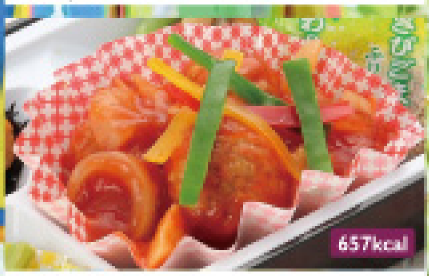
2020
7

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
		 828kcal **1 タンドリーチキン** カリフラワーサラダ／きのこスープ煮	 746kcal **2 マス照り焼き** レンコンみそ煮／春雨中華炒め	 785kcal **3 アジフライ** 白菜韓国風炒め／かぼちゃ煮 そぼろあん
 787kcal **6 クノーデルフライ** チキンロールフライ／野菜炒め	 773kcal **7 天ぷら盛り合わせ** キャベツスープ煮／マカロニサラダ	 836kcal **8 ハンバーグ トマトソース** ハムチーズフライ／黒胡椒炒め	エビフライ 今月のおすすめメニュー **9**	 842kcal **10 鶏唐揚げ 南蛮あん** 金平ごぼう／チヂミ
13 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!	 831kcal **14 ポークソテー** ギョーザフライ／イタリアンサラダ	 821kcal **15 さば利久焼き** 白菜ソテー／ピリ辛コンニャク	 783kcal **16 チキンカツ** 大根カレー金平／アスパラバターソテー	 657kcal **17 肉団子 酢豚あん** ひじき煮／白菜甘味噌和え
 827kcal **20 厚切りハムカツ** 里芋煮／たこ焼き	 657kcal **21 鮭磯辺焼き** コロッケ／メンマ炒め	 840kcal **22 トンカツ** 肉じゃが／オニオンマリネ	**23 海の日**	**24 スポーツの日**
 791kcal **27 海鮮ミックスフライ** ポテトサラダ／大根炒り煮	 792kcal **28 煮込みハンバーグ** クリームフライ／高菜炒め	大分 とり天 ご当地メニュー **29**	**30** 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!	 814kcal **31 ごぼうメンチカツ** オイスター炒め／春雨煮

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
9（木）

大人気のエビフライ!

エビフライ

刻み昆布煮／フレンチサラダ

834kcal

ご当地メニューの日
29（水）

しっかりと下味をつけた鶏肉に
衣をつけて揚げた郷土料理。
特製「とり天スープ」をかけて
さっぱりと♪

大分県ご当地メニュー

とり天

笹がきごぼう煮／しめじソテー

926kcal

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でプレゼント

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」

プレゼント引換券

●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。

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。
- ●食品衛生上、当日の午後1時までを目安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。
- ●地域により時間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推定値であり目安として表示しております。
- ●アレルギー対応はおこなっておりません。

※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卸新町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!