

月曜日 Monday

前日予約 蕎麦弁当メニュー

※冷たいお蕎麦です

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

火曜日 Tuesday

健康と安心の為に

当社では、**本醸造しょうゆ、キャノーラ油**を使用しております。



水曜日 Wednesday

チキンフリッターに中華あんかけをたっぷり！

鶏もも揚げの中華あんかけ
インゲン入りさつま揚げ
切干大根の煮物
ザーサイ入り中華サラダ 437kcal

木曜日 Thursday

玉ねぎの甘みと赤ワインがおいしさの秘訣！

2 シャリアピンソースハンバーグ
牛肉入りコロツケ
ベーコンと野菜のトマト煮
ごぼうサラダ 488kcal

金曜日 Friday

3 憲法記念日



フレッシュランチ39 <http://www.fl39.com>

http://www.fl39.com

6 たこもの日 (振替休日)

7 照焼きチキン
あさりと豆腐の中華あん煮
筑前煮
もやしのピリ辛酢の物 417kcal

しっかりと漬けたんだ
甘辛チキンです！

8 牛かつ・ピーマン肉詰めフライ
チキンカレー
さつま揚げ入り中華野菜炒め
コーン入りサラダ 463kcal

2種の人気フライを
合わせました！

9 手羽元唐揚げ
ちくわとジャガイモの甘辛煮
マカロニカレークリーム煮
コールスローサラダ 473kcal

大人気鶏から揚げを
今回手羽元で作りました！

10 脂がのった旨味たっぷりの
さばを召し上がれ！

おいしいさば塩焼き
厚焼玉子・かき揚げ
ゴーヤチャンプル
彩りひじきサラダ 567kcal

13 人気No.1メニューの
エビフライ！

※お届けはお弁当
容器になります。

BIGリエビフライ
メンチカツ
チリコンカン
オクラ土佐和え 603kcal

14 鶏むね肉におろしポン酢で
さっぱりと！

※お届けはお弁当
容器になります。

チキンカツおろしポン酢
バターチキンカレー
豚肉ごぼう煮
昆布入りサラダ 448kcal

15 スワイガン風の大きな
かにカマを磯辺天に！

※お届けはお弁当
容器になります。

かにカマ天ぷら
鶏肉とナスの中華みそ煮
厚揚げとジャガイモの和風煮
ツナ入りサラダ 475kcal

16 西京味噌にしっかりと
本漬け込みをしました！

マス西京焼き
肉団子・厚焼玉子
五目野菜炒め
春菊と白菜の胡麻和え 436kcal

17 オレンジナルデミグラス
ソースが大人気です！

※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
いかカツ
鶏肉じゃが
粒マスタードマカロニサラダ 477kcal

20 味噌だれに本漬けし
七味でピリ辛に！

※お届けはお弁当
容器になります。

若鶏もも味噌七味焼き
回鍋肉
イカと大根の中華煮
シルバーサラダ 481kcal

21 厚くカットしたローズ
1枚肉を使用しています！

※お届けはお弁当
容器になります。

豚ロースとんかつ
クリームシチュー
ナポリタンスパゲッティ
小松菜ごま和え 470kcal

22 1つつ手作りを
しています！

※お届けはお弁当
容器になります。

手作り鶏もも唐揚げ
豚肉と春雨のチャプチェ
がんもとこんにやく煮
わかめとわけぎの辛子酢味噌和え 437kcal

23 柚子胡椒の爽やかな
香りと辛味が最高！

若鶏もも焼き柚子胡椒添え
厚揚げと野菜の煮物
メンマと野菜のピリ辛炒め
ポテトサラダ 433kcal

24 食へ応えのある少し大きな
メンチカツです！

※お届けはお弁当
容器になります。

ちょっと大きなメンチカツ
豚肉と大根のみそ煮
タイ風ビーフン炒め
レンコン入り中華サラダ 557kcal

27 煙製の香りとハムの
旨味がベストミックス！

※お届けはお弁当
容器になります。

ベーコンとハムのミックスフライ
麻婆豆腐
牛肉と野菜の焼肉だれ炒め
三色ナムル 577kcal

28 蒸し上げたシウマイは
辛子しょうゆがピッタリ！

※お届けはお弁当
容器になります。

蒸しシウマイ
ザーサイ入り野菜炒め
あんかけスパゲッティ
チキン入りサラダ 484kcal

29 厚みがあるハムをガブリッと
ほおばって下さい！

※お届けはお弁当
容器になります。

厚切ハムカツ
チンジャオロース
ちくわと椎茸の炊き合わせ
わかめと野菜の酢の物 439kcal

30 2種の天ぷらを
ご賞味下さい！

※お届けはお弁当
容器になります。

イカとちくわの天ぷら
肉豆腐煮
五目ひじき豆
中華春雨サラダ 468kcal

31 ロース1枚肉をそのまま
唐揚げにしました！

※お届けはお弁当
容器になります。

豚ロースのねぎ唐揚げ
ラトウイユ
鶏肉とかぶの中華煮
切干大根レモンサラダ 446kcal

FRESH LUNCH 39


2024.5

- 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