2026.
11

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
2 ササミフライ ポークビーンズ／海藻サラダ 682kcal	3 文化の日	4 ヒレカツ＆豚串カツ／切干大根煮 730kcal	5 ご当地メニュー 宮崎県 チキン南蛮タルタル	6 すき焼き風煮 ミートクノーデル／れんこんとツナのサラダ 753kcal
9 厚切りハムカツ わかめ甘酢和え／メンマ炒め 764kcal	10 ハンバーグ シャリアピンソース カニクリームコロッケ／白菜わさび和え 786kcal	11 海鮮ミックスフライ ポテトサラダ／しめじバターソテー 677kcal	12 カツ丼風煮 野菜炒め／大根ごま味噌和え 732kcal	13 鶏肉照り焼き 春雨五目炒め／サウザンサラダ 741kcal
16 鮭利休焼き 彩りサラダ／大根金平 714kcal	17 チキンカツ かぼちゃサラダ／焼きそば 815kcal	18 麻婆豆腐 うずら串フライ／山菜炒り煮 617kcal	19 今月のおすすめメニュー エビフライ	20 メンチカツ マスタードソース キャベツ洋風炒め／ぜんまい煮 841kcal
23 勤労感謝の日	24 鶏唐揚げ レモン甘酢たれ 春雨サラダ／竹の子おかか煮 753kcal	25 すき焼き風コロッケ 白菜黒胡椒炒め／オニオンマリネ 683kcal	26 ハンバーグ デミソース ベーコンクランチカツ／ひじきサラダ 812kcal	27 ごぼうかき揚げ にしん照り焼き／もやしオクラ和え 761kcal
30 トンカツ 八宝菜風炒め／刻み昆布煮 791kcal				

こだわりメニュー 今月のオススメ

ご当地メニュー 5(木)



宮崎県のご当地グルメ！
鶏唐揚げに南蛮たれとタルタルソースをかけた人気メニューです♪

宮崎県ご当地メニュー
チキン南蛮タルタル
きのこコンソメソテー／もやしナムル

おすすめメニューの日 19(木)



海老の旨味がつまった満足の一品です。自家製タルタルソースをつけてお召し上がりください！

エビフライ
手作りタルタルソース／肉じゃが

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し上がり下さい。
●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。

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!