

忙しい毎日の献立がすぐ決まる

次週
6月1回から
カタログが

≡プチリニューアル≡

日もちする
お料理セットが登場！

お届け日含む
5日間OK

『お料理セット』や、「もう一品」に便利な惣菜が

4ページにまとまって選びやすく！

安心してストックできる
冷凍セットが増加！

野菜などを加えるだけで主菜
が完成する味付け肉・魚や、
「もう一品」に便利な惣菜を
選びやすく！

「おきらく」に作れる
新レシピコーナーがスタート！

写真入りで調理の手順が
わかりやすく、おいしくでき
るポイントも紹介

書籍・CDはネット注文をチェック！

6月1回から品揃え充実

次週から書籍・CDが1ページになりますが、
ネット注文では商品数が大幅に増えます！
注文サイト・パルシステムアプリの「カテゴリ」
や「カタログ」、またはwebカタログアプリで利用できます。

webカタログは
6ページに拡大！

画像はすべてイメージです。

「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、
パパイア、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 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 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 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 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 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。

■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の表示となっています。(乳)(卵)(そば)のよう()で表示しています。

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

組合員 商品開発チーム（※）などが、商品開発に協力した商品
※多くの組合員の声や暮らしの視点をメンバーがまとめて商品づくりに生かす各生協の組合員のチーム。

産直 産直の精肉および100%提携産地の水産品

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品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

日本生活協同組合連合会が開発した商品

※青果では製造までを表示。次回未定の商品は省略しています。産地や規格が次回では異なる場合も同一商品として扱っています。
※次回企画は予定ですので、諸事情により変更になることがあります。

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）

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

原則として、そのシーズン中に1回のみ登場する限定企画の商品

いっしょに注文すると、それぞれ表示の値引き額に税率を乗じた金額を税込価格から値引きします（端数は四捨五入）

2点以上の注文で表示の値引き額に税率を乗じた金額を税込価格から値引きします（端数は四捨五入）

ポイントマークが付いた商品は、購入点数分、表示のポイントが付きます

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。ただし、お届け後賞味期間が7日間以内の商品は、お届け後の賞味（消費）期間を表示。

※天候などの理由で表示より短くなる場合があります。

原料原産地（メーカー）※（食品）
原料原産地：パルシステムが独自に開発したオリジナル商品（農産、精肉、パン、酒類は対象外）のみ表示（主原料とその原産地を表示）、《メーカー》：メーカー名、◎：最終製造者の所在地
※日用雑貨は生産国を表示します。

000kcal◎0.0g/単位 エネルギーと食塩相当量を加工食品に表示（調味料、酒を除く）

放射能検査についてはこちらへ
放射能検査 パルシステム 検索

あなたの声をお寄せください

お気に入りの商品や商品への要望、誌面についての感想はもちろん、誰かに伝えたい、話したいことなど、どんなことでもOKです。たくさんの声をお待ちしています。

インターネットでも受付中！

パルシステム ひとこと 検索



商品名もしくはタイトル ※何についてのご意見を記入ください。

※ご記入ありがとうございます。ひとことメールは今後の商品開発・改善、誌面作り、パルシステムの事業運営に役立ててまいります。※いただいたひとことメールについては、基本的に個別回答は行いませんのでご了承ください。なお、誌面で紹介する場合は、必ず事前に連絡いたします。 ※お預かりする組合員情報は、パルシステムが責任をもって管理します。

● 組合員番号 (注文用紙上部に印字された8ケタの数字)

● ご利用の生協名・センター名

パルシステム . センター

● 差しつかえなければ、該当する年代に○をつけてください。 (10~20代) (30代) (40代) (50代) (60代) (70代) (80代以上)

※個人情報保護の観点から、お名前の記入は不要です。

生協・生協名	センター・受付日	対応	センター・長印	パル・受付日	管理番号

所属センター⇒生協本部⇒組合員の声推進課

2025年5月4回

注文番号 135097 数量1と記入してパルシステムに戻すと1ポイントがもらえる! (2026年9月末まで)	24年4月3月 回収率	リユースびん...63.2%	AB、ヨーグルトカップ...30.2%	紙バック...69.6%
		商品カタログ...89.5%	プラスチック袋...30.8%	米袋...40.9%

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。

レシピはこちらで検索▶



欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804 ※通話料は無料です。

(受付時間：配達日当日6時～次回配達日前日23時)

※欠品情報案内後にはあらたに欠品が発生する場合があります。

その他のお問い合わせ

■CO・OP共済 ■各種保険

コープ共済センター 共済連保険事務センター

0120-50-9431 0120-201-342

月～土曜日：9時～18時 月～金曜日：9時～17時30分

■カタログ「Caica (かいか)」チケットはこちら

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」シニア防塵除、ネズミ対策、ハウス・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

日常生活の悩みや困りごとに関するご相談

くらしの相談ダイヤル

社会福祉士、キャリアコンサルタントなど有資格者による電話相談 (平日10時～16時30分)を行っています。

詳しくはくらしの相談ダイヤル 検索

- 夫婦のこと (離婚、DV、家計など)
- 家族のこと (子育て、ひきこもり、介護など)
- その他 (相続、近所づきあいなど)



一般社団法人くらしサポート・ウィズ 03-6205-6720

松本美代子弁護士による電話無料相談 (月1回)

くらしの法律相談 6/25 (水) 13時～16時実施。

6/3 (火) 10時より予約開始。相談時間はひとり15分。

田中記代美弁護士による電話無料相談 (隔月)

離婚・DV 相談 7/10 (木) 13時～16時実施。

6/17 (火) 10時より予約開始。相談時間はひとり20分。

※弁護士による相談は初回の方優先です。

子育て相談ダイヤル

毎日の子育てで、わからないこと、困っていること、悩んでいること、聞いてみたいことがあったら何でもどうぞ！子育てアドバイザーがお受けします。

NPO ママ・サポート

0120-410-227

火～金曜日：10時～16時 月・土・日・祝はお休み

※通話料は無料です。

※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。

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】 ●返品・交換ができる場合 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ●返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品 (ティッシュペーパー、オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物・種、ペットフード、ポイント景品、チケット ●指定により加工した商品 (名前シールなど) ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ●返品・交換の方法 ●商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。

