

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。

ごはん+150円

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。

1食 820円(税込)

2食 795円(税込)

3食 775円(税込)

4食 750円(税込)

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)

2食 770円(税込)

3食 750円(税込)

4食 730円(税込)

1+2でも割引が適応されます。(同一日に限る)



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24日

●彩りポークステーキ

●サラダ ●エリンギソテー ●角煮

●ほたて風味カツ ●青梗菜のおかか和え

●熱量:503kcal ●たん白質:13.9g ●脂質:27.7g ●塩分:2.6g

〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

●ミックスフライ(海老と白身魚)

●蓮根炒り煮 ●漬物

●青梗菜のソテー ●オニオンサラダ

●熱量:276kcal ●たん白質:10.3g ●脂質:15.4g ●塩分:2.7g

〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦■えび

木 8月27日

●こってりおいしい里いもと豚肉の照り焼き

●厚切りハムカツ ●漬物

●蒟蒻とメンマ煮 ●ソテー ●大根生酢

●熱量:458kcal ●たん白質:22.7g ●脂質:19.0g ●塩分:3.2g

〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

●すき焼き風煮

●野菜炒め ●漬物

●野菜コロッケ ●煮豆

●熱量:396kcal ●たん白質:16.1g ●脂質:15.5g ●塩分:2.0g

〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

火 8月25日

●フィッシュフライ

●わかめサラダ ●青菜炒め ●漬物

●根菜煮 ●きょうろき

●熱量:454kcal ●たん白質:19.5g ●脂質:28.5g ●塩分:2.9g

〈使用特定原材料〉■卵■小麦

●鶏肉ときのこのバターじょうゆ炒め

●ミニお好み焼き ●漬物

●細切昆布煮 ●もやしのサラダ

●熱量:210kcal ●たん白質:16.9g ●脂質:7.0g ●塩分:2.9g

〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

金 8月28日

●鶏肉の南蛮漬け

●高野豆腐と筍の味噌バター炒め ●もちさくポテト揚げ

●青梗菜のカニあんかけ ●ミニがんも ●漬物

●熱量:434kcal ●たん白質:21.0g ●脂質:18.9g ●塩分:5.1g

〈使用特定原材料〉■卵■小麦

●塩ほっけ

●ごぼう煮 ●やまぶき

●春巻 ●もやしの和え物

●熱量:323kcal ●たん白質:12.1g ●脂質:20.0g ●塩分:3.3g

〈使用特定原材料〉■小麦

水 8月26日

●牛肉のオイスターソース炒め

●白身魚と豆腐の卵あんかけ ●餃子

●漬物 ●手作り春雨サラダ ●ジュシー肉しゅうまい

●熱量:482kcal ●たん白質:19.1g ●脂質:29.0g ●塩分:4.2g

〈使用特定原材料〉■卵■小麦■かに

●豚肉ともやしのポン酢和え

●青菜の中華炒め ●漬物

●シーフードカツ ●スパゲティサラダ

●熱量:286kcal ●たん白質:10.4g ●脂質:20.7g ●塩分:2.2g

〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

8/29(土)・30(日) お届け:8/28(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 まろやかソースのハンバーグ

B コールスローサラダ

●熱量:337kcal ●たん白質:10.3g ●脂質:22.0g ●塩分:5.0g

〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦■えび■かに

A 中華丼

B 豆腐サラダ

C 飯店スープ

●熱量:285kcal ●たん白質:16.4g ●脂質:15.5g ●塩分:4.9g

〈仕様特定原材料〉■乳■卵■小麦■えび

材料	分量	調理方法
A 中華丼の具(凍)	1パック	丼は湯煎で約15分加熱しご飯にかけます。
ご飯	適宜	
B 豆腐(冷)	1個	豆腐は食べ易く切りグリッパはちぎりわめは水に漬け戻し共に盛りドレッシングをかける。
グリーンリーフ	1/8株	
カットわかめ	3g	
ドレッシング	適宜	
C 飯店スープ	1袋	器にスープを入れ熱湯(量は加減)を注ぐ。
熱湯	160CC	

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 〈 8/24(月)～8/28(金) 〉

お申込締切日：
8/18(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

8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)
豚唐揚げのマーマレード炒め - カブとベーコンの洋風煮 - ほうれん草と大豆のごま和え - キャベツのクミン和え - 三色ピクルス	赤魚麹焼き - 蒸し鶏と青梗菜の炒め - 金平ごぼう - しその実漬け - シェルマカロニサラダ	鶏肉のオニオンソース - ブロッコリーの彩り餡かけ - 大根とルッコラのサラダ - 高菜漬 - 白菜とカマボコの炒め煮	マスの柚庵焼き 添) おろし大根 - ちんげん菜と豚肉の炒め - 京うの花 - 赤かぶ漬 - ブロッコリーと玉ねぎのソテー	ハンバーグ(照焼ソース) 添) 人参グラッセ - トマトソース - キャベツとブロッコリーのガーリック風味 - すだちミックス - 生姜と大豆のそぼろ煮
アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 乳・卵・小麦・かに・えび	アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 乳・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

8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)
かに玉風お魚つみれ - レバニラ炒め - キャベツの赤しそ和え - 茄子の漬物	豚肉のキムチ煮 - 厚焼き玉子 - 瓜と高菜の南蛮風 - たけのこ甘辛煮	イワシ生姜煮 - べっこう煮 - 小松菜とお麴のお浸し - カリフラワーのおかか和え	茄子と鶏肉のさっぱり煮 - 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 - 白菜のなめたけ和え - 金時豆	ソウダガツオの旨塩焼き 添) おろし大根 - 里芋と小松菜の炒め煮 - 豆ひじき - 白菜たまり風味
アレルギー 卵・小麦・かに	アレルギー 乳・卵・小麦・かに	アレルギー 乳・小麦	アレルギー 卵・小麦・かに	アレルギー 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

