

もっといい明日へ 超えてく

つながる×ひろがる 組合員と組合員、組合員と生協を結ぶコミュニケーション・スペースです

お料理セットは

つくる

みんなにやさしい

誰でも毎日のごはん作りが手軽に

まな板・包丁不要のメニューが多く、レシピ付き、たれ付きだから手軽。年齢も性別も関係なく「料理する力」はとても大切。お料理セットをその入り口にしてみませんか。

お料理セットから広がる

つくる、たべる、サステナブル

パルシステムのお料理セットには簡単、便利だけでなくサステナブルなポイントがぎゅっと詰まっています。毎日の「つくる」「たべる」から「私にも、みんなにもいいこと」がゆるやかに広がっていきます。

お料理セットを

たべると

産地も地球もうれしい

おうちでも畑でも食品ロスを減らします

材料は必要な量だけセットされているので、おうちで食材を余らせることがありません。野菜は、形やサイズが基準に満たない規格外野菜も活用。おうちや産地で出る食品ロスを減らします。

紙製トレーで環境にも配慮

お料理セットのトレーは紙製※。パルシステムに戻すと、またトレーにリサイクルされます。

※一部の商品を除く

年間で約131トンのプラ削減に(2023年度実績)

お料理セットにまつわるエピソード募集中! 特設サイトはこちら



外食気分のメニューで楽しみ広がる

ちょっと変わった食材やスパイスを使ったメニューも。食卓に変化をつけたいとき、外食気分を味わいたいときにもおすすめです。

マッサマンカレーとレモンライスセット

チュクミ(韓国風イダコ炒め)セット

産直・国産食材で生産者の「つくる」も応援

お料理セットの肉・野菜は、産直または国産。国内産地の応援、食料自給率向上にもつながっています。

栃木元気会の生産者 隅内章吾さん(栃木県)

便利なカット済み野菜とレシピ、たれ付き

もちろん簡単、便利!

冷凍や消費期限が長いセットもあります

1品あたり約10~15分で完成するものばかり

総メニュー500種類以上で、毎週選ぶ楽しみも

Table with 2 columns: Category (e.g., GMO, Non-GMO, Organic) and Description (e.g., Main ingredients and side ingredients exclude GMO, etc.)

Table with 2 columns: Category (e.g., pal, 産直, リユース) and Description (e.g., pal system original products, local products, recycling)

Table with 2 columns: Allergen (e.g., Egg, Milk, Wheat) and Representation (e.g., Egg, Milk, Wheat, Soybean)

配達・利用についてのお問い合わせ. Includes contact info for delivery, exchange, and returns, and a QR code for the help site.

商品についてのお問い合わせ. Includes contact info for ingredients, recipes, and product information.

その他のお問い合わせ. Includes contact info for product information, CO-OP center, and insurance.

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ①返品・交換ができる場合... ②返品・交換ができない場合...

もっと思い明日へ **超えてく**

つながる×ひろがる
組合員と組合員、組合員と生協を結ぶコミュニケーション・スペースです

お料理セットは

つくる

みんなにやさしい

誰でも毎日の
ごはん作りが手軽に

まな板・包丁不要のメニューが多く、
レシピ付き、たれ付きだから手軽。
年齢も性別も関係なく
「料理する力」はとても大切。
お料理セットをその入り口に
してみませんか。

お料理セットから広がる

つくる、たべる、
サステナブル

パルシステムのお料理セットには簡単、便利だけでなく
サステナブルなポイントがぎゅっと詰まっています。
毎日の「つくる」「たべる」から「私にも、みんなにもいいこと」が
ゆるやかに広がっていきます。

お料理セットを

たべると

産地も地球もうれしい

おうちでも畑でも
食品ロスを減らします

材料は必要な量だけセットされているので、
おうちで食材を余らせることがありません。
野菜は、形やサイズが基準に満たない
規格外野菜も活用。
おうちや産地で出る食品ロスを
減らします。

紙製トレーで
環境にも配慮

お料理セットのトレーは紙製※。
パルシステムに戻すと、
またトレーにリサイクルされます。

※一部の商品を除く

年間で
約131トンの
プラ削減に
(2023年度実績)

お料理セットにまつわる
エピソード募集中!
特設サイトはこちら》



外食気分のメニューで
楽しみ広がる

ちょっと変わった食材や
スパイスを使ったメニューも。
食卓に変化をつけたいとき、
外食気分を味わいたいときにも
おすすめです。

マッサマンカレーと
レモンライスセット

チュクミ(韓国風
イダコ炒め)セット

産直・国産食材で
生産者の「つくる」も応援

お料理セットの肉・野菜は、
産直または国産。
国内産地の応援、
食料自給率向上にも
つながっています。

栃木元気会の生産者
隅内章吾さん(栃木県)

便利なカット済み野菜と
レシピ、たれ付き

もちろん簡単、便利!

冷凍や消費期限が長い
セットもあります

1品あたり約10~15分で
完成するものばかり

総メニュー
500種類以上で、
毎週選ぶ楽しみも

「カタログ」に掲載されて
いるマークについて

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 不使用	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 不使用	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	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

■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:配達日当日6時～次回配
※欠品情報案内後にあたりに欠品が発生する場合があります。 達日前日23時)

■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」リフォーム、シロアリ防駆除、ネズミ対策、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