2021 3

# 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 |
|---|---|---|---|---|
| 895kcal | 883kcal | 718kcal | 805kcal | 813kcal |
| 1 チーズメンチカツ&串カツ<br>大根炒り煮 | 2 鶏からあげ ユーリンあん<br>刻み昆布煮／もやしナムル | 3 さばみそ煮<br>野菜炒め／ポテトサラダ | 4 カツ丼風煮<br>小松菜辛子和え／五目巾着煮 | 5 変わり天ぷら<br>ソース焼きそば／わかめ中華和え |
| 817kcal | スペシャルエビフライ ありがとうの日 9 | 777kcal | 801kcal | 729kcal |
| 8 豚肉生姜炒め<br>シューマイ／きのこサラダ | | 10 チキンステーキ<br>大根みそ煮／金平ごぼう | 11 厚切りハムカツ<br>春雨ソテー／れんこんサラダ | 12 麻婆豆腐<br>サンマ塩焼き／キャベツコンソメソテー |
| 821kcal | 796kcal | 849kcal | 777kcal | 738kcal |
| 15 目玉焼きハンバーグ<br>根菜煮／白菜ソテー | 16 チキンカツ<br>シチュー／ツキコン金平 | 17 海鮮ミックスフライ<br>肉じゃが／チヂミ | 18 鮭塩麹焼き<br>かき揚げ／カリフラワーサラダ | 19 クノーデルフライ<br>竹の子ピリ辛煮／揚げ茄子 生姜あん |
| 705kcal | 780kcal | 646kcal | 879kcal | 814kcal |
| 22 アジフライ&エビカツ<br>わかめ煮浸し | 23 豚肉韓国風焼き<br>クリームコロッケ／笹がきごぼう煮 | 24 酢豚<br>切干大根煮／春巻き | 25 鶏南部唐揚げ<br>白菜スープ煮／春雨中華サラダ | 26 鯖一味焼き<br>イカカツ／マリネ |
| 840kcal | 765kcal | ごぼうメンチカツ 今月のおすすめメニュー 31 | | |
| 29 タレカツ<br>マカロニサラダ／ツナ大根煮 | 30 オムレツ<br>すき焼き風フライ／白菜中華炒め | | | |

こだわりメニュー

## 今月のオススメ

ありがとうの日 9(火)

3月9日は感謝を伝えるありがとうの日

日頃のご愛顧に
感謝の気持ちを込めて
スペシャルエビフライランチを
お届けします!

### スペシャルエビフライ

タルタルソース／山菜炒め 883kcal

おすすめメニューの日 31(水)

ごぼうの風味と食感が
お肉との相性バッチリ!

### ごぼうメンチカツ

きのこソテー／ぜんまい煮 724kcal

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」**

●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。

プレゼント引換券 THANK YOU TICKET

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

●土曜日は当社自慢の内容でお届けいたします。
●お届けするお弁当は、食品衛生上涼しい場所に置き、なるべく当日の13時までを目安にお召上がり下さい。
●材料入手の関係で、メニューや栄養価が一部変わることがありますのでご了承ください。
●衛生上、お届けにはシートを使用しております。地域によって容器が異なる場合がございます、また容器の回収は翌日になる場合もございます。
●掲載されている数値は「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。
●カロリーはおかずとご飯約250g(約400kcal)を設定した数値で表示しております。
●アレルギー対応はおこなっておりません。
●容器及びシートはレンジ非対応のため、電子レンジでの加熱はご遠慮ください。
※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!