

2021
11

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



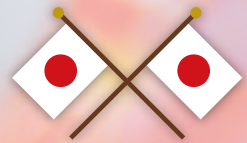
809kcal

1

トンカツ ごまソース
キャベツ洋風炒め/刻み昆布煮

743kcal

2

スパイシーチキン
深川煮/かぼちゃ煮 和風あん

3

文化の日



701kcal

4

肉団子 酢豚あん
串カツ/白菜辛子和え青森県
サーモン
南部焼き

ご当地メニュー

5



799kcal

8

厚切りハムカツ
メンマビリ辛炒め/白菜煮し

812kcal

9

和風きのこハンバーグ
クリームフライ/シーザーサラダ

866kcal

10

鶏唐揚げ
中華旨煮/コンニャクたらこ炒め

813kcal

11

エビフライ
手作りタルタルソース/里芋煮

759kcal

12

すき焼き風煮
ホッケ塩焼き/ポテトサラダ

832kcal

15

チキンカツ
シチュー/金平ごぼう

778kcal

16

天ぷら盛り合わせ
魚の照り焼き/ナムル

851kcal

17

鯖みそ煮
春雨中華サラダ/キャベツのソテー

708kcal

18

メンチカツ
根菜煮/カリフラワーサラダ

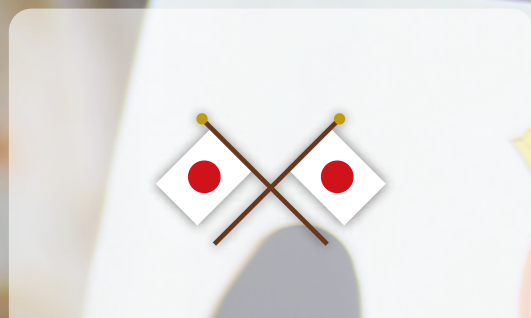
604kcal

19

麻婆豆腐
春巻き/切干大根煮

836kcal

22

オムレツ
ひじき煮/れんこんバジルソテー

23

勤労感謝の日



788kcal

24

煮込みハンバーグ
お好み焼き/ツナじゃが煮

775kcal

25

アジフライ タルタルソース
フレンチサラダ/高菜ともやしの炒め

カツ丼風煮

26

今月の
おすすめメニュー

715kcal

29

海鮮ミックスフライ
白菜しぐれ煮/野菜炒め

812kcal

30

豚肉韓国風焼き
目玉焼きフライ/笹がきごぼう金平

こだわりメニュー

今月のオススメ

ご当地
メニューの日

5金

南部焼きとは、魚や肉にゴマをまぶして
焼き上げた料理です。
東北の南部地方がゴマの産地であったため、
この名が付けられたとされています。

青森県ご当地メニュー

サーモン南部焼き

カレー/チンゲン菜ソテー

913kcal

おすすめ
メニューの日

26金

玉子に甘めの醤油あんが絡み、
とんかつによく合います。お好みでご飯にのせて
『カツ丼』風にしても美味しくお召し上がりいただけます!

カツ丼風煮

大根なます/ぜんまい煮

872kcal

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にプレゼント

47都道府県から1つず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。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し下り下さい。
- 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。

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!

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館新町1808番地36
お問い合わせ(Eメール)/all_japan@lunch.co.jp