

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 8月31日

- 牛肉とブロッコリーのごま味噌炒め
- たこベジカツ ●もやしのソテー ●漬物
- 白菜のゆかり和え ●きんぴらごぼう
- 熱量：410kcal ●たん白質：16.3g ●脂質：23.9g ●塩分：3.3g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

- たらこの甘酢がけ
- オムレツ ●漬物
- ソース炒め ●ひじき煮
- 熱量：367kcal ●たん白質：14.6g ●脂質：19.8g ●塩分：3.0g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

木 9月3日

- 白身魚のチーズ焼き
- とんかつ ●玉子とじ煮
- モロヘイヤのお浸し ●きんぴられんこん ●漬物
- 熱量：314kcal ●たん白質：19.9g ●脂質：15.8g ●塩分：3.8g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

- 牛肉とポテトの甘辛炒め
- スパゲティサラダ ●つぼ漬け
- ぜんまい煮 ●ごま醤油和え
- 熱量：402kcal ●たん白質：15.2g ●脂質：20.1g ●塩分：2.7g
(使用特定原材料) ■卵 ■小麦

火 9月1日

- オムハヤシ
- チーズメンチカツ ●なすと挽肉の甘味噌煮
- 漬物 ●春雨サラダ ●レンコン煮
- 熱量：574kcal ●たん白質：26.5g ●脂質：28.1g ●塩分：3.9g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■えび ■かに

- 豚肉のカレー炒め
- 白身魚フライ ●昆布豆
- 炒り卵 ●青菜の和え物
- 熱量：298kcal ●たん白質：18.8g ●脂質：16.2g ●塩分：2.0g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

金 9月4日

- 酢鶏
- イカフライ ●焼餃子
- 味付ザーサイ ●ナムル ●大豆の煮物
- 熱量：643kcal ●たん白質：22.8g ●脂質：43.2g ●塩分：3.9g
(使用特定原材料) ■乳 ■小麦

- 絹厚揚げ入り肉そぼろ味噌炒め
- 根菜煮 ●とり唐揚げ
- 大根酢和え ●漬物
- 熱量：447kcal ●たん白質：20.0g ●脂質：23.2g ●塩分：3.0g
(使用特定原材料) ■乳 ■小麦

水 9月2日

- 豚肉のXO醬炒め
- おかか和え ●ザーサイ ●漬物
- 焼豆腐とつみれのしょうがだれ ●中華サラダ
- 熱量：426kcal ●たん白質：23.9g ●脂質：23.6g ●塩分：3.0g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■えび

- チキンカツと豆腐ステーキのおろしソースかけ
- きんぴらごぼう ●漬物
- ポテトサラダ ●ほうれん草とコーンのソテー
- 熱量：414kcal ●たん白質：13.8g ●脂質：24.2g ●塩分：3.1g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

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 〈 8/31(月)～9/4(金) 〉

お申込締切日：
8/25(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

8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)
鶏肉とキノコの ガーリック風味 - さつま揚げと豆腐 干の中華餡 - いんげんの黒胡麻 和え - キャベツのクミン和え - 大根とかぶのマリネ	マーボー茄子 - えび入りビーフン - 海藻ときゅうりの 酢の物 - 白菜とルッコラの トマト和え - わらびのお浸し	菜の花入コック 添) ボイルブロッ コリー - 豚肉と野菜の炒め 物 - 金平ごぼう - しば漬け - からし菜おひたし	餡かけ海鮮包 み - 豚肉と根菜の塩だ れ - 豆こんぶ - 甘酢大根 - 鶏肉と油揚げの煮 物	春雨と豚肉の しょうゆ炒め - 里芋と小松菜の炒 め煮 - 五目豆 - 白菜たまり風味 - つくねの煮物
アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 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・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

8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)
塩焼きサバ 添) おろし大根 - お麴の味噌煮込み - 切り昆布の煮物 - 野沢菜ミックス	豚肉と豆腐の スタミナ炒め - 海老入りしゅうま い - 小松菜からし和え - 赤かぶ漬	アジ甘露煮 - 炊合わせ - みかん入りなます - 白花まめ	肉じゃが - とうもろこしのか き揚げ - 白菜と若布の生姜 和え - 刻み大根の梅肉和 え	ブリの甘酢あ んかけ - 治部煮風 - 油揚げと切干大根 煮 - きゅうりと中華ク ラゲの和え物
アレルギー 乳・小麦	アレルギー 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

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150 g

150円(税込)

ごはん200 g

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

