調理済

発行者／ライフタイム・バリュー

2026/11/30号

おしながき

11/30(月)▷12/6(日)

お申込締切日：11/24(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。

❶お馴染みメニュー 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。		❷ヘルシーメニュー 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(税込) 1食あたり	2食	770円(税込) 1食あたり
3食	775円(税込) 1食あたり	3食	750円(税込) 1食あたり
4食	750円(税込) 1食あたり	4食	730円(税込) 1食あたり

❶＋❷でも割引が適応されます。(同一日に限る)

ごはん +150円



月 11月30日

❶お馴染みメニュー



●牛肉と野菜の和風スタミナ炒め
●サーモンフライ ●漬物 ●法蓮草ソテー
●キャベツのゆかり和え ●きんぴらごぼう
●熱量：479kcal ●たん白質：16.9g ●脂質：27.7g ●塩分：3.5g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

❷ヘルシーメニュー



●シルバーの生姜焼き
●えび餃子 ●味山葉
●ごった煮 ●枝豆そぼろ
●熱量：218kcal ●たん白質：5.2g ●脂質：14.4g ●塩分：2.4g
〈使用特定原材料〉■小麦■えび

火 12月1日

❶お馴染みメニュー



●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

❷ヘルシーメニュー



●塩肉じゃが
●白身魚フライ ●野菜炒め
●ほうれん草のお浸し ●漬物
●熱量：349kcal ●たん白質：16.1g ●脂質：16.2g ●塩分：1.7g
〈使用特定原材料〉■小麦

水 12月2日

❶お馴染みメニュー



●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 ●5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
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

❷ヘルシーメニュー



●とりからともちさくポテト
●肉じゃが ●漬物
●大根のコンソメ煮 ●卵サラダ
●熱量：391kcal ●たん白質：11.1g ●脂質：22.6g ●塩分：3.1g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

木 12月3日

❶お馴染みメニュー



●あじフライ
●枝豆そぼろ ●ちくわと青菜の煮浸し
●割っこ昆布 ●野菜炒め ●じゃがバター
●熱量：482kcal ●たん白質：20.3g ●脂質：25.4g ●塩分：3.3g
〈使用特定原材料〉■小麦

❷ヘルシーメニュー



●和風ハンバーグ黒酢玉ねぎソース
●磯の香フライ ●漬物
●筍カシューナッツ炒め ●オクラおかか和え
●熱量：395kcal ●たん白質：15.0g ●脂質：18.6g ●塩分：3.1g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

金 12月4日

❶お馴染みメニュー



●チキンステーキ和風味
●ひじき煮 ●スパゲティナポリタン ●パイン缶
●カリフラワーサラダ ●おさつコロッケ
●熱量：356kcal ●たん白質：16.0g ●脂質：19.6g ●塩分：3.2g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

❷ヘルシーメニュー



●ロールキャベツ煮
●ポパイソテー ●漬物
●ドーナツすり身揚げ ●スパゲティサラダ
●熱量：387kcal ●たん白質：10.6g ●脂質：32.9g ●塩分：2.5g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

12/5(土)・6(日)　お届け：12/4(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 焼ビーフン
B かぼちゃサラダ

●熱量：412kcal
●たん白質：7.6g
●脂質：16.5g
●塩分：2.5g
〈使用特定原材料〉
■卵■小麦

	材料	分量	調理方法
A	8種の野菜の焼ビーフン(凍)	1パック	ビーフンは裏面を上にして耐熱皿にのせ、500Wのレンジで約4分20秒加熱する。
B	かぼちゃサラダ(冷) グリーンリーフ プチトマト	1パック 1/8株 1個	かぼちゃサラダはグリーンリーフ・プチトマトと共に盛る。



A 極うま牛丼
B 土佐じょうゆがけ
C 松茸風味のお吸い物

●熱量：448kcal
●たん白質：21.5g
●脂質：31.6g
●塩分：4.1g
※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	極うま牛丼の素(凍) 卵 ご飯	1パック 1個 適宜	牛丼の具は湯煎で約6分温めご飯にのせ卵を割り落とす。
B	貝割大根 花かつお しょうゆ	1/2パック 1袋 少々	貝割大根は根を切り適宜に切り花かつおを散らししょうゆをかける。
C	松茸風味お吸い物 熱湯	1袋 150ml	器にお吸い物を入れ、熱湯(量は加減)を注ぐ。

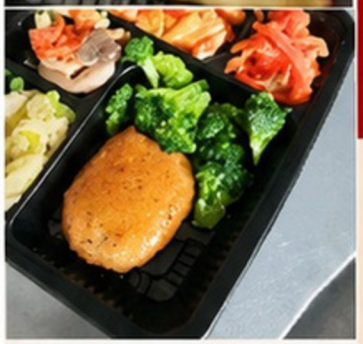
食材とお弁当の宅配サービス ライフタイム・バリュー

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〈 11/30(月)～12/4(金) 〉

お申込締切日： 11/24(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

11/30(月)	12/1(火)	12/2(水)	12/3(木)	12/4(金)
鶏肉のオイスター炒め ・ごぼう入り揚げかまぼこ ・切り昆布の煮物 ・たけのこ甘辛煮 ・もやし梅和え アレルゲン 乳・卵・小麦	サバ味噌煮 ・炊合わせ ・紅白なます ・白花まめ ・マカロニツナサラダ アレルゲン 乳・卵・小麦	豚肉と豆腐のスタミナ炒め ・海老入りｼｭｳﾏｲ ・玉ねぎと若布の甘酢和え ・ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え ・青梗菜と油揚げのお浸し アレルゲン 乳・卵・小麦・えび	タラと蓮根の甘酢あん ・豚肉と白菜の炊き合わせ ・長芋のねばねば和え ・赤かぶ漬 ・生姜と大豆のそぼろ煮 アレルゲン 乳・小麦	タンドリーチキン ・ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｵｲﾙ和え ・白菜サラダ ・人参とレーズンのラペ ・わらびのお浸し アレルゲン 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

11/30(月)	12/1(火)	12/2(水)	12/3(木)	12/4(金)
鮭つみれのきのこｸﾘｰﾑｿｰｽ ・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 アレルゲン 乳・卵・小麦	豚肉しぐれ煮 ・厚揚げの白だし煮 ・木耳と人参の中華サラダ ・玉ねぎの梅おかか和え アレルゲン 小麦	アジ甘露煮 ・豚肉と根菜の塩だれ ・五目豆 ・野沢菜ミックス アレルゲン 乳・小麦	鶏のみぞれ仕立て ・カボチャの煮物 ・金平ごぼう ・キャベツの浅漬 アレルゲン 卵・小麦	メヌケの麹焼き ・山菜の玉子とじ ・京うの花 ・甘口キムチ アレルゲン 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	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