

2025.
7

FRESH LUNCH

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!

39

月

火

水

木

金



7

アジフライ
鶏そぼろ/ポテトサラダ

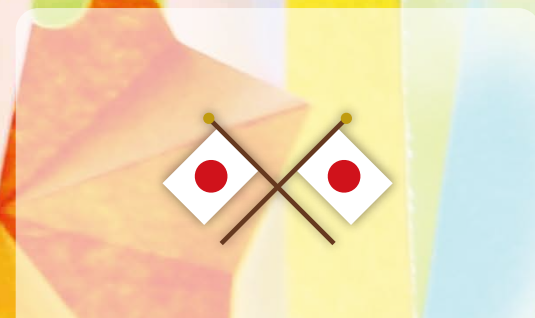
794kcal



14

チキン味噌カツ
笹がきごぼう煮/キャベツバターソテー

689kcal



21

海の日



28

ササミフライ
春雨サラダ/金平ごぼう

818kcal



1

鶏肉照り焼き
もちもちフライ/もやし甘酢和え

762kcal



8

油淋鶏
ごま味噌和え/メンマ黒胡椒炒め

772kcal



15

メンチカツ
大根サラダ/白滝真砂煮

730kcal



22

ハンバーグ トマトソース
キャベツ韓国風煮/ツナサラダ

706kcal



29

海鮮ミックスフライ
白菜黒胡椒炒め/ひじきサラダ

659kcal



2

おろしトンカツ
サウザンサラダ/中華旨煮

743kcal



9

ヒレカツ
&ぶりっとエビカツ/白菜煮浸し

633kcal



16

マス塩焼き
お好みかき揚げ/野菜マリネ

856kcal



23

彩りカツカレー
煮物盛合せ/白菜梅肉和え

629kcal



30

肉団子の酢豚風
チキンロールフライ/コールスローサラダ

657kcal



3

Wエビフライ
弁当

今月の
おすすめメニュー



10

ハンバーグ デミソース
カニクリームコロッケ/切干大根煮

801kcal



17

厚切りハムカツ
ひじき煮/じゃが芋ピリ辛味噌炒め

784kcal



24

**大分県
とり天**

ご当地メニュー



31

タンドリーチキン
白菜ごま和え/山菜味噌煮

760kcal



4

麻婆豆腐
はんぺんチーズフライ/野菜炒め

636kcal



11

牛肉コロッケ
シチュー/海藻サラダ

763kcal



18

白身魚フライ
根菜五目煮/キャベツサラダ

720kcal



25

豚肉生姜炒め
串カツ/人参ピーナッツ和え

705kcal

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
3木

エビフライは
1900年頃に東京・銀座にある
洋食屋で生まれました。
今や老若男女が大好きな一品♪

Wエビフライ弁当

大根韓国風炒め/イタリアンサラダ

704kcal

ご当地
メニューの日
24木

とり天は昭和初期、鶏肉が高価だった時代に
厚い衣がかさ増しとなるので、一般家庭でも
できる料理として、重宝されていたようです。
大分県の歴史ある料理、ぜひご堪能ください。

大分県ご当地メニュー

とり天

ワカメ酢の物/もやしオイスター炒め

828kcal

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
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。
- カロリーはおかずごとご飯約220g(約345kcal)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
(新潟南部産業団地内)

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

本部/(株)サンキューオリジナルジャパン
〒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

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!