

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

1 お馴染みメニュー

2 ヘルシーメニュー

月 10月12日

スポーツの日

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 10月15日

●フィッシュフライ
●わかめサラダ ●青菜炒め ●漬物
●根菜煮 ●きょうろぶき
●熱量:454kcal ●たん白質:19.5g ●脂質:28.5g ●塩分:2.9g
〈使用特定原材料〉■卵■小麦

●塩だれ野菜炒め(豚肉)
●旨煮 ●漬物
●かぼちゃのコロッケ ●オクラの和え物
●熱量:383kcal ●たん白質:15.0g ●脂質:19.8g ●塩分:2.5g
〈使用特定原材料〉■乳■小麦

火 10月13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

●フライドチキン
●玉子とじ煮 ●カリフラワーサラダ
●漬物 ●青菜のオイスターソース炒め
●熱量:362kcal ●たん白質:13.4g ●脂質:22.9g ●塩分:2.6g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

金 10月16日

●目玉焼ハンバーグ
●マリネ ●ナポリタン ●高菜しば
●ポテトのガーリックバジルソテー ●なすカレー
●熱量:486kcal ●たん白質:13.0g ●脂質:31.3g ●塩分:3.4g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

●さわらのバター醤油
●里芋の煮っころがし ●漬物
●白菜サラダ ●こんにゃくの土佐炒め
●熱量:363kcal ●たん白質:12.5g ●脂質:20.3g ●塩分:1.9g
〈使用特定原材料〉■乳■小麦

水 10月14日

●鶏もも肉のパン粉焼き
●しゅうまい ●たまごフライ ●きょうろぶき
●千切りじゃが芋ソテー ●マロニーサラダ
●熱量:553kcal ●たん白質:36.6g ●脂質:36.5g ●塩分:2.5g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦■えび

●チャプチェ
●筍と山菜煮 ●インゲンのゴマドレ和え
●ミニお好み焼き ●漬物
●熱量:369kcal ●たん白質:13.2g ●脂質:10.1g ●塩分:2.4g
〈使用特定原材料〉■卵■小麦

10/17(土)・18(日) お届け:10/16(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 天津飯

B シューマイ

C サラダ

●熱量:564kcal ●たん白質:14.6g ●脂質:18.1g ●塩分:2.8g
〈仕様特定原材料〉■卵■小麦■えび■かに

材料 分量 調理方法

A ミニ井の具(凍) 1パック 井の具は湯煎で約8分
ごはん 適宜 温めご飯にのせる。

B 肉シューマイ(凍) 3個 シューマイはラップをし500
wのレンジで約1分半温
める。

C グリーンリーフ 1/8株 グリーンリーフはちぎり、わ
かめは湯に漬けてしぼり、ドレッシングをかける。

ドレッシング 適宜

A コロッケ

B マカロニサラダ

C 生みそ汁

●熱量:565kcal ●たん白質:9.9g ●脂質:37.2g ●塩分:3.9g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

材 料 分量 調 理 方 法

A コロッケ(凍) 2個 コロッケはラップをせずに500W
のレンジで2個につき約2分温め、
サニーレタスを添える。

B ツナ&コーン
マカロニサラダ(冷) 1パック きゅうりは適宜に切り、
1/2本 マカロニサラダと共に盛る。

C 生みそ汁(わかめ) 1袋 お椀にみそを入れ熱湯を注ぐ。
熱湯 150cc

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〈10/12(月)～10/16(金)〉

お申込締切日：
10/6(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

10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)
鶏肉のトマト ソース煮込み	白身魚のねぎ あんかけ	豚肉と豆腐のス タミナ炒め	にしんの生姜 煮	マーボー茄子
・ 茄子のｶｰ仕立て ・ 大根とルッコラの サラダ ・ 人参とﾚｰｽﾞﾝのﾁﾊﾞ ・ 青梗菜と油揚げの お浸し	・ 豚肉と根菜の塩だ れ ・ サラダ風ポテト ・ うの花 ・ おみ漬け昆布 ・ 三色ピクルス	・ コロッケ(野菜入り) ・ 瓜と昆布のおかか和 え ・ 甘口ｷﾑﾁ ・ もやし梅和え	・ さつま芋と豚肉の ごま味噌煮 ・ 豆こんぶ ・ しば漬け ・ ふきの煮物	・ 海老入りしゅうま い ・ 小松菜のおろし和 え ・ 白菜たまり風味 ・ キャベツとコーン の炒め物
アレルギー 乳・小麦	アレルギー 卵・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・えび

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

10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)
塩焼きサバ	ハンバーグ (照焼ソース)	アジの南蛮漬 け	タンドリーチ キン	ブリの麴焼き
・ 添) おろし大根 ・ 炒り豆腐 ・ わかめと蒸し鶏の サラダ ・ 野沢菜ミックス	・ 添) 人参グラッセ ・ ほくほくジャーマ ンポテト ・ ほうれん草と切干 大根のナムル ・ 金時豆	・ ゴーヤと厚揚げの 土佐煮 ・ もやしのわさび和 え ・ たけのこ甘辛煮	・ 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	・ 添) 味付けれんこ ん ・ 野菜と麴の含め煮 ・ 青梗菜とえのきの 和え物 ・ 赤かぶ漬
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	アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 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

