

2024.
10

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!

≪ こだわりメニュー ≫

今月のオススメ

おすすめ
メニューの日
3木

大人気メニュー
ハンバーグとエビフライのコラボ弁当!

ハンバーグ&エビフライ

ポテトサラダ

771kcal

ハロウィン
メニューの日
31木

ハロウィンメニューの日

10月31日のハロウィンは、
ヨーロッパを起源とするお祭りで、
秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。

チキン南蛮タルタル

※掲載写真はイメージです

888kcal

月

火

水

木

金



1 豚肉生姜炒め
春巻き/わかめ胡麻和え

711kcal



2 チキンカツ
ツナじゃが煮/白菜炒め

771kcal



3 ハンバーグ
&
エビフライ

760kcal



4 天丼風
竹の子オイスター炒め/刻み昆布煮

721kcal



7 厚切りハムカツ
野菜コンソメソテー/ゴマドレサラダ

750kcal



8 鶏唐揚げ
れんこんサラダ/シチュー

888kcal



9 肉だんごの黒酢酢豚風
串カツ/マカロニサラダ

772kcal



10 ヒレカツ
カレー/okraおかか和え

721kcal



11 サーモンマヨネーズ焼き
金平ごぼう/大根サラダ

769kcal



15 ササミフライ
オニオンマリネ/きのこ金平

756kcal



16 煮込みハンバーグ
かぼちゃクノーデル/春雨サラダ

865kcal



17 カツ丼風煮
ピーマンソテー/もやしナムル

711kcal



18 アジフライ
手作りタルタルソース/棒棒鶏風和え

862kcal



21 オムレツ トマトソース
ハムサラダフライ/ひじき煮

787kcal



22 エビフライ
&イカフライ /もやしカレーソテー

703kcal



23 鶏照り焼き
肉じゃが/白菜ポン酢和え

753kcal



24 メンチカツ
かぼちゃ煮和風あんからめ/笹がきごぼう煮

806kcal



25 プルコギ風
白菜韓国風煮/クリームフライ

636kcal



28 トンカツ
キャベツ洋風炒め/若竹煮

698kcal

29 豆腐ハンバーグ
刻み昆布煮/しめじとコーンのソテー

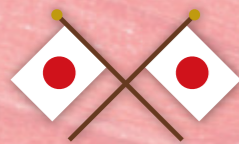
728kcal

30 さばみそ煮
れんこんバジルソテー/五目巾着煮

789kcal

31 チキン南蛮
タルタル

888kcal



14 スポーツの日

14 ササミフライ
オニオンマリネ/きのこ金平

756kcal

16 煮込みハンバーグ
かぼちゃクノーデル/春雨サラダ

865kcal

17 カツ丼風煮
ピーマンソテー/もやしナムル

711kcal

18 アジフライ
手作りタルタルソース/棒棒鶏風和え

862kcal

21 オムレツ トマトソース
ハムサラダフライ/ひじき煮

787kcal

22 エビフライ
&イカフライ /もやしカレーソテー

703kcal

23 鶏照り焼き
肉じゃが/白菜ポン酢和え

753kcal

24 メンチカツ
かぼちゃ煮和風あんからめ/笹がきごぼう煮

806kcal

25 プルコギ風
白菜韓国風煮/クリームフライ

636kcal

28 トンカツ
キャベツ洋風炒め/若竹煮

698kcal

29 豆腐ハンバーグ
刻み昆布煮/しめじとコーンのソテー

728kcal

30 さばみそ煮
れんこんバジルソテー/五目巾着煮

789kcal

31 チキン南蛮
タルタル

888kcal

あ!
鬼っけて
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≫



引換券
プレゼント
THANK YOU TICKET

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。

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240g(約380kcal)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
(新潟南産産園地内)

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