Cさん



「まめパル」ダウンロードはこちら

じつはこんな声も…

旅行や娯楽など、外での趣味ができないときは、おいしいものをたっぷり食べてストレス発散しました！

パルシステム東京 Kさん

外出制限中は唯一の楽しみが食になっていました。おかげで食費は大変なことに(笑)

パルシステム千葉 Pさん

4月から裏表紙のバックナンバーを公開しています



こちらからどうぞ

「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。
※この表示の適用範囲は、水産、畜産、惣菜食品、冷凍食品、パン、牛乳、加工食品、調味料、飲料、菓子です。
※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、ノイマイヤ

不使用 原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない

主原料不使用 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている

副原料不分別 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている

不分別 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

産直 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

リユース・リサイクルするもの (紙バック・びん類・野菜の通い箱等)

組合員開発協力 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直原料使用 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

プラ削減 容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ アレルゲンの表示 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 | 大豆 |
|------|---|---|----|----|-----|----|----|----|
| 表示方法 | 卵 | 乳 | 麦 | そ | 落 | え | か | 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7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20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7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)(卵)のように()で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ ※通話料は無料です。

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときぎ

【パルシステム問合せセンター】

0120-868-014

パルシステム ヘルプ 検索

月～金曜日:9時～20時
土曜日:9時～17時

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム山梨 甲斐センター ■ 0120-28-5891 西桂センター ■ 0120-32-1061 一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬 高崎センター ■ 0120-60-5118 渋川センター ■ 0120-36-3315 東毛センター ■ 0120-63-3735

※センターによって、携帯電話からはご利用できない場合があります。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】

0570-011-099

月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

その他のお問い合わせ ※通話料は無料です。

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804 (受付時間:注文用紙提出日翌18時～商品配達日前日)

※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済 コープ共済センター

0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時

■ 各種保険 共済連保険事務センター

0120-201-342 月～金曜日:9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など

■ カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時

教えて！ 組合員の 食費のやりくりテク

この1年間、新型コロナウイルスの影響で家での食事が増え、食費も増えたという人は多いのではないのでしょうか。そんな食費の「やりくりアイデア」を組合員に聞きました！

※組合員アンケートで寄せられた声より抜粋。



01 冷蔵と冷凍 を使い分ける

肉類は、冷蔵品と冷凍品を半々で注文して、週の前後半で使い分けを意識しています。週半ばで買い足すする必要がないので、スーパーなどで「ついで買い」をすることがなくなりました。

パルシステム東京 Rさん



03 小麦粉アレンジ に挑戦中

既製品を買っていたものも手作りに挑戦中。とくにお好み焼きや天ぷらを、〇〇の素ではなく小麦粉から作って、粉が余ることもなくなりました。

パルシステム東京 Nさん



02 ロングライフパンで コンビニ要らず

夫は毎日コンビニでパンやコーヒーを買っていましたが、ロングライフパンを常備するようになったら「このパンおいしい！」とコンビニ要らずに。コーヒーもタンブラーで持って行くので、かなり食費が浮いています。

パルシステム群馬 Kさん



04 アプリ「まめパル」で 在庫を一括確認

注文した食材が自動登録されるアプリ「まめパル」を使っています。3食ほぼすべてパルシステムの食材で用意しているので、在庫を確認して計画的に注文できるのでうれしいです。

パルシステム神奈川 Cさん



「まめパル」ダウンロードはこちら

じつはこんな声も…

旅行や娯楽など、外での趣味ができないときは、おいしいものをたっぷり食べてストレス発散しました！

パルシステム東京 Kさん

外出制限中は唯一の楽しみが食になっていました。おかげで食費は大変なことに(笑)

パルシステム千葉 Pさん

4月から裏表紙のバックナンバーを公開しています



こちらからどうぞ

「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。
※この表示の適用範囲は、水産、畜産、惣菜食品、冷凍食品、パン、牛乳、加工食品、調味料、飲料、菓子です。
※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、ノボイヤ

- 不使用** GMO 不使用 原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない
- 主原料不使用** GMO 不使用 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に分別の原料が使われている
- 副原料不分別** GMO 不分別 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
- 不分別** GMO 不分別 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

産直 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

リユース・リサイクルするもの (紙バック・びん類・野菜の通い箱等)

組合員開発協力 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直原料使用 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

プラ削減 容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ アレルゲンの表示 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 | 大豆 |
|------|---|---|----|----|-----|----|----|----|
| 表示方法 | 卵 | 乳 | 麦 | そ | 落 | え | か | 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7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20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7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)(卵)のように()で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

※通話料は無料です。

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときぎ

【パルシステム問合せセンター】

0120-868-014

パルシステム ヘルプ 検索
月～金曜日:9時～20時
土曜日:9時～17時



パルシステム山梨
甲斐センター ■ 0120-28-5891
西桂センター ■ 0120-32-1061
一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬
高崎センター ■ 0120-60-5118
渋川センター ■ 0120-36-3315
東毛センター ■ 0120-63-3735

※センターによって、携帯電話からはご利用できない場合があります。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】

0570-011-099

月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

レシピはこちらで検索



※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

その他のお問い合わせ

※通話料は無料です。

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804 (受付時間:注文用紙提出日翌18時～商品配達日前日)

※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済

コープ共済センター

0120-50-9431

■ 各種保険

共済連保険事務センター

0120-201-342

■ カタログ「Caica(かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など

■ カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時