

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

今週の献立 (9/21(月)~9/25(金))

お申込締切日：
9/8(火)

一週間に1食から
ご利用いただけます！

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

9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)
豚肉と3種の野菜塩炒め - ごぼう入り揚げかまぼこ - 紅白なます - 茄子の漬物 - シェルマカロニサラダ	メバルの中華風 - 高野豆腐の野菜餡かけ - 姫皮筍とからし菜のお浸し - 細切昆布 - ブロッコリーと玉ねぎのソテー	照り焼きチキン - 山菜の玉子とじ - からし菜の大豆ミート和え - べったら漬 - ソーセージ（皮なし）	白身魚のねぎあんかけ - 担々風春雨 - ほうれん草と切干大根のナムル - 胡瓜漬 - にんじんのしりしり	豚肉の新生姜焼き - 竹輪と冬瓜の煮物 - ささげのおひたし - 甘口キムチ - 大根とかぶのマリネ
アレルギー 乳・卵・小麦・かに・えび	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

9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)
サバ味噌煮 - がんもどきの含め煮 - もやしのわさび和え - 大根青しそ漬	鶏肉のトマトソース煮込み - クリームペンネ - 押し麦サラダ - 人参とレーズンのラペ	鮭の白醤油風焼き 添) 味付けれんこん - 南瓜そぼろあん - 豆ひじき - 赤かぶ漬	豚唐揚げのマーレード炒め - ブロッコリーのカニカマ餡かけ - 茎わかめのマヨ和え - 白菜とルッコラのトマト和え	アジの南蛮漬け - 炒り豆腐 - 小松菜のおろし和え - 金時豆
アレルギー 乳・小麦	アレルギー 乳・卵・小麦	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

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。

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) 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)

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21日

敬老の日

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。

木 9月24日

●かにクリームコロッケマトソース

●フライドポテト ●オムレツ ●漬物

●ペンネとビーン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

●すき焼き煮込みハンバーグ

●目玉焼きフライ ●漬物

●なすの煮浸し ●たらこスパゲティ

●熱量：340kcal ●たん白質：17.2g ●脂質：16.4g ●塩分：2.6g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

火 9月22日

休日

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。

金 9月25日

●ビーフカレー

●アスパラとカリフラワーのチーズ風味 ●パリッと春巻

●福神漬け ●コールスローサラダ ●玉子焼き

●熱量：488kcal ●たん白質：13.7g ●脂質：34.2g ●塩分：3.0g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

●揚げ出し豆腐の野菜あんかけ

●ひじき煮 ●味山菜

●なすの炒め物 ●角煮

●熱量：407kcal ●たん白質：13.0g ●脂質：22.4g ●塩分：3.2g
〈使用特定原材料〉■小麦

水 9月23日

秋分の日

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。

9/26(土)・27(日) お届け：9/25(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 まぐろねぎとろ丼

B 豆腐サラダ

C お吸い物

●熱量：281kcal ●たん白質：26.2g ●脂質：16.2g ●塩分：2.0g
※ご飯の栄養素は含まれておりません。
〈仕様特定原材料〉■乳■卵■小麦

A 肉だんご

B ひじき煮

C サラダ

●熱量：490kcal ●たん白質：20.4g ●脂質：18.3g ●塩分：3.6g
〈使用特定原材料〉■乳■小麦

材 料	分量	調 理 方 法
A まぐろねぎとろ(凍) 1個	80g	ねぎとろは解凍し、なめ茸・うずらの卵・小口切りの青葱と共にご飯にのせる。
B 豆腐(冷) 1/2本	1個	豆腐を盛り、適宜に切ったきゅうりをのせ、ドレッシングをかける。
C 松茸風味お吸い物 1袋	150ml	お椀にお吸い物を入れ熱湯(量は加減)を注ぐ。

材 料	分量	調 理 方 法
A 肉だんご(凍) 1パック	1袋	肉だんごは湯煎で約12分温め白ごまを散らす。
B ひじき煮(冷)	1パック	ひじき煮は盛る。
C サニーレタス ブチトマト マヨネーズ	1/8株 1個 適宜	サニーレタスはちぎり、ブチトマトと共に盛りマヨネーズを添える。