



鉢いっぱいのおひいら、ナデシコ、アリッサム。  
冬から春にかけて次々に花を咲かせます。

ランタンキュラス



ゼラニウム



エラチオール  
ペゴニア

## ガーデニング

### ベランダ園芸にいやされています

パルシステム千葉 K.H さん

ベランダ園芸歴25年。今年はとくに時間と手をかけて育てています。小さなベランダでもプランターを組み合わせれば多種類そろえられますし、毎朝「今日こそ咲いたかな？」とカーテンを開ける楽しみがあります。散歩中に庭がきれいな家があると、組み合わせの参考にもしています。

#### ガーデニングを始めるなら？

ひたち海浜公園で有名な「ネモフィラ」がおすすめ。背が低いのでベランダ園芸でもスペースを気にしなくて大丈夫です。

## うちの楽しさ

# 再発見！

家にいる時間が長いからこそ見つけた、  
今までにない「うちの楽しみ方」。  
今回は4名の組合員の、家時間を快適に  
過ごすスタイルを紹介します。

## おうち 食堂

### ランチは12時きっかりの 食堂スタイル

パルシステム神奈川 A.M さん

夫は在宅勤務、娘も自宅学習。3人分の朝昼晩ごはんが必要になり、彼らの会議や授業に合わせて「昼は12時」「夜は19時」とごはん時間を決めました。昼は片付けをラクにするため、ワンプレートごはん。夜は外食ができなくなったので、居酒屋風メニューが多いかも？

ホームベーカリーで夫が仕込むパンが毎朝の定番。ドライフルーツを入れるのがお気に入りです。



朝



昼

お昼のワンプレートランチです。今日のメインはさば。副菜の冷凍ビーフンは、人参、春キャベツを加えて具だくさんに！

夜



インドの友人に教えてもらった簡単サモサは、「居酒屋風メニュー」のひとつ。じゃがいもにチーズやスパイスを加えたあんを、シュウマイの皮で包んで揚げたら完成。

「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、パパイヤ

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%未満の原料に不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

(紙パック・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品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

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

■アレルギーの表示 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)(そ)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めき

【パルシステム問合せセンター】

0120-868-014

※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 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

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配送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異なります。

レシピはこちらで検索

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。

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

※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





鉢いっぱいのおひまわり、ナデシコ、アリッサム。  
冬から春にかけて次々に花を咲かせます。

ランタンキュラス



ゼラニウム



エラチオール  
ペゴニア

enjoy home

## ガーデニング

### ベランダ園芸にいやされています

パルシステム千葉 K.H さん

ベランダ園芸歴25年。今年はとくに時間と手をかけて育てています。小さなベランダでもプランターを組み合わせれば多種類そろえられますし、毎朝「今日こそ咲いたかな？」とカーテンを開ける楽しみがあります。散歩中に庭がきれいな家があると、組み合わせの参考にもしています。

#### ガーデニングを始めるなら？

ひたち海浜公園で有名な「ネモフィラ」がおすすめ。背が低いのでベランダ園芸でもスペースを気にしなくて大丈夫です。

## フリマアプリ

### 楽しみは、購入者とのコミュニケーション

パルシステム埼玉 F.T さん

半年ほど前、スマートフォンに切り替えた際、使いこなすためにと始めたフリマアプリにどっぷりはまっています。陶芸作家の夫の作品を流行りの「多肉植物用ポット」として出したら大当たり！ 購入者とのコメントのやりとりが何より楽しく、新しい友人がたくさんできたような、そんな気分です。



夫作の多肉植物用のポット。ほかにもいろいろ出品していますが、間違いなく一番人気です。



じつは著名な人形師の作品だった博多人形。知らずにすごい安値で出品したところ、すぐに買い手が現れました。

## おうち食堂

### ランチは12時きっかりの食堂スタイル

パルシステム神奈川 A.M さん

夫は在宅勤務、娘も自宅学習。3人分の朝昼晩ごはんが必要になり、彼らの会議や授業に合わせて「昼は12時」「夜は19時」とごはん時間を決めました。昼は片付けをラクにするため、ワンプレートごはん。夜は外食ができなくなったので、居酒屋風メニューが多いかも？



朝

ホームベーカリーで夫が仕込むパンが毎朝の定番。ドライフルーツを入れるのがお気に入りです。



昼

お昼のワンプレートランチです。今日のメインはさば。副菜の冷凍ビーフンは、人参、春キャベツを加えて具だくさんに！



夜

インドの友人に教えてもらった簡単サモサは、「居酒屋風メニュー」のひとつ。じゃがいもにチーズやスパイスを加えたあんを、シュウマイの皮で包んで揚げたら完成。

「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、パパイヤ

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（紙パック・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品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

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

■アレルギーの表示 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）（そ）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めき

【パルシステム問合せセンター】

0120-868-014

※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 ヘルプ 検索

月～金曜日：9時～20時  
土曜日：9時～17時

QRコード

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

QRコード

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配送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：注文用紙提出日翌日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