

月曜日 Monday

1

※お届けは全弁当
容器になります。

牛肉と野菜の焼肉だれ炒め
いかカツ
鶏肉となすのトマト煮
コーンサラダ

439kcal

焼肉をしっかりと使用した
牛肉だれ炒めです！

火曜日 Tuesday

2

※お届けは全弁当
容器になります。

豚ロース1枚肉を天ぷらに
香味野菜ソースで！

豚ロース磯部天香味ソース
豚肉ときくらげのオイスター炒め
さつま揚げと高野豆腐の和風煮
ごぼうサラダ

450kcal

水曜日 Wednesday

3

※お届けは全弁当
容器になります。

梅しそでさっぱり
食べられます！

鶏ささみ梅しそ竜田揚げ
豚肉と春雨のチャプチェ
クリームシチュー
ザーサイ入り中華サラダ

561kcal

木曜日 Thursday

4

※お届けは全弁当
容器になります。

1つ1つ手作りを
しています！

若鶏もも唐揚げ
さつま揚げと春雨の甘辛煮
筑前煮
もやしのピリ辛酢の物

446kcal

金曜日 Friday

5

※お届けは全弁当
容器になります。

久しぶりの
トリオ★ランチが登場！

デミグラスソースハンバーグ
チキンカツ
豚肉の生姜焼き
彩りひじきサラダ

624kcal

8

※お届けは全弁当
容器になります。

春巻と蒸しシウマイを
辛子しょうゆでどしどし！

春巻と海鮮シウマイ
麻婆なす
ひき肉と野菜のアジアン炒め
ツナ入りサラダ

476kcal

9

※お届けは全弁当
容器になります。

さっぱりレモンソースで
いただけます！

チキンフリッターオニオンレモンソース
オムレツチャップ
豚肉と大豆の甘辛煮
小松菜ごま和え

670kcal

10

※お届けは全弁当
容器になります。

とんかつとツナマヨの
フライを合わせました！

一口とんかつとツナフライ
さつま揚げと野菜のキムチだれ炒め
厚揚げと野菜のうま煮
昆布入りサラダ

434kcal

11

※お届けは全弁当
容器になります。

豚ロースを甘辛照焼タレに
漬け込み焼きました！

豚ロース照焼き
牛タンのデミソース煮
五目野菜炒め
ポテトサラダ

546kcal

12

※お届けは全弁当
容器になります。

人気ナンバーワン
BIGのエビフライです！

BIGリエビフライ
イカフライ
豚肉と大根の中華煮
春菊白菜胡麻和え

500kcal

15 海の日

※冷たいも蕎麦です

前日予約 蕎麦弁当メニュー

月	かき揚げそば
火	とろろそば
水	肉そば
木	冷やし中華
金	かき揚げうどん

16

※お届けは全弁当
容器になります。

若鶏のもも肉揚げに
オリジナル長ねぎソース！

鶏から揚げ長ねぎソース
豆腐とゴーヤの炒め物
ごま人参さつま揚げ
オクラ土佐和え

460kcal

17

※お届けは全弁当
容器になります。

食べ応えのあるさつ
大ぎめのメンチです！

ちょっと大きなメンチカツ
グラタン風煮
さつま揚げとメンマの炒め物
シルバーサラダ

584kcal

18

※お届けは全弁当
容器になります。

フリップリのまきエビが
コロコロ入っています！

えびカツ
ひき肉とジャガイモのそぼろ煮
焼きビーフン
コールスローサラダ

419kcal

19

※お届けは全弁当
容器になります。

鶏天に紅生姜を合わせた
ころもが変り種！

鶏もも紅生姜天ぷら
ちくわと昆布の和風煮
焼うどん
ブラックオリーブ入りサラダ

472kcal

22

※お届けは全弁当
容器になります。

大根おろしとポン酢で合わせた
王道和風ハンバーグ！

おろしポン酢ハンバーグ
豚肉となすのトマト煮
ミートコロック
三色ナムル

455kcal

23

※お届けは全弁当
容器になります。

ぎめの細かい身厚な白身魚の
ホキを使用！

ホキの唐揚げタルタルソース
ポークカレー
鶏肉とブロッコリーの中華炒め
切干大根レモンサラダ

463kcal

24

※お届けは全弁当
容器になります。

ハムとベーコンの旨味を
凝縮したフライです！

ハムベーコンフライ
豚肉と厚揚げの四川煮
山菜そばわさびソース
わかめと野菜の酢の物

429kcal

25

※お届けは全弁当
容器になります。

豚ロース1枚肉を使用した
食べ応えのあるカツです！

豚ロースとんかつ
鶏肉と根菜の黒酢煮
八宝菜
ハム入りサラダ

507kcal

26

※お届けは全弁当
容器になります。

和風メニューを合わせた
幕の内風弁当です！

マス塩焼き
厚焼玉子・肉団子
豚肉とさつま芋の煮物
わかめとコンニャクの辛子酢味噌和え

475kcal

29

※お届けは全弁当
容器になります。

大き目のシウマイを
蒸し上げました！

蒸し肉シウマイ
四川風麻婆豆腐
チンジャオロース
中華春雨サラダ

429kcal

30

※お届けは全弁当
容器になります。

黒い見た目が食をそそる
カレーフライです！

ブラックカレーフライ
グラタン入りつくねイタリアンソース
ごぼうとこんにゃくの甘辛煮
菜の花の辛子和え

425kcal

31

※お届けは全弁当
容器になります。

香ばしい味噌焼きに
ピリッと七味唐辛子！

若鶏もも味噌七味焼き
チーズ包み揚げデミソースがけ
ちくわと根菜の煮物
粒マスタードマカロニサラダ

420kcal

7/5(金)

フレッシュランチ39の
七夕イベントの日！

選べるギフトカタログ、島原そうめんが
当たります！(詳しくは後日ご案内致します)

フレッシュランチ39

7/24(水)

うなぎ弁当

※写真はイメージです。

1,300円


※詳しくは後日ご案内致します。

- 材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますので、その際はご了承ください。
- お届けしたすべての弁当は、食品衛生上当日の午後1時迄にお召し上がり下さい。
- トレイの中仕切りはゴミ箱にお捨て下さると、より衛生的です。
- 容器の回収は、翌日になる場合もありますのでご了承下さい。
- 弁当及び中仕切りは、電子レンジにはかけられません。
- 地域によって食器が異なる場合がございます。掲載されている栄養素はランチメニューはおかずのみです。数値は「食品標準成分表」に基づいた当社計算数値であり目安として表示させて頂いております。
- 仕入れの関係で内容が変わる場合がございます。予めご了承の上、ご注文いただけますようお願いいたします。
- ご飯は国産米を使用しています。

※kcal…エネルギー。ライスのカロリーは380kcalです。
※メニュー表の記事、写真などの無断複製、複写、転載を禁じます。

土曜日の献立はすべて
おまかせメニューとなります。

仕入れの関係で
内容が変わる場合
がございます。
予めご了承の上、
ご注文いただけ
ますよう
お願いいたします。



フレッシュランチ39 HACCP 認証

【川崎店】
電話 044-281-2011
FAX 044-281-2010

【神奈川店】
電話 044-587-9339
FAX 044-587-9311

【磯子店】
電話 045-778-9639
FAX 045-778-9638

【ベイサイド店】
電話 03-3687-2100
FAX 03-3687-2160

<http://www.fl39.com>