

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 塩分3.5g以下/週平均) 配慮しました。

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19日

●親子丼風

●ポテトの金平風 ●白身フライ

●酢の物 ●五目卵の花 ●漬物

●熱量：364kcal ●たん白質：24.8g ●脂質：11.7g ●塩分：4.5g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

●白身魚の南蛮漬け

●小松菜のお浸し ●漬物

●いとこ煮 ●玉子焼

●熱量：383kcal ●たん白質：13.0g ●脂質：22.5g ●塩分：1.9g
(使用特定原材料) ■卵 ■小麦

木 10月22日

●天ぷら盛り合わせ・抹茶塩付

●つくね大葉巻きハンバーグ ●酢の物

●漬物 ●玉子炒め ●蒟蒻の炒り煮

●熱量：496kcal ●たん白質：10.5g ●脂質：33.9g ●塩分：3.6g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■かに

●鶏もも肉のトマト煮

●じゃがいものソテー ●豆と野菜の炒り煮

●スパゲティサラダ ●かに風味卵ロール

●熱量：344kcal ●たん白質：16.6g ●脂質：20.8g ●塩分：2.4g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■かに

火 10月20日

●赤魚の煮付け

●五目卵の花 ●メンチカツ ●漬物

●きんぴられんこん ●オムレツ

●熱量：510kcal ●たん白質：19.3g ●脂質：34.2g ●塩分：2.4g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

●肉団子のおろしソース

●さつま芋のきんぴら ●漬物

●マカロニ炒め ●オクラのおかか和え

●熱量：358kcal ●たん白質：5.6g ●脂質：17.9g ●塩分：2.1g
(使用特定原材料) ■小麦

金 10月23日

●ハンバーグおろしポン酢

●さつま芋の甘煮 ●ドレッシングサラダ

●漬物 ●ごぼう煮 ●小松菜の生姜和え

●熱量：347kcal ●たん白質：11.0g ●脂質：14.4g ●塩分：4.1g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■かに

●豚肉とさつま揚げのめんつゆ炒め

●ササミチーズカツ ●漬物

●切干大根煮 ●オクラともやしの和え物

●熱量：328kcal ●たん白質：17.0g ●脂質：18.1g ●塩分：2.1g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

水 10月21日

●豚肉ときくらげの卵炒め

●切干大根炒め煮 ●チーズカツ

●さつま揚げとインゲンの旨煮 ●オニオンサラダ ●漬物

●熱量：551kcal ●たん白質：23.4g ●脂質：38.0g ●塩分：3.8g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦

●牛肉と里芋の煮物

●ぎょうざ ●漬物

●スクランブルエッグ ●ポテトサラダ

●熱量：321kcal ●たん白質：15.0g ●脂質：17.1g ●塩分：1.5g
(使用特定原材料) ■乳 ■卵 ■小麦 ■えび

10/24(土)・25(日) お届け：10/23(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 麻婆茄子丼

B ミニかに玉

C 飯店スープ

●熱量：306kcal ●たん白質：7.3g ●脂質：22.1g ●塩分：4.4g
〈仕様特定原材料〉 ■乳 ■卵 ■小麦 ■えび ■かに

A 鶏の照焼

B 冷奴

C 松茸のお吸い物

●熱量：455kcal ●たん白質：29.4g ●脂質：22.7g ●塩分：4.8g
〈使用特定原材料〉 ■小麦

材料	分量	調理方法
A 麻婆茄子丼の具(凍)	1パック	丼の具は湯煎で約8分
ご飯	適宜	温めご飯にのせる。
B ミニかに玉(凍)	1個	かに玉はトースターで1個につき約30秒加熱し、1/2を添える。
レタス	1/8個	
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	適宜	

材 料	分量	調 理 方 法
A 鶏の照焼スライス(凍)	1パック	照焼スライスは湯煎で約10分温め、グリーンリーフを添える。
グリーンリーフ	1/8株	
B 豆腐(冷)	1個	豆腐は食べ易く切り、しょうゆをかける。
しょうゆ	少々	
C 松茸のお吸い物	1袋	お椀にお吸い物を入れ熱湯(量は加減)を注ぐ。
熱湯	150ml	

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 (10/19(月)～10/23(金))

お申込締切日：
10/13(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

10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)
豚肉とニラの 玉子炒め	メヌケの中華 風	ハンバーグ (トマトソース) ・ 添) パスタソテー	あぶらかれい の照煮	松阪・鶏焼き 肉風
- ごぼう入り揚げかまぼこ - 落と油揚げの煮物 - きゅうりと中華クラゲの和え物 - からし菜おひたし	- 厚焼き玉子 - 京うの花 - 野沢菜ミックス - ソーセージ(皮なし)	- 具だくさんコンソメ煮 - 白菜と菜花のわさびマヨ - おみ漬け昆布 - いんげんと人参のソテー	- 蒸し鶏と青梗菜の炒め - 豆ひじき - 甘酢大根 - 白菜とカマボコの炒め煮	- ごぼうとさつま揚げの金平 - ほうれん草と大豆のごま和え - 刻み大根の梅肉和え - 茄子の山椒風味
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	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

10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)
鮭つみれのきの のクリーム ソース	鶏肉のマヨネ ーズ炒め	イワシ生姜煮	やわらか豚の 生姜焼き	タラと蓮根の 甘酢あん
- カブとひき肉のトロトロ煮 - キャベツのマスタード和え - カリフラワーのわか和え	- トマトソースペンネ - 胡瓜のレモンマリネ - キャベツのクミン和え	- 里芋と小松菜の炒め煮 - 紅白なます - 胡瓜漬	- べっこう煮 - 青梗菜の錦糸和え - 甘口キムチ	- さつまいもと昆布の煮物 - もやしのみょうが和え - 白菜たまり風味
アレルギー 乳・卵・小麦	アレルギー 乳・卵・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・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

