

2025.
10

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

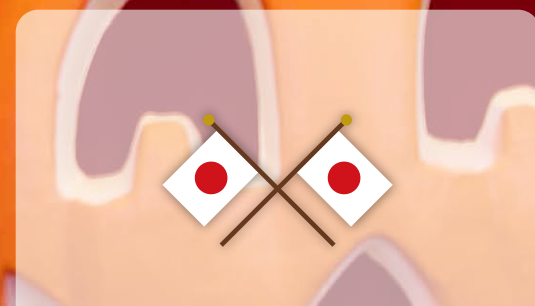
金



6 メンチカツ
ブロッコリーサラダ／八宝菜



7 宮崎県
チキン
南蛮
タルタル



13 スポーツの日



20 ササミフライ
彩りカレー／ひじきサラダ



27 オムレツ トマトバジルソース
ハムサラダフライ／たけのこ金平



14 チキンカツ サルサソース
金平ごぼう／里芋味噌煮



21 海鮮ミックスフライ
手作りタルタルソース／青菜ピーナッツ和え



28 ハンバーグ シャリアピンソース
目玉焼きフライ／ほうれん草バターソテー



1 豚肉生姜炒め
かぼちゃコロッケ／カリフラワー甘酢和え



8 マス塩焼き
お好みかき揚げ／ひじき煮



15 豚肉南部唐揚げ
フレンチサラダ／もやし旨塩炒め



22 肉団子の黒酢豚風
カニクリームコロッケ／れんこんバジルソテー



29 鶏スパイシー焼き
玉ねぎマリネ／こんにゃく旨煮



2 Wエビフライ弁当
ゴマドレサラダ／もやしオイスター炒め



9 トンカツ
春雨サラダ／じゃが芋トマト煮



16 ハンバーグ デミソース
エビカツ／大根サラダ



23 鶏唐揚げ
肉じゃが／きのこサラダ



30 チーズメンチカツ
海鮮磯辺串フライ／ピーマンソテー



3 ヒレカツ
& 串カツ 大根旨煮



10 アジフライ
竹の子韓国風炒め／棒棒鶏風和え



17 厚切りハムカツ
白菜酢味噌和え／刻み昆布煮



24 サバ照り焼き
大根オイスターソース炒め／キャベツ辛子和え



31 ハロウィン
メニューの日
カツ丼風煮

こだわりメニュー

今月のオススメ

ご当地
メニューの日
7 火

唐揚げに甘酢あん
タルタルソースを
たっぷりかけました。
食べ応えのある一品です♪

宮崎県ご当地メニュー

チキン南蛮タルタル

オクラおかか和え／きのこバターソテー

860kcal

おすすめ
メニューの日
31 金

卵のふわり感と
出汁のしみたトンカツのマッチが
たまらない美味しさに!
ぜひお召し上がりください。

ハロウィンメニューの日

カツ丼風煮

692kcal

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

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) サンキューオーラルジャパン
〒950-0868 新潟県新潟市東区紫竹新町1808番地36
お問い合わせ (Eメール) / all_japan@lunch.co.jp