

裏面に彩・日和コースのご案内もございます

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

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 9月7日

●チーズハンバーグ
●スパゲティ ●ふくらみプレーンオムレツ
●漬物 ●ポテト&ウィンナー ●みかん
●熱量：319kcal ●たん白質：13.9g ●脂質：15.4g ●塩分：2.2g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

●ツナじゃが
●さつま揚げ焼き ●漬物
●マロニーサラダ ●ひじき煮
●熱量：386kcal ●たん白質：17.0g ●脂質：22.2g ●塩分：3.1g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

木 9月10日

●海鮮あんかけ焼そば
●にら玉 ●ミニ春巻 ●ラーメンマ
●揚げなすの中華風 ●ポークシューマイ
●熱量：602kcal ●たん白質：20.0g ●脂質：46.7g ●塩分：3.6g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■えび

●黒毛和牛メンチカツ
●小松菜のおひたし ●割っこ昆布
●大根の煮物 ●オムレツ
●熱量：377kcal ●たん白質：13.7g ●脂質：19.1g ●塩分：2.3g
(使用特定原材料) ■卵 ■小麦 ■えび

火 9月8日

●あじフライ
●枝豆そぼろ ●ちくわと青菜の煮浸し
●割っこ昆布 ●野菜炒め ●じゃがバター
●熱量：482kcal ●たん白質：20.3g ●脂質：25.4g ●塩分：3.3g
(使用特定原材料) ■小麦

●鶏と野菜の塩麹炒め
●ピーマン肉詰めフライ ●フルーツ缶
●玉子とじ煮 ●青菜のピーナッツ和え
●熱量：292kcal ●たん白質：18.5g ●脂質：11.0g ●塩分：1.9g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

金 9月11日

●豚肉とキャベツのケチャ味噌炒め
●ハムサラダフライ ●たらこスパゲティ
●漬物 ●オクラ香りごま和え ●ミニがんも
●熱量：486kcal ●たん白質：16.7g ●脂質：25.2g ●塩分：3.5g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

●白身魚の胡麻味噌焼
●肉団子入り煮物 ●XO醤炒め
●ゆかり和え ●漬物
●熱量：327kcal ●たん白質：18.5g ●脂質：13.7g ●塩分：3.3g
(使用特定原材料) ■卵 ■小麦

水 9月9日

●とり肉の玉子とじ
●さつま揚げ入り和風炒め ●野菜かき揚げ
●きのこ入り和え物 ●漬物 ●金時豆
●熱量：378kcal ●たん白質：22.8g ●脂質：16.9g ●塩分：3.4g
(使用特定原材料) ■小麦 ■卵

●豚肉と野菜のキムチ炒め
●ミニクリーミーコロッケ ●白菜のゆず和え
●スパゲティサラダ ●ミニがんも煮
●熱量：380kcal ●たん白質：14.4g ●脂質：25.4g ●塩分：1.7g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■かに ■えび

9/12(土)・13(日) お届け：9/11(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 さば照焼き
B レタスの煮びたし
●熱量：324kcal ●たん白質：15.8g ●脂質：22.8g ●塩分：1.7g
(仕様特定原材料) ■小麦

A ナボリタン
B サラダ
C コンソメスープ
●熱量：497kcal ●たん白質：13.6g ●脂質：12.3g ●塩分：6.8g
(使用特定原材料) ■乳 ■小麦

材料	数量	調理方法
A さば照焼き(凍)	1パック	さばは湯煎で約8分温める。
刻み油揚げ(凍)	20g	耐熱皿に、油揚げ・
レタス	1/6	ちぎったレタス・旨
B 旨だし醤油	1袋	だし醤油・水を入れ
水	1/2C	ラップをし、500wの
		レンジで約1分加熱する。

材 料	分量	調 理 方 法
A スパゲティナポリタン(凍)	1パック	ナポリタンは1Pにつき500W
パセリ粉	1袋	のレンジで約5分温め器に盛
B グリーンリーフ	1/8株	り、パセリを散らす。
きゅうり	1/2本	グリーンリーフはちぎり
ドレッシング	適宜	きゅうりは適宜に切り、
C コンソメ	1袋	器にコンソメを入れ、
熱湯		熱湯(量は加減)を注ぐ。

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 〈 9/7(月)～9/11(金) 〉

お申込締切日：
9/1(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

9/7(月)

チーズチキン
カツ

添) パスタソテー

- ・具だくさんコンソメ煮
- ・キャベツとブロッコリーのガーリック風味
- ・白菜とルッコラのトマト和え
- ・ふきの煮物

アレルギー
乳・小麦

9/8(火)

白身魚のラタ
トゥイユ風

- ・茄子のカレー仕立て
- ・胡瓜のレモンマリネ
- ・金時豆
- ・セロリミックス

アレルギー
乳・小麦

9/9(水)

ハンバーグ
(照焼ソース)

添) 人参グラッセ

- ・豆のトマト煮
- ・白菜と菜花のわさびマヨ
- ・キャベツの浅漬
- ・三色ピクルス

アレルギー
乳・卵・小麦

9/10(木)

にしん蒲焼き
添) 味付きインゲン

- ・べっこう煮
- ・京うの花
- ・甘口キムチ
- ・さつま揚げの炒め煮

アレルギー
乳・卵・小麦

9/11(金)

肉団子の甘酢
餡

- ・カブと油揚げの煮物
- ・キャベツの赤しそ和え
- ・細切昆布
- ・わらびのお浸し

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

9/7(月)

赤魚とあさりの
酒蒸し

- ・玉子と麩の炒め物
- ・キャベツのごま和え
- ・カリフラワーのおかか和え

アレルギー
乳・卵・小麦

9/8(火)

松阪・鶏焼き
肉風

- ・青菜と豆腐のともみ煮
- ・もやしとカニカマの中華和え
- ・なすしそ風味

アレルギー
乳・卵・小麦・かに

9/9(水)

豆腐干入りチ
ンジャオロース

- ・ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め
- ・白菜のなめたけ和え
- ・甘酢大根

アレルギー
卵・小麦

9/10(木)

鶏肉のオニオ
ンソース

- ・焼ビーフン
- ・青梗菜の錦糸和え
- ・人参とレーズンのラペ

アレルギー
乳・卵・小麦

9/11(金)

イワシ生姜煮

- ・ごぼうとさつま揚げの金平
- ・長芋のねばねば和え
- ・野沢菜ミックス

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

