2018 10

FRESH LUNCH 39

素材や
栄養バランスに
こだわった
日替わりの
お弁当をお届け!

月	火	水	木	金
1 アジフライタルタルソース メンマ中華炒め／つくね焼き 844kcal	2 照り焼きチキン カリフラワーソテー／ツナサラダ 730kcal	3 とんかつ玉子あんかけ 今月のおすすめメニュー	4 タラ唐揚げ たけのこ煮／茎わかめわさび和え 741kcal	5 煮込みハンバーグトマトソース 春雨野菜炒め／キャベツサラダ 800kcal
8 体育の日	9 サバ竜田揚げ野菜あんかけ 高菜炒め／かぼちゃサラダ 846kcal	10 イカフライ&クリームコロッケ 三色きんぴら／サイコロこんにゃく煮 681kcal	11 豚 れ	12 チキンフリッターオーロラソース 白菜炒め／ブロッコリーお浸し 980kcal
15 白身魚フライ粒マスタードソース インゲンベーコンソテー／里芋旨煮 695kcal	16 豚肉の生姜焼き 八宝菜／わかめ酢の物 716kcal	17 ゴボウメンチ 大根煮／カリフラワーサラダ 765kcal	18 北海道 鮭のちゃんちゃん焼き 北海道のご当地メニュー	19 エビフライタルタルソース 刻み昆布煮／野菜チリソース炒め 725kcal
22 ハンバーグ和風きのこソース ザーサイ中華炒め／チヂミ 785kcal	23 チキンカツ 青菜と玉子の炒め物／こんにゃく明太子炒め 772kcal	24 ヲ キ	25 厚切りハムカツ ブロッコリー黒胡椒炒め たけのこおかか煮 772kcal	26 サバのピリ辛焼き ほうれん草ソテー／コールスローサラダ 779kcal
29 鶏肉の竜田揚げ ひじき煮／白菜サラダ 798kcal	30 回鍋肉 肉団子甘酢あんからめ／れんこんカレー煮 768kcal	31 海鮮フライ&目玉焼き 麻婆春雨／大根サラダ 769kcal		

当店オリジナルメニュー
当店こだわりの
お弁当をお届けします。
お楽しみに!

当店オリジナルメニュー
当店こだわりの
お弁当をお届けします。
お楽しみに!

こだわりメニュー 今月のオススメ

おすすめメニューの日 3(水)

とんかつに玉子あんをかけて
かつ丼風に仕上げました!
ご飯にのせて食べるのがオススメです!

とんかつ 玉子あんかけ

じゃが芋バジルソテー／ごぼう炒め煮 785kcal

ご当地メニューの日 18(木)

鮭と野菜を味噌等で調味した
北海道の郷土料理!
甘めの味噌だれで鮭も野菜も
更に美味しくいただけます!

北海道ご当地メニュー

鮭のちゃんちゃん焼き

じゃが芋甘辛煮／コーンバター 952kcal

北海道 室蘭の工場夜景

室蘭市は北海道でも有数の工業都市で、鉄のまち・ものづくりのまちとして北海道の工業を支えてきました。港を中心にすり鉢状の地形になっているため、市内のあちこちに展望台があり、さまざまな工場夜景を楽しむことができます。

今月のお弁当旅行

北海道の観光情報はコチラ!
www.visit-hokkaido.jp
※QRコードは、お使いの機種によってはご利用になれない場合がございます。

フレッシュランチ39 公式ホームページ「美味しいねっと!」をチェック!
http://www.lunch.co.jp 美味しいねっと

お弁当に関する注意事項

●カロリーは、おかずとご飯約250g(約400kcal)と設定した数値で表示しております。●土曜日は当店自慢の内容でお届けいたします。●仕入れの関係で内容が変わる場合がございます。予めご了承の上、ご注文いただきますようお願いいたします。●お弁当は、直射日光の当たる場所や高温になる場所、湿度の高い場所を避け、風通しのよい場所で保管してください。●お弁当は、食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。●お弁当の容器及び中仕切りは電子レンジではご使用できません。●容器の回収は翌日になる場合もございます。●地域により容器が異なる場合がございます。●表示カロリーは日本食品標準成分表に基づいた当社計算値であり目安として表示しております。

※メニュー表の記事・写真などの無断転写・複製・転載を禁じます。

本部／(株)サンキューオールジャパン
〒950-0868 新潟県新潟市東区紫竹山新町1808番地36
お問い合わせ(Eメール)／all_japan@lunch.co.jp

フレッシュランチ39

上越店
〒942-0146 新潟県上越市頸城区下吉77-10
(新潟南部産業団地内)
TEL(025)543-6446(代)
FAX(025)544-7313

都合により、当店オリジナルメニューに変更する日がある場合がございます。変更後のメニューは、事前にお知らせいたします。お楽しみに!

あ! 見つけてラッキー!!
THANK YOU TICKET
お弁当のふたを開けて見つけてみて!
サンキューチケットが入っていたアナタはラッキー!!

サンキューチケットと引き換えてプレゼント
プレゼント引換券 THANK YOU TICKET
47都道府県から1つ1つ厳選された一押しグルメを掲載!
グルメカタログ「選べる47都道府県」
●サンキューチケットが入っていた場合 5日以内 に配達員またはご利用店舗までお申し出ください。●詳しくはホームページをご覧ください。※掲載の写真はイメージです。
※商品は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。