

にくさかなさいさい

インターネット限定

ご存じですか?

# つくりおき肉魚菜菜セット

献立に悩んだり、注文するものを考えたり、時間がないな作ったり。ごはん作りはやらなきゃいけないことがたくさん……。 「つくりおき肉魚菜菜セット」は、肉、魚、野菜のおかず計4品が作れる食材とレシピを毎週お届け！日々の悩み、少しでもかる～くしませんか？

テレビCMも放映中



毎週4品のおかずが作れます！



〈ポークチャップ〉



〈さんまのトマト南蛮〉



〈小松菜とちくわのごまみそ炒め〉



〈ベイクドポテトとルッコラのチーズサラダ〉

商品を選んで買い物カゴに入れる手間なし  
今週はこの10点が届きます



手順がわかりやすい紙のレシピ



- 毎週6～10点、1,700～2,500円(税込1,836～2,700円)程度の商品をお届け
- でき上がり量はおかず一品当たり2～3人分または3～4人分(レシピによって異なります)
- 苦手な食材は削除OK

## simple 誰にでも簡単

料理に慣れていなくても安心して作れる、手軽なレシピをお届け。「ふだんあまり料理をしないパートナーも作れた」という声も届いています。



## anytime 使い方は自由

作りおいてもおかなくても、食べるシーンもいつでもOK。夕食のおかずだけでなく、「お弁当や晩酌で使っています!」という方もたくさん!



## eco ほぼ材料使いきり

届いた材料はほぼ使いきりなので、食材が余ってしまう心配なし。苦手な食材やおうちにある食材も、買い物カゴでさくっと削除できます。



## ご利用はインターネット注文で♪

※インターネット登録が必要です



### 定期お届け登録ならお得で便利

- 注文を送信しなくても毎週自動で商品をお届け
- セット丸ごと3% OFF! (商品の削除をすると適用されません)

「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、ノリ、イモ、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。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、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、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	組合員開発	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	産直の精肉および100%提携産地の水産品	産直原料	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
リユース	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)	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	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表示となります。(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

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ  
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

よくある質問  
FAQ、問い合わせフォーム  
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。  
0120-868-014 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。

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。

レシピはこちらで検索

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:注文紙提出日翌日18時～商品配達前日)  
※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 各種保険 共済連保険事務センター  
0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時 0120-201-342 月～金曜日:9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時  
チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、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、シロアリ防除、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど  
住まいとくらしのサービス サービス事業課 0120-374-335 月～金曜日:10時～17時



にくさかなさいさい

インターネット限定

ご存じですか?

# つくりおき肉魚菜菜セット

献立に悩んだり、注文するものを考えたり、時間がないな作ったり。ごはん作りはやらなきゃいけないことがたくさん……。 「つくりおき肉魚菜菜セット」は、肉、魚、野菜のおかず計4品が作れる食材とレシピを毎週お届け！日々の悩み、少しでもかる～くしませんか？

テレビCMも放映中



毎週4品のおかずが作れます！



ポークチャップ



さんまのトマト南蛮



小松菜とちくわのごまみそ炒め



ベイクドポテトとルッコラのチーズサラダ

商品を選んで買い物カゴに入れる手間なし  
今週はこの10点が届きます



手順がわかりやすい紙のレシピ



- 毎週6～10点、1,700～2,500円(税込1,836～2,700円)程度の商品をお届け
- でき上がり量はおかず一品当たり2～3人分または3～4人分(レシピによって異なります)
- 苦手な食材は削除OK

## simple 誰にでも簡単

料理に慣れていなくても安心して作れる、手軽なレシピをお届け。「ふだんあまり料理をしないパートナーも作れた」という声も届いています。



## anytime 使い方は自由

作りおいてもおかなくても、食べるシーンもいつでもOK。夕食のおかずだけでなく、「お弁当や晩酌で使っています!」という方もたくさん!



## eco ほぼ材料使いきり

届いた材料はほぼ使いきりなので、食材が余ってしまう心配なし。苦手な食材やおうちにある食材も、買い物カゴでさくっと削除できます。



## ご利用はインターネット注文で♪

※インターネット登録が必要です



### 定期お届け登録ならお得で便利

- 注文を送信しなくても毎週自動で商品をお届け
- セット丸ごと3% OFF! (商品の削除をすると適用されません)

「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、ノリ、イモ、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。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、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、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	組合員開発	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	産直の精肉および100%提携産地の水産品	産直原料	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
リユース	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)	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	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表示となります。(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

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ  
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

よくある質問  
FAQ、問い合わせフォーム  
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。  
0120-868-014 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。

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。

レシピはこちらで検索

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:注文紙提出日翌日18時～商品配達前日)

■ 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)」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時

■ カタログ「Caica(かいか)」 雑誌年間購読、学習教材、講座、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、シロアリ防除、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど

■ カタログ「スクエア住まいとくらし」 サービス事業課 0120-374-335 月～金曜日:10時～17時