

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。

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 10月5日

●豚肉の中華ねぎソース

●しゅうまい ●揚げポテト ●青しその実

●彩り和え ●6品目の彩りきんぴら

●熱量:363kcal ●たん白質:13.9g ●脂質:20.9g ●塩分:3.2g

●ぶりの煮付け

●春巻 ●つぼ漬

●小松菜の玉子炒め ●三色豆

●熱量:497kcal ●たん白質:19.6g ●脂質:26.6g ●塩分:1.7g

木 10月8日

●揚げ出し豆腐の肉あんかけ

●オムレツ ●ひじき煮 ●漬物

●ウインナーソーテー ●キャベツのカレーマヨ

●熱量:447kcal ●たん白質:14.0g ●脂質:30.6g ●塩分:3.2g

●牛肉とポテトの甘辛炒め

●スパゲティサラダ ●つぼ漬

●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

火 10月6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

●親子煮

●じゃが芋の炒め物 ●桜ふぶき

●野菜コロッケ ●オクラなめ茸

●熱量:397kcal ●たん白質:22.8g ●脂質:17.5g ●塩分:2.2g

金 10月9日

●チキンステーキ

●ベジタブルソーテー ●コロッケ ●漬物

●トマトスパゲティ ●海藻サラダ

●熱量:497kcal ●たん白質:20.7g ●脂質:27.4g ●塩分:2.4g

●マヨたまハムカツ

●煮っころがし ●金時豆

●豆腐の玉子炒め ●白菜のゆかり和え

●熱量:448kcal ●たん白質:14.1g ●脂質:26.8g ●塩分:1.9g

水 10月7日

●牛肉スパイシーケチャップ炒め

●タコキャベツカツ ●漬物 ●なすの煮浸し

●おくらとじゃがいものソーテー ●わかめの酢の物

●熱量:415kcal ●たん白質:14.9g ●脂質:20.0g ●塩分:3.4g

●豚肉とナッツの五目辛味炒め

●漬物 ●ポテトのバター炒め

●フルーツなます ●蓮根炒り煮

●熱量:330kcal ●たん白質:15.1g ●脂質:15.8g ●塩分:2.8g

10/10(土)・11(日) お届け:10/9(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 ハンバーグ (まいたけソース)

B ひじき煮

●熱量:359kcal ●たん白質:16.5g ●脂質:20.3g ●塩分:2.7g

●ハッシュドビーフ

B サラダ

C コンソメスープ

●熱量:266kcal ●たん白質:7.4g ●脂質:17.4g ●塩分:4.5g

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 (10/5(月)～10/9(金))

お申込締切日：
9/29(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

10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)
豚唐揚げのマーマレード炒め	かに玉風お魚つみれ	たっぷりキノコと鶏肉のソテー	厚揚げのしょうゆ炒め	ポークケチャップ
・ クリームペンネ ・ からし菜の大豆ミート和え ・ 白菜とルッコラのトマト和え ・ うぐいす豆	・ がんもどきの含め煮 ・ 白菜のなめたけ和え ・ 胡瓜漬 ・ わらびのお浸し	・ 冬瓜とカニカマの生姜あん ・ 木耳と人参の中華サラダ ・ ぬか漬 ・ 蓮根と九条ねぎの塩だれ	・ カボチャの煮物 ・ キャベツの赤しそ和え ・ 甘酢大根 ・ ソーセージ(皮なし)	・ ツナとブロッコリーのオイル和え ・ コールスロー ・ 刻み大根の梅肉和え ・ 鶏肉と切昆布の旨煮
アレルギー 乳・小麦	アレルギー 乳・卵・小麦・かに	アレルギー 乳・卵・小麦・かに	アレルギー 乳・卵・小麦・かに	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

10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)
イワシの明太煮付け	豚肉のキムチ煮	ブリの甘酢あんかけ	茄子と鶏肉のさっぱり煮	メヌケの麴焼き
・ ちくわの煮物 ・ 高菜の和え物 ・ 茄子の漬物	・ さつまいも甘露煮 ・ チョレギサラダ ・ しその実漬	・ 豚肉と白菜の炊き合わせ ・ オクラとモロヘイヤのおひたし ・ キャベツのクミン和え	・ 餡かけがんもどき ・ ほうれん草お浸し ・ カリフラワーのおかか和え	・ お麴の味噌煮込み ・ ひじき煮 ・ きゅうりと中華クラゲの和え物
アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・かに	アレルギー 乳・小麦	アレルギー 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

