

簡単調理済夕食

サツとごはん

●電子レンジで温めてお召し上がりください。〈500W：1分(目安)〉
●1食の注文からお届け致します。●エコ容器を使用しております。

※冷凍食品(土曜日・日曜日は除く)ではありませんので当日中にお召し上がりください。 ※お受取り後は冷蔵庫にお入れください。

お得!

各メニューとも同一日2食以上はさらにお得な複数食割引価格でお届けいたします。

1 お馴染みメニュー

6品目 和・洋・中 日替わりで お届けします。
カロリー：(500kcal/週平均)

1食 820 円(税込)

複数食割引で こんなにお得!

2食 795 円(税込) 1食あたり

3食 775 円(税込) 1食あたり

4食 750 円(税込) 1食あたり

2 ヘルシーメニュー

5品目 和食中心で カロリー・塩分を 配慮しました。

1食 790 円(税込)

複数食割引で こんなにお得!

2食 770 円(税込) 1食あたり

3食 750 円(税込) 1食あたり

4食 730 円(税込) 1食あたり

ごはん +150円

1 お馴染みメニュー

2 ヘルシーメニュー

月 7月27日

- 豚肉の中華ねぎソース
- しゅうまい ●揚げポテト ●青しその実
- 彩り和え ●6品目の彩りきんぴら
- 熱量：363kcal ●たん白質：13.9g ●脂質：20.9g ●塩分：3.2g (使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

- たらこのカレー風味
- 白菜のコールスロー ●福神漬
- スイートポテトグラッセ ●なすの煮浸し
- 熱量：362kcal ●たん白質：11.6g ●脂質：21.2g ●塩分：1.1g (使用特定原材料) ■乳 ■小麦

木 7月30日

- 赤魚の煮付け
- 五目卵の花 ●メンチカツ ●漬物
- きんぴられんこん ●オムレツ
- 熱量：510kcal ●たん白質：19.3g ●脂質：34.2g ●塩分：2.4g (使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

- プルコギ風焼き肉
- もちさくポテト揚げ ●漬物
- 筍土佐煮 ●スパゲティサラダ
- 熱量：397kcal ●たん白質：12.8g ●脂質：24.9g ●塩分：2.5g (使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

火 7月28日

- 揚げ出し豆腐の肉あんかけ
- オムレツ ●ひじき煮 ●漬物
- ウインナーソテー ●キャベツのカレーマヨ
- 熱量：447kcal ●たん白質：14.0g ●脂質：30.6g ●塩分：3.2g (使用特定原材料) ■卵 ■小麦 ■えび ■かに

- 柚子が香る鶏肉のサッパリ焼き
- ハムポテトサラダ ●玉子とじ煮
- もやしと山菜の和え物 ●ツナとコーンのソテー
- 熱量：374kcal ●たん白質：15.7g ●脂質：23.1g ●塩分：2.5g (使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

金 7月31日

- チキン香草焼
- 粉吹き芋 ●しゅうまい
- 漬物 ●野菜炒め ●豆と野菜の彩り煮
- 熱量：446kcal ●たん白質：21.1g ●脂質：23.7g ●塩分：3.3g (使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

- 白身魚と豆腐のふんわり揚げ
- 昆布和え ●漬物
- 大根煮 ●揚げワンタン
- 熱量：301kcal ●たん白質：10.4g ●脂質：15.9g ●塩分：3.8g (使用特定原材料) ■卵 ■小麦

水 7月29日

- ハンバーグ生姜トマトソース
- ハムサラダフライ ●糸菊とメンマ煮
- 漬物 ●おくらとの和え物 ●コーンサラダ
- 熱量：545kcal ●たん白質：16.1g ●脂質：27.8g ●塩分：3.5g (使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

- 焼餃子
- 小松菜の炒め物 ●きょうろぶき
- かに玉 ●大根の中華和え
- 熱量：343kcal ●たん白質：9.7g ●脂質：20.7g ●塩分：2.9g (使用特定原材料) ■卵 ■小麦 ■かに ■えび

8/1(土)・2(日)

お届け：7/31(金)

1食 各 760 円(税込) 割引価格(同一日に限る)は、注文書をご参照下さい。

- A 牛ホルモン焼うどん
- B かにかまサラダ
- 熱量：549kcal ●たん白質：17.8g ●脂質：20.3g ●塩分：6.1g
- 〈仕様特定原材料〉 ■乳 ■卵 ■小麦 ■かに

- A シューマイ
- B うの花
- C コーンサラダ
- 熱量：569kcal ●たん白質：17.9g ●脂質：36.2g ●塩分：2.9g
- 〈仕様特定原材料〉 ■卵 ■小麦 ■えび

材料	分量	調理方法
A 牛ホルモン焼うどん(凍)	1パック	焼うどんは湯煎で約10分温める。
かにかまぼこ(凍)	2本	かにかまぼこはほぐし、ちぎったレタスと共に盛り、ドレッシングをかける。
レタス	1/8個	
食べるごまドレッシング	1袋	

材料	分量	調理方法
A 肉シューマイ(凍)	5個	シューマイはラップをかけ500Wのレンジで約3分温める。
B うの花(冷)	1個	うの花は器に盛る。
C グリーンリーフ(凍)	1/8株	コーンは耐熱皿に入れラップし、500wのレンジで約30秒加熱し、ちぎったレタスと共に盛りドレッシングをかける。
かまぼこ(凍)	1パック	
ドレッシング	適宜	

食材と お弁当の宅配サービス ライフタイム・バリュー

静岡本社 0120-059-014 FAX054-246-5880 富士・富士宮・静岡・焼津・藤枝・島田

浜松営業所 0120-351-150 FAX053-474-4441 菊川・掛川・袋井・森町・磐田・浜松

ライフトーカイ・浜北 0120-18-5531 FAX053-434-8435

ライフタイム・バリューの お弁当コース

彩

日和

2つのコースから
お選びいただけます

- ✓ 管理栄養士監修の献立で毎日健康！
- ✓ 量が多すぎない、毎日にちょうどいいお弁当
- ✓ だしの旨みを活かした、やさしい味付け

一週間に1食から
ご利用いただけます！

今週の献立 (7/27(月)~7/31(金))

お申込締切日：
7/21(火)

いろいろ
彩コース
5品

しっかり
食べたい方に
おすすめのコース

690円

7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)
五目うま煮 ・ 南瓜のいとこ煮 ・ 笹かまぼこ ・ きゅうりと中華ウラの和え物 ・ ブロッコリーの炒り玉子と和え	厚揚げのしょうゆ炒め ・ 野沢菜炒め ・ みかん入りなます ・ 白花まめ ・ セロリミックス	ハンバーグ(照焼ソース) ・ 添) パスタソテー ・ 茄子のササソース ・ チンゲン菜とコーンのツナ和え ・ 人参とレズンのうべ ・ ブロッコリーと玉ねぎのソテー	にしんの生姜煮 ・ 厚焼き玉子 ・ チョレギサラダ ・ 甘酢大根 ・ 蓮根と九条ねぎの塩だれ	チーズチキンカツ ・ 添) 人参グラッセ ・ カリフラワーのマスタード和え ・ 枝豆とキャベツのソテー風 ・ 白菜とルッコラのトマト和え ・ からし菜おひたし
アレルギー 乳・卵・小麦・えび	アレルギー 乳・小麦	アレルギー 乳・小麦	アレルギー 乳・小麦	アレルギー 乳・卵・小麦

ひより
日和コース
4品

やさしい味わいの
健康志向コース

630円

7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)
アジ甘露煮 ・ ごぼうとさつま揚げの金平 ・ 若布と胡瓜の酢の物 ・ キャベツの浅漬	チキンのマヨネーズ炒め ・ ほくほくジャーマンポテト ・ 白菜サラダ ・ きざみたくあん	サバの赤味噌煮 ・ 里芋と小松菜の炒め煮 ・ 五目豆 ・ 刻み大根の梅肉和え	すき焼き ・ 担々風春雨 ・ 小松菜とお麴のお浸し ・ 甘口キムチ	タラの甘酢あん ・ 山菜の玉子とじ ・ ひじきの白和え ・ 胡瓜漬
アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 乳・卵・小麦

ごはん
別売

ごはんの量をお選びいただけます

- ・ 150g
- ・ 200g



ごはん150g

150円(税込)

ごはん200g

160円(税込)

- 🌿 やわらかくて食べやすい
- ❤️ やさしい味付け
- 📺 電子レンジ対応

※季節や仕入れの状況により、献立内容が変更になる場合がございます。

ご注文
方法

専用の受注フォームより受付 →→→→→
注文用紙・お電話でも！

食材とお弁当の宅配サービス ライフタイム・バリュー
静岡 0120-059-014 浜松 0120-351-150

