調理済

発行者／ライフタイム・バリュー

2026/11/16号

おしながき

11/16(月)▷11/22(日)

お申込締切日：11/10(火)

裏面に彩・日和コースのご案内もございます

サッとごはん 簡単調理済夕食

●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

❶お馴染みメニュー	❷ヘルシーメニュー
6品目（カロリー：500kcal/週平均） 和・洋・中日替わりでお届けします。	5品目（カロリー：400kcal/塩分3.5g以下/週平均） 和食中心でカロリー・塩分を配慮しました。
1食 820円（税込）	1食 790円（税込）
複数食割引で こんなにお得！	複数食割引で こんなにお得！
2食 795円（1食あたり 税込）	2食 770円（1食あたり 税込）
3食 775円（1食あたり 税込）	3食 750円（1食あたり 税込）
4食 750円（1食あたり 税込）	4食 730円（1食あたり 税込）

❶＋❷でも割引が適応されます。（同一日に限る）



月 11月16日



●チキントマトソースがけ
●スティックフライ ●ナポリタン ●三色豆
●バジル風味エッグ ●ポテトサラダ
●熱量：511kcal ●たん白質：17.4g ●脂質：31.9g ●塩分：1.7g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦



●白身魚の香草焼きとハムカツ
●細切昆布煮 ●ピーマンとちりめんの和風炒め
●かぼちゃのサラダ ●こんにゃく金平
●熱量：294kcal ●たん白質：17.1g ●脂質：13.2g ●塩分：2.8g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

火 11月17日



●海鮮あんかけ焼そば
●にら玉 ●ミニ春巻 ●ラーメンマ
●揚げなすの中華風 ●ポークシューマイ
●熱量：602kcal ●たん白質：20.0g ●脂質：46.7g ●塩分：3.6g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦■えび



●塩だれ豚レタス炒め
●ツナじゃが ●漬物
●白菜のゆず和え ●もやしの梅サラダ
●熱量：255kcal ●たん白質：14.0g ●脂質：11.3g ●塩分：2.7g

水 11月18日



●豚肉のおろし炒め
●コロッケ ●ごぼうサラダ ●三色豆
●焼きそば ●和え物
●熱量：506kcal ●たん白質：18.8g ●脂質：36.6g ●塩分：2.4g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦■えび



●すき焼き風煮
●野菜炒め ●漬物
●野菜コロッケ ●煮豆
●熱量：396kcal ●たん白質：16.1g ●脂質：15.5g ●塩分：2.0g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

木 11月19日



●フィッシュフライ
●わかめサラダ ●青菜炒め ●漬物
●根菜煮 ●きゃらぶき
●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



●チキンステーキ（醤油）
●ミニお好み焼 ●しそ昆布
●ニオムレツ ●五目卵の花
●熱量：363kcal ●たん白質：18.7g ●脂質：18.1g ●塩分：2.2g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

金 11月20日



●ハンバーグタルタルソース
●カニクリーミーコロッケ ●糸こんとメンマ煮
●漬物 ●コーンサラダ ●青菜の胡麻和え
●熱量：586kcal ●たん白質：17.3g ●脂質：34.2g ●塩分：3.5g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦■かに



●えびと豆腐の卵炒め
●まんまるコロッケ ●三色豆
●そぼろ炒め煮 ●糸切りきんぴら
●熱量：340kcal ●たん白質：14.5g ●脂質：15.3g ●塩分：1.9g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦■えび

11/21(土)・22(日) お届け:11/20(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 豚ロース焼肉
B なめ茸やっこ
C わかめのみそ汁

●熱量：350kcal
●たん白質：23.2g
●脂質：19.7g
●塩分:4.0g
〈仕様特定原材料〉
■小麦

	材料	分量	調理方法
A	豚ロース焼肉(凍)	1パック	焼肉は湯煎で約5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	豆腐になめ茸・せん切りのしその葉をのせる。
	しその葉	1枚	
	なめ茸	1袋	
C	生みそ汁(わかめ)	1袋	器にみそを入れ、熱湯(量は加減)を注ぐ。
	熱湯	150cc	



A ビーフカレー
B ポテトサラダ

●熱量：395kcal
●たん白質：5.7g
●脂質：22.7g
●塩分：3.6g
※ご飯の栄養素は含まれておりません。
〈使用特定原材料〉
■乳■卵■小麦

	材料	分量	調理方法
A	ビーフカレー ご飯	1パック 適宜	カレーは湯煎で3~5分温め、ご飯にかける。
B	ポテトサラダ(冷) グリーンリーフ プチトマト	1パック 1/8株 1個	ポテトサラダを、グリーンリーフ・プチトマトと共に盛る。

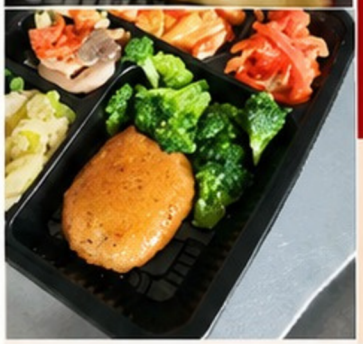
食材とお弁当の宅配サービス ライフタイム・バリュー

静岡本社 0120-059-014 FAX054-246-5880
富士・富士宮・静岡・焼津・藤枝・島田

浜松営業所 0120-351-150 FAX053-474-4441
菊川・掛川・袋井・森町・磐田・浜松

ライフトーカイ・浜北
0120-18-5531 FAX053-434-8435





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（11/16(月)～11/20(金)）

お申込締切日： 11/10(火)

いろどり 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

11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)
ポークケチャップ ・クリームペンネ ・チョレギサラダ ・カリフラワーのおかか和え ・生姜と大豆のそぼろ煮 アレルゲン 乳・小麦	ｻﾊﾞの和風だしｶﾚｰ風味 ・豚肉と根菜の塩だれ ・茎わかめのマヨ和え ・ぬか漬け ・キャロットラペ アレルゲン 乳・卵・小麦	プルコギ炒め ・海老入りしゅうまい ・オクラ胡麻和え ・金時豆 ・マカロニツナサラダ アレルゲン 乳・卵・小麦・えび	かに玉風お魚つみれ ・中華春雨 ・小松菜のおろし和え ・おみ漬け昆布 ・わらびのお浸し アレルゲン 卵・小麦・かに	鶏みそ焼き ・ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め ・豆こんぶ ・野沢菜ミックス ・茄子の山椒風味 アレルゲン 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

11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)
メヌケとしめじの煮付け ・茄子のそぼろ煮 ・サラダ風ポテトうの花 ・きゅうりと中華クラゲの和え物 アレルゲン 乳・卵・小麦	肉じゃが ・とうもろこしのかき揚げ ・玉ねぎと若布の甘酢和え ・胡瓜漬 アレルゲン 卵・小麦	ブリの甘酢あんかけ ・カボチャの煮物 ・ほうれん草と椎茸の白和え ・茄子の漬物 アレルゲン 小麦	ハンバーグ（ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ） ・添）人参グラッセ ・ブロッコリーの彩り餡かけ ・枝豆とキャベツのソテー風 アレルゲン 乳・小麦・かに	イワシの明太煮付け ・豚肉と野菜の炒め物 ・ささげのおひたし ・甘酢大根 アレルゲン 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	ごはん200ｇ
150円（税込）	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