

2020
9

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 鶏唐揚げ
根菜ピリ辛みそ炒め／ぜんまい煮

870kcal



2 マス一味焼き
ひじき煮／れんこんサラダ

856kcal



3 アジフライ
クリームフライ／ザーサイ炒め

752kcal



4 ポークソテー
イカ野菜カツ／オイスター炒め

774kcal



8 トンカツ
れんこん炒り煮／バジルソテー

854kcal



9 タンドリーチキン
コロケ／メンマ炒め

775kcal



10 エビフライ
刻み昆布煮／きのこ入りソテー

826kcal



煮込み
ハンバーグ

今月のおすすめ
メニュー
11



14 メンチカツ
イタリアンサラダ／れんこん金平

811kcal



16 麻婆豆腐
ホッケ塩焼き／たけのこ甘辛煮

615kcal



大分
とり天

ご当地メニュー
17



18 厚切りハムカツ
白菜スープ煮／青菜ごま和え

785kcal



22 秋分の日



23 海鮮ミックスフライ
ポテトサラダ／旨煮

824kcal



24 さばみそ煮
ピーマン肉詰めフライ／玉ねぎマリネ

765kcal



25 チキンカツ
金平ごぼう／キャベツ梅肉和え

773kcal



29 鶏照り焼き
洋風炒め／かぼちゃ煮 和風あん

791kcal



30 天ぷら盛り合わせ
ごぼう煮／高野豆腐煮

820kcal

28 オムレツトマトソース
クノーデルフライ／メンマ中華炒め

889kcal

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
11 (金)

たっぷりのデミグラスソースで煮込んだ
ハンバーグは人気のメニューです。

煮込みハンバーグ

春巻き／若竹煮

813kcal

ご当地
メニューの日
17 (木)

鶏肉にしっかり下味と
衣をつけて揚げた郷土料理。
特製「とり天スープ」でさっぱりと
お召上がりください。

大分県ご当地メニュー

とり天

大根ピリ辛煮／コールスローサラダ

835kcal

あ！
**鬼っけて
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」と引き換えにプレゼント



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」

●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

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。

※掲載の写実はイメージです。

※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「美味しいねっと!」をチェック!

公式ホームページ

<http://www.lunch.co.jp> 美味しいねっと

お弁当に関する注意事項

●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、風通しの良い場所で保管してください。

●食品衛生上、当日の13時までを目安にお召し上がりください。

●仕入れの関係で内容が変わる場合がございます。予めご了承ください。

●地域により容器が異なる場合がございます。

●容器の回収は翌日になる場合もございます。

●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。

●アレルギー対応はございません。

●アレルギーは、おかずごとで約250g(約400kcal)と設定した数値で表示しております。

●土曜日は当社自慢の内容でお届けいたします。

●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。

※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。

●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。

※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。

●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。

※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。

●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。

※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。

●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。

※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。

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
(新潟県南産業団地内)

TEL (025) 543-6446(代)
FAX (025) 544-7313

都により、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!

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