

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 9月14日

- 豚肉のオイスターソース炒め
- 焼き餃子 ●ちくわの磯辺天ぷら ●漬物
- がんものおろしだれかけ ●キャベツの中華和え
- 熱量：431kcal ●たん白質：23.0g ●脂質：25.9g ●塩分：4.9g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

- 白身魚フライ
- 白菜のコールスロー ●やまぶき
- 洋風煮 ●オムレツ
- 熱量：456kcal ●たん白質：12.8g ●脂質：35.0g ●塩分：2.5g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

木 9月17日

- 天津かに玉
- 和風ナムル ●春巻 ●柚子乃香
- チャプチェ風 ●カニ入りシューマイ
- 熱量：421kcal ●たん白質：9.1g ●脂質：30.8g ●塩分：2.2g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■かに

- 豚しゃぶの胡麻だれ
- マカロニサラダ ●漬物
- オムレツのきのこあんかけ ●青菜のひじき煮
- 熱量：328kcal ●たん白質：16.0g ●脂質：19.0g ●塩分：2.1g
(使用特定原材料) ■卵 ■小麦

火 9月15日

- 赤魚西京焼
- もやし炒め ●こんにゃくのおかか煮
- 色彩漬 ●玉子焼 ●なます
- 熱量：440kcal ●たん白質：14.2g ●脂質：28.6g ●塩分：1.7g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

- 肉団子のケチャップ炒め
- 中華炒め ●がんもの含め煮
- 山菜おかか和え ●漬物
- 熱量：225kcal ●たん白質：9.2g ●脂質：10.6g ●塩分：3.4g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

金 9月18日

- 牛肉と野菜のコク旨炒め
- 帆立風味フライ ●ぜんまい炒り煮
- キャベツと青菜のお浸し ●白菜のクリーム煮 ●ミニがんも煮
- 熱量：399kcal ●たん白質：18.5g ●脂質：22.2g ●塩分：2.6g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

- おでん
- 串カツ ●漬物
- きんぴらごぼう ●ごま和え
- 熱量：342kcal ●たん白質：48.5g ●脂質：16.9g ●塩分：4.4g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

水 9月16日

- 油淋鶏
- ひじき炒め煮 ●豚キムチ春雨
- ピーマンとちりめんの和風炒め ●フルーツミックス ●こんにゃく金平
- 熱量：434kcal ●たん白質：16.4g ●脂質：22.1g ●塩分：3.9g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

- 牛肉の玉子とじ
- バターコーンコロケ ●漬物
- 青菜の中華炒め ●コールスローサラダ
- 熱量：371kcal ●たん白質：14.9g ●脂質：21.4g ●塩分：2.1g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

9/19(土)・20(日) お届け：9/18(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 ミラノ風ドリア
- B スクラブルエッグ
- 熱量：341kcal ●たん白質：14.2g ●脂質：13.5g ●塩分：2.2g
(仕様特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

- A 麻婆豆腐
- B かに風味シューマイ
- C 飯店スープ
- 熱量：269kcal ●たん白質：11.3g ●脂質：12.1g ●塩分：5.0g
(仕様特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■エビ ■かに

材料	分量	調理方法
A ミラノ風ドリア(凍)	1個	500Wのレンジで約5分半加熱する。
卵	1個	耐熱容器に溶き・ミックスベジタブル・塩・こしょうを加え500Wのレンジで30秒加熱し、一度取り出しかき混ぜ、更に20秒加熱し、グリーンリーフを添える。
B ミックスベジタブル(凍)	60g	
グリーンリーフ	1/8株	
塩・こしょう	少々	

材料	分量	調理方法
A 麻婆豆腐丼の素(凍)	1パック	麻婆豆腐丼の素は湯煎で約7分加熱する。
B かに風味シューマイ(凍)	3個	シューマイはアップし500Wのレンジで3個につき約1分温め、グリーンリーフ・ミニトマトを添える。
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	

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 (9/14(月)～9/18(金))

お申込締切日：
9/8(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

9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)
豚肉とニラの 玉子炒め - 竹輪の磯辺揚げ - 高菜の和え物 - 金時豆 - マカロニツナサラダ	ソウダガツオの 旨塩焼き 添) おろし大根 - 豆腐の野菜あんかけ - オクラ胡麻和え - 白菜たまり風味 - キャロットラペ	マーボー茄子 - しゅうまい - 小松菜ナムル - 甘口キムチ - ブロッコリーの炒り玉子と和え	メヌケとしめ じの煮付け - 中華風春雨 - さつま芋と豆の醤油仕立て - たけのこ甘辛煮 - 蓮根と九条ねぎの塩だれ	鶏肉のバター 醤油風ソテー - カボチャの煮物 - しっとり卵の花 - 甘酢大根 - 山形だし
アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 乳・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・小麦・かに

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

9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)
鮭つみれのきの のこクリーム ソース - カブとベーコンの洋風煮 - マリネサラダ - 赤かぶ漬	タンドリー チキン - ほくほくジャーマンポテト - 大根とルッコラのサラダ - 白菜ミックス漬	イワシの明太 煮付け - 野菜と麩の含め煮 - 青梗菜とえのきの和え物 - きざみたくあん	鶏肉のカシュ ーナッツ炒め - パッタイ風豆腐干 - ひじき煮 - 白菜とルッコラのトマト和え	アジ甘露煮 - さつま芋と豚肉のごま味噌煮 - 大根と新生姜のドレッシング和え - 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 小麦	アレルギー 乳・卵・小麦	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

