

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。
(カロリー：400kcal/ 塩分3.5g以下/週平均)

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 8月3日

●牛肉とさつま芋の煮物

●ウィンナーフライ ●漬物 ●スパゲティナポリタン

●根菜サラダ ●青菜のごま和え

●熱量：531kcal ●たん白質：16.7g ●脂質：21.3g ●塩分：3.5g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

●八宝菜

●春巻 ●漬物

●ナムル ●焼売

●熱量：360kcal ●たん白質：21.6g ●脂質：21.6g ●塩分：3.5g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■えび

木 8月6日

●かにクリームコロッケトマトソース

●フライドポテト ●オムレツ ●漬物

●ペンネとピーズのマスタードソテー ●小松菜のごま和え

●熱量：504kcal ●たん白質：11.2g ●脂質：34.6g ●塩分：2.4g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■かに

●ロールキャベツ煮

●ポパイソテー ●漬物

●ドーナツすり身揚げ ●スパゲティサラダ

●熱量：387kcal ●たん白質：10.6g ●脂質：32.9g ●塩分：2.5g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

火 8月4日

●赤魚のみぞれ煮

●コロッケ ●小松菜の炒め物 ●漬物

●里芋のそぼろあんかけ ●枝豆のごまドレ和え

●熱量：426kcal ●たん白質：22.5g ●脂質：24.2g ●塩分：3.2g
(使用特定原材料) ■乳 ■小麦

●蒸し鶏のねぎ塩だれ

●青梗菜の和風炒め ●漬物

●大豆ひじき ●ほうれん草のお浸し

●熱量：442kcal ●たん白質：19.9g ●脂質：27.2g ●塩分：3.1g
(使用特定原材料) ■小麦 ■かに

金 8月7日

●鶏もも肉のパン粉焼き

●しゅうまい ●たまごフライ ●きょうらぶき

●千切りじゃが芋ソテー ●マロニーサラダ

●熱量：553kcal ●たん白質：36.6g ●脂質：36.5g ●塩分：2.5g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■えび

●あじフライ

●マカロニサラダ ●金時豆

●もやし炒め ●さつま芋の煮物

●熱量：426kcal ●たん白質：19.5g ●脂質：19.4g ●塩分：1.9g
(使用特定原材料) ■卵 ■小麦

水 8月5日

●豚肉と野菜の蒸し煮

●黒毛和牛のメンチカツ ●あさりと蓮根の炒り煮

●漬物 ●ポテトサラダ ●水菜のドレッシング和え

●熱量：386kcal ●たん白質：18.0g ●脂質：22.1g ●塩分：2.7g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

●ビーフシチュー

●漬物 ●もちサクポテト揚げ

●青菜としめじの炒め物 ●野菜旨煮

●熱量：406kcal ●たん白質：12.3g ●脂質：21.7g ●塩分：1.9g
(使用特定原材料) ■乳 ■小麦

8/8(土)・9(日)

お届け：8/7(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 レンジ若鶏唐揚げ

B 冷奴

C 目玉焼き風

D みそ汁

●熱量：598kcal ●たん白質：35.5g ●脂質：38.8g ●塩分：3.7g
(使用特定原材料) ■卵 ■小麦

A 牛カルビ丼

B サラダ

C お吸い物松茸風味

●熱量：387kcal ●たん白質：12.2g ●脂質：31.5g ●塩分：3.2g
※ご飯の栄養素は含まれておりません。
(使用特定原材料) ■小麦

材 料	分量	調 理 方 法
A レンジ若鶏唐揚げ(凍)	4個	唐揚げはラップをし500Wのレンジで4個に付き約2分20秒加熱、レンジで加熱し、しょうゆをかける。
B 豆腐(冷)	1パック	豆腐は適宜に切り花かつおと共盛り、しょうゆをかける。
C 卵	1個	耐熱皿に卵を割り入れ塩・こしょう、オープン又はオーブントースターで約5分焼く。
D 生みそ汁(わかめ)	1袋	お椀にみそ汁を入れ熱湯(量は加減)を注ぐ。

材 料	分量	調 理 方 法
A 牛カルビ丼(凍)	1パック	カルビ丼の具は袋ごと湯煎で約7分、又は500Wのレンジで約1分半加熱し、ご飯にのせ、小口切りの青菜を散らす。
B サニーレタス	1/12株	サニーレタスはちぎきゅうりは斜め切りにし、ドレッシングをかける。
C お吸い物松茸風味	1袋	器にお吸い物を入れ、熱湯(量は加減)を注ぐ。

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 浜松営業所 0120-351-150 FAX053-474-4441 ライフターカイ・浜北 0120-18-5531 FAX053-434-8435

富士・富士宮・静岡・焼津・藤枝・島田 菊川・掛川・袋井・森町・磐田・浜松

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 (8/3(月)～8/7(金))

お申込締切日：
7/28(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

8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)
春雨と豚肉のしょうゆ炒め - 厚揚げの白だし煮 - 紅白なます - きゅうりと中華クラーゲの和え物 - ブロッコリーの炒り玉子と和え	メヌケの中華風 - カブと油揚げの煮物 - さつま芋と豆の醤油仕立て - しその実漬 - ソーセージ（皮なし）	鶏肉と冬瓜の煮物 - 南瓜そぼろあん - キャベツのごま和え - 野沢菜ミックス - うぐいす豆	にしん蒲焼き 添) 味付いんげん - 肉じゃが - ひじき煮 - 大根青しそ漬 - からし菜おひたし	豚肉とニラの玉子炒め - 餡かけがんととき - 小松菜ナムル - 甘酢大根 - たたきごぼう
アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 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

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

8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)
白身魚のラタトゥイユ風 - ブロッコリーのカニカマ餡かけ - 白菜コールスロー - キャベツのクミン和え	ハンバーグ（トマトソース） 添) バジルペンネ - 具だくさんコンソメ煮 - キャベツと菜花のわさびマヨ - 胡瓜漬	かばの和風だしカレー風味 - 豚肉と野菜の炒め物 - ほうれん草と椎茸の白和え - 高菜漬	鶏肉とキノコのコク旨ソース炒め - 冬瓜とカニカマの生姜あん - ほうれん草お浸し - 白菜たまり風味	ブリの麴焼き 添) おろし大根揚げ - じゃが（青のり） - 白菜と若布の生姜和え - 金時豆
アレルギー 乳・卵・小麦・かに	アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 乳・卵・小麦・かに	アレルギー 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



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/過平均

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。
(カロリー:400kcal/
塩分3.5g以下/過平均)

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

①お馴染みメニュー

②ヘルシーメニュー

月 8月10日

●とんかつの玉子とじ
●小松菜のおひたし ●粉ふき芋 ●漬物
●昆布煮 ●マカロニサラダ
●熱量:452kcal ●たん白質:15.6g ●脂質:22.7g ●塩分:3.7g
(使用特定原材料)■乳■卵■小麦■えび

●さわらの野菜あんかけ
●ホウレン草の梅和え ●甘酢わりぼし
●コロッケ ●たけのこの土佐煮
●熱量:389kcal ●たん白質:15.5g ●脂質:24.7g ●塩分:2.3g
(使用特定原材料)■乳■卵■小麦

8/13(木) お届け:8/12(水) 1食 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 餃子 ●熱量:315kcal
B えび風味シューマイ ●たん白質:10.2g
C サラダ ●脂質:14.8g
D 飯店スープ ●塩分:3.4g
〈仕様特定原材料〉
■乳■卵■小麦■えび■かに

材 料	分量	調 理 方 法
A 焼き目付餃子(凍) 餃子のたれ・ラー油入	5 個 1 袋	餃子はラップをし500Wのレンジで約2分温め、たれをつけていただく。
B えび風味シューマイ(凍)	3 個	シューマイはラップをし、500Wのレンジで約1分温める。
C サニーレタス きゅうり ドレッシング	1/8 株 1/2 本 適宜	サニーレタスはちぎりきゅうりは適宜に切り、ドレッシングをかける。
D 飯店スープ 熱湯	1 袋 160ml	器にスープを入れ熱湯(量は加減)を注ぐ。

火 8月11日

山の日
彩り・日和メニューは、祝日も
ございます。
裏面をご覧ください。

8/14(金) お届け:8/12(水) 1食 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 ミートソース ●熱量:593kcal
B かにかまサラダ ●たん白質:20.6g
●脂質:23.9g
●塩分:5.2g
〈仕様特定原材料〉
■乳■卵■小麦■かに

材料	分量	調理方法
A スパゲティ・ ミートソース(凍) 粉チーズ(冷)	1パック 1袋	スパゲティは500Wのレンジで約5分加熱し、粉チーズをかける。
B かにかまぼこ(凍) グリーンリーフ ドレッシング	2本 1/8株 適宜	かにかまぼこはほぐし、ちぎったグリーンリーフと共に盛り、ドレッシングをかける。

水 8月12日

お盆休み
彩り・日和メニューは、祝日も
ございます。
裏面をご覧ください。

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 浜松営業所 0120-351-150 FAX053-474-4441 ライフトーカイ・浜北
富士・富士宮・静岡・焼津・藤枝・島田 菊川・掛川・袋井・森町・磐田・浜松 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 (8/10(月)~8/14(金))

お申込締切日：
7/28(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

8/10(月)	8/11(火)	8/12(水)	お届け:8/12(水)までに ※冷凍品
タンドリーチキン - ツとブロッコリーのオイル和え - 押し麦サラダ - キャベツの浅漬 - 長芋のめかぶ和え	タラと蓮根の甘酢あん - さつまいも甘露煮 - からし菜の大豆ミート和え - 甘口キムチ - シェルマカロニサラダ	ミックスフライ 添) 人参グラッセ - クリームペンネ - わかめと蒸し鶏のサラダ - きゅうりと中華クラーゲの和え - 物わらびのお浸し	注文書最下部 単品商品ご注文欄に品番・品名等をご記入ください  ふっくらごはん カツカレー (611) 598円 アレルゲン 凍・レンジ 乳・卵・小麦・えび
アレルゲン 小麦	アレルゲン 乳・卵・小麦・かに・えび	アレルゲン 乳・卵・小麦・えび	 ふっくらごはん たらと野菜の黒酢あん (612) 598円 アレルゲン 凍・レンジ 乳・卵・小麦・えび

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

8/10(月)	8/11(火)	8/12(水)	お届け:8/12(水)までに ※冷凍品
赤魚の酒蒸し - ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め - ひじきの白和え - キャベツのクミン和え	ポークケチャップ - カリフラワーのマスタード和え - チンゲン菜とコーンのツナ和え - 人参とレーズンのラベ	甘だれ海鮮ハンバーグ - 担々風春雨 - オクラ胡麻和え - 赤かぶ漬	注文書最下部 単品商品ご注文欄に品番・品名等をご記入ください  ふっくらごはん 豚肉生姜焼き (613) 598円 アレルゲン 凍・レンジ 乳・卵・小麦・えび
アレルゲン 小麦	アレルゲン 乳・卵・小麦	アレルゲン 乳・卵・小麦	 ふっくらごはん チキン南蛮 (614) 598円 アレルゲン 凍・レンジ 乳・卵・小麦・えび

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

