



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



5 厚切りハムカツ
ふっくらオムレツ／三色金平



6 ハンバーグ トマトソース
カニクリームコロッケ／きのこ黒胡椒炒め



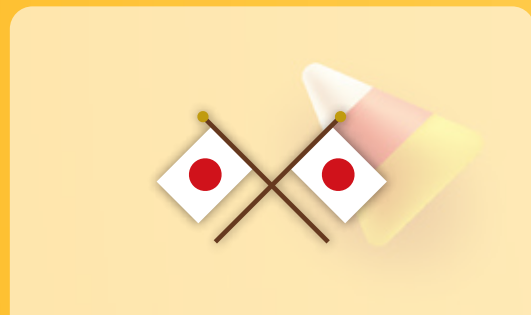
7 青森県
豚南部唐揚げ



8 ササミフライ
大根サラダ／ツナじゃが煮



9 あんかけ焼きそば
白身磯辺フライ／チンゲン菜カレーソーテ



12 スポーツの日



13 メンチカツ
コールスローサラダ／大学芋



14 鶏香草焼き
お豆のミネストローネ風／オクラおかか和え



15 カツ丼風煮
白菜彩り炒め／ひじき煮



16 白身魚フライ&
ぶりっとエビカツ／ポテトサラダ



19 ヒレカツ
刻み昆布煮／青菜ピーナッツ和え



20 鶏唐揚げ
わかめマリネ／大根深川煮



21 オムレツ トマトソース
ハムサラダフライ／イタリアンサラダ



22 Wエビフライ弁当
手作リタルタルソース／野菜味噌炒め



23 チキンカツ マスタードソース
春雨ゴマサラダ／金平ごぼう



26 すきやき風コロッケ
しめじコンソメソーテ／根菜そぼろ煮



27 トンカツ
カレー／キャベツオイスター炒め



28 マス塩麴焼き
お好みかき揚げ／ひじきサラダ



29 プルコギ風
目玉焼きフライ／カリフラワービュッス



30 チーズ
in
ハンバーグ

こだわり
メニュー

今月のオススメ

ご当地
メニュー
7水



ごまの香りが香ばしい
豚肉の南部唐揚げです。
ごまには体づくりに役立つ
栄養素が含まれています。

青森県ご当地メニュー
豚南部唐揚げ
肉シュウマイ／蒸し鶏の甘味噌和え

おすすめ
メニューの日
30金



本日はハロウィンメニューです。
季節を感じながら、
楽しいランチタイムを
お過ごしいただければ
幸いです。

チーズ in ハンバーグ

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



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!

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新町1808番地36
お問い合わせ(Eメール) / all_japan@lunch.co.jp