

# 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



**6** 肉じゃがコロケツ  
ハヤシチュー/肉野菜巻き

721kcal



**7** トンカツ  
大根韓国風煮/ビーンズサラダ

730kcal



**8** アジフライ  
&イカ寄せフライ/わかめ梅肉和え

759kcal



**9** ハンバーグ トマトソース  
ハムクラッチカツ/人参ピーナッツ和え

808kcal



**10** ハムカツ  
小松菜ピリ辛炒め/もやし甘酢和え

686kcal



**13** メンチカツ  
コールスローサラダ/ほうれん草ソテー

788kcal



**14** 油淋鶏  
竹の子塩金平/刻み昆布煮

688kcal



**15** マス味噌焼き  
枝豆かき揚げ/ピーマンソテー

808kcal



**16** W エビフライ  
弁当

759kcal



**17** チキンカツ  
肉シュウマイ/笹がきごぼう煮

759kcal



**20** 海の日



**21** ハムサラダフライ&  
野菜ロールフライ/チンゲン菜味噌炒め

679kcal



**22** タンドリーチキン  
もやしの塩ナムル/大根旨煮

700kcal



**23** トンカツ ねぎ塩たれ  
里芋煮/ひじきサラダ

700kcal



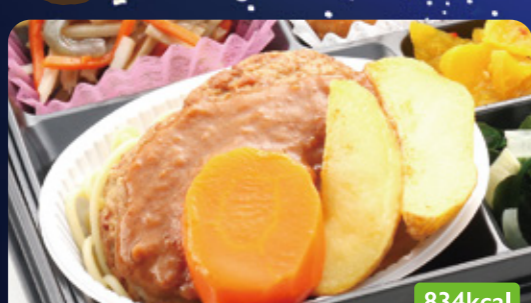
**24** 白身魚フライ  
フィッシュソーセージ/五目旨塩炒め

639kcal



**27** ぷりっとエビカツ  
&ヒレカツ/中華旨煮

683kcal



**28** 煮込みデミハンバーグ  
カニクリームコロッケ/わかめ酢の物

834kcal



**29** 豚肉生姜炒め  
かぼちゃノーデル/ツナサラダ

695kcal



**30** 鶏唐揚げ  
キャベツ昆布和え/カリフラワートマト煮

663kcal



**31** チーズメンチ  
じゃが芋甘辛煮/白菜韓国風炒め

752kcal

こだわり  
メニュー

今月のオススメ

ご当地  
メニュー  
10

672kcal



岩手県と青森県に  
またがる南部地方が  
ごまの名産地であることから  
南部揚げと呼ばれています。  
ごまの風味が食欲そそる逸品  
お召し上がりください。

青森県ご当地メニュー

豚肉南部唐揚げ

メンマ味噌炒め/白菜ポン酢和え

おすすめ  
メニューの日  
16

747kcal



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

カレー/キャベツ中華炒め

あ!  
見つけて  
ラッキー!!  
THANK YOU TICKET

サンキューチケットと引き換えにプレゼント



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  
入っていたあなたはラッキー!!

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 6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がございます。
- 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。



上越店

〒942-0146 新潟県上越市頸城区下吉77-10  
(新潟県産産園地内)

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

本館/ (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町1808番地36  
お問い合わせ (Eメール) / all\_japan@lunch.co.jp

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!