2025.
12

# 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 |
|---|---|---|---|---|
| 1 ササミフライ<br>ミートオムレツ／ブロッコリーサラダ<br>670kcal | 2 ミックスフライ弁当<br>野菜炒め／わかめ胡麻和え<br>672kcal | 3 すき焼き風煮<br>天ぷら盛合せ／ビーフンソテー<br>875kcal | 4 宮崎県チキン南蛮タルタル<br>ご当地メニュー | 5 ハムカツ<br>大根旨塩炒め／ツナサラダ<br>752kcal |
| 8 メンチカツ<br>煮物盛合せ／白菜カレー炒め<br>769kcal | 9 かぼちゃクノーデル&豚串カツ／れんこん甘辛炒め<br>699kcal | 10 ハンバーグ シャリアピンソース<br>サワラ大葉フライ／キャベツサラダ<br>758kcal | 11 カツ丼風煮<br>もやし中華和え／きのこコンソメ煮<br>672kcal | 12 アジフライ<br>ポトフ風煮／カリフラワーピーナッツ和え<br>754kcal |
| 15 マス利休焼き<br>お好みかき揚げ／ひじき煮<br>829kcal | 16 鶏唐揚げ<br>さつま芋煮和風あん／ごぼう塩きんぴら<br>785kcal | 17 麻婆豆腐<br>目玉焼きフライ／白菜中華炒め<br>590kcal | 18 Wエビフライ<br>手作りタルタルソース／青菜オイスター炒め<br>746kcal | 19 オムレツ トマトソース<br>ハムサラダフライ／竹の子ナムル<br>740kcal |
| 22 タンドリーチキン<br>インゲン金平／白菜しぐれ煮<br>705kcal | 23 チーズメンチカツ<br>根菜煮／コールスローサラダ<br>813kcal | 24 トンカツ<br>竹の子黒胡椒炒め／春雨サラダ<br>691kcal | 25 デミグラスハンバーグ<br>クリスマススペシャルメニュー | 26 ヒレカツ<br>カレー／白滝真砂和え<br>693kcal |

年末年始の営業につきましては
ご利用店舗へお問い合わせください。

## こだわりメニュー

# 今月のオススメ

ご当地メニューの日 4(木)

唐揚げに甘酢あんと
タルタルソースをたっぷりとかけました。
2つのソースの相性はバツグン!
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**
ピーマンコンソメ炒め／刻み昆布煮
840kcal

クリスマススペシャルメニューの日 25(木)

クリスマススペシャルメニューの日

大人気のデミグラスソースの
ハンバーグ弁当はいかがですか。
素敵なクリスマスを
お過ごしください☆

**デミグラスハンバーグ**
753kcal

## 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220g(約345㎉)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!