

月曜日 Monday

3

食へ応えのある
ボリュームです！

※お届けはお弁当
容器になります。

ちょっと大きなチキンカツ
クリームシチュー
ちくわと大根の炊き合わせ
もやしのピリ辛酢の物

452kcal

火曜日 Tuesday

4

鶏肉を前日から
本漬け込みしました！

※お届けはお弁当
容器になります。

若鶏もも照焼き
豚肉ときくらげの野菜炒め
イカと高野豆腐の和風煮
ポテトサラダ

446kcal

水曜日 Wednesday

5

少し濃い目の味付けが
焼肉には合います！

※お届けはお弁当
容器になります。

牛焼肉風炒め
いかミンチカツ
ハムとなすのトマト煮
三色ナムル

535kcal

木曜日 Thursday

6

1つ1つ手作りして
作っています！

※お届けはお弁当
容器になります。

若鶏もも唐揚げ
春雨の甘辛煮
筑前煮
ツナサラダ

526kcal

金曜日 Friday

7

久しぶりの
トリオ★ランチが登場！

※お届けはお弁当
容器になります。

デミグラスソースハンバーグ
エビフライ・ポークウィンナー
豚肉の生姜焼き
オクラ土佐和え

542kcal

10

あつぎの胸肉にコクのチーズと
香り的大葉が合います！

※お届けはお弁当
容器になります。

鶏むね肉大葉チーズ竜田揚
麻婆ナス
ひき肉と野菜のアジアン炒め
かにカマサラダ

492kcal

11

さっぱりとした酸味の
梅だれがピツパリ！

※お届けはお弁当
容器になります。

若鶏ももフリッター梅たれかけ
イカと大豆の煮物
コーンさつま揚げ
春菊と白菜のごま和え

455kcal

12

中華の定番春巻と
肉団子で間違いなし！

※お届けはお弁当
容器になります。

中華春巻・肉団子
鶏肉と白菜のキムチ風炒め
豚肉と野菜のうま煮
ザーサイ入り中華サラダ

524kcal

13

本漬け込みのみそダレに
ピツッと山椒がアクセント！

※お届けはお弁当
容器になります。

若鶏もも味噌山椒焼
タラの中華甘酢あんかけ
ちくわと根菜の煮物
コーンサラダ

441kcal

14

今月限定にビッグの
エビフライを手配しました！

※お届けはお弁当
容器になります。

BIGエビフライ・いかフライ
ひき肉と大根の和風煮
ナポリタンスパゲッティ
ごぼうサラダ

560kcal

広告 **17** 海の日

島原手延べそうめん

保存料・添加物不使用。
コシ、ツル感が違う熟成手延べ製法。

通常市場価格
1,600円程度のところ

1,100円 (税込)

1kg (50g×20束)

営業日前日のご注文で翌日午後のお弁当回収時にお届け。
お支払い商品は引き換えに現金にてお願い致します。

18

オリジナル長ねぎ
ソースが味の決め手！

※お届けはお弁当
容器になります。

若鶏もも唐揚げねぎソースかけ
豆腐とゴーヤの和風煮
オムレツケチャップ
わかめと長ねぎの辛子酢味噌和え

455kcal

19

ちよつと大きな食へ応えの
あるメンチカツです！

※お届けはお弁当
容器になります。

ちよつ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
切り昆布入りサラダ

522kcal

20

蒸し上げたシウマイを
辛子しょうゆで仕上げ！

※お届けはお弁当
容器になります。

蒸し肉シウマイ
おいしいさば味噌だれ
じゃがいものそぼろ煮
菜の花辛子和え

441kcal

21

紅生姜の色と味を加えた
変わり種大ぶらです！

※お届けはお弁当
容器になります。

若鶏もも紅生姜天ぷら
ちくわと昆布の和風煮
台湾まぜうどん
レンコン入り中華サラダ

450kcal

24

ハンバーグをきつぱり
おろしポン酢で召し上がれ！

※お届けはお弁当
容器になります。

おろしポン酢ハンバーグ
豚肉と長ねぎの香味炒め
牛肉入りコロケ
シルバーサラダ

544kcal

25

ポタテの旨味がある
なめらかな仕上がります！

※お届けはお弁当
容器になります。

ホタテクリーミーフライ
ポークカレー
鶏肉とピーマンの中華炒め
スパゲッティサラダ

528kcal

26

幕の内風に和食を
組み合わせましたメニューです！

※お届けはお弁当
容器になります。

鮭塩焼・かき揚げ
厚焼玉子・肉団子
豚肉と大根の煮物
わかめと野菜の酢の物

444kcal

27

豚ロース1枚肉を使用した
肉感のあるかつです！

※お届けはお弁当
容器になります。

ロースとんかつ
八宝菜
鶏肉と根菜の黒酢煮
コールスローサラダ

500kcal

28

カレーのルーをそのまま
包んでフライにしました！

※お届けはお弁当
容器になります。

ブラックカレーフライ
鶏肉と厚揚げの四川煮
茶そばわさびソース
切干大根サラダ

474kcal

31

本場四川風に仕上げた
刺激のある仕上がります！

※お届けはお弁当
容器になります。

山椒の効いた四川麻婆豆腐
豚ロース照焼きレモンかけ
和風カレーあんかけうどん
彩りひじきサラダ

438kcal

前日予約 **蕎麦弁当メニュー**

※冷たい蕎麦です

月	かき揚げそば
火	とろろそば
水	冷やし中華
木	ちくわ磯部天そば
金	かき揚げうどん

7/7(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)

<http://www.fl39.com>

7/28(金) うなぎ弁当

※写真はイメージです。詳しくは後日ご案内致します。

又、突然の満点のうなぎ弁当を、
ボリュームも満点でご用意致しました。

1,300円

- 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420kcal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® HACCP®

【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