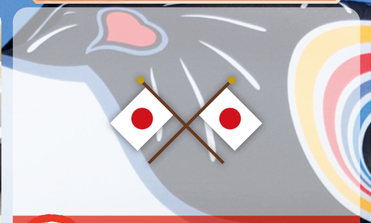
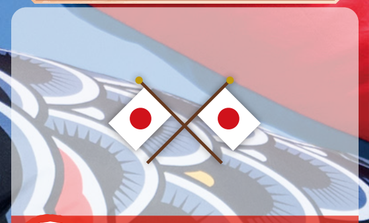
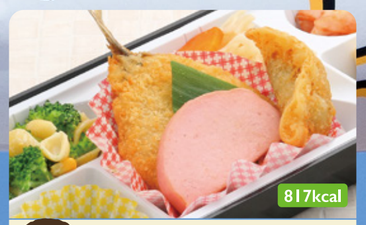
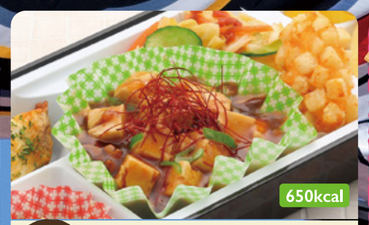
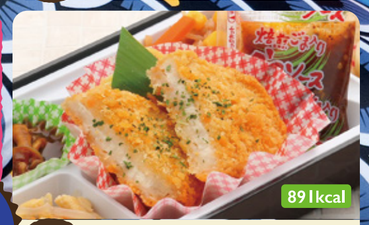
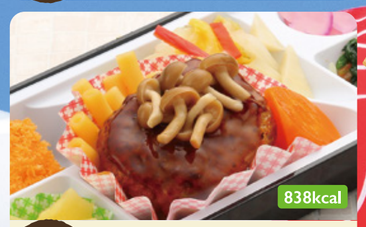
# 2022 5 FRESH LUNCH 39

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 |
|---|---|---|---|---|
| |  | |  | |
| 753kcal | | | | 842kcal |
| 2 チーズクノーデル&オムレツ ／メンマ炒め | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 厚切りハムカツ 山菜ソテー／ひじき煮 |
|  | |  | |  |
| 817kcal | 834kcal | 650kcal | ご当地メニュー 大分県 とり天 | 891kcal |
| 9 アジフライ ブロッコリーサラダ／れんこんソテー | 10 煮込みハンバーグ もやしナムル／深川風煮 | 11 麻婆豆腐 ホッケ磯辺焼き／キャベツ梅肉和え | 12 | 13 トンカツ ハヤシシチュー／大根サラダ |
| | | | | |
| 806kcal | 852kcal | 867kcal | 753kcal | 679kcal |
| 16 スパイシーチキン 金平ごぼう／小松菜のソテー | 17 海鮮ミックスフライ イタリアンサラダ／鶏そぼろ | 18 ごぼうメンチカツ もやし中華和え／白菜ソテー | 19 さばみそ煮 自家製 串カツ／菜の花お浸し | 20 豚肉生姜炒め 春巻き／フレンチサラダ |
|  | | | | |
| 838kcal | 今月のおすすめメニュー エビフライ | 787kcal | 792kcal | 708kcal |
| 23 和風ハンバーグ イカフライ／野菜のスープ煮 | 24 | 25 鮭塩麹焼き かき揚げ／カリフラワーサラダ | 26 チキンカツ コールスローサラダ／刻み昆布煮 | 27 肉団子 酢豚あん 目玉焼きフライ／もやしのカレーソテー |
| | | | | |
| 714kcal | 829kcal | | | |
| 30 ポークソテー 中華旨煮／わかめの酢の物 | 31 鶏唐揚げ 白菜ピリ辛炒め／里芋煮 | | | |

## こだわりメニュー 今月のオススメ

ご当地メニューの日 12(木)

鶏肉にしっかりと下味と衣をつけて揚げた郷土料理。
旨味の詰まったとり天に、特製スープをかけて
さっぱりとお召し上がりください♪

大分県ご当地メニュー
**とり天**
海藻サラダ／たけのこ土佐煮
872kcal

おすすめメニューの日 24(火)

お弁当大人気メニュー「エビフライ」!!
**エビフライ**
手作りタルタルソース／れんこんごまドレサラダ
845kcal

## 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し上がりください。
●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!