

令和6年5月のヘルシーメニュー

日替わり弁当のご注文は朝の9時30分までをお願いします。

※**どんぶり弁当**、**カレー弁当**は予約制になっております。前日14時までにご注文をお願いします。

月	火	水	木	金	土
	味鶴公式 LINEです 	1 豚しゃぶ わさびドレッシング サーモンフライ きんぴらごぼう 517kcal	2 バック容器での提供 手作りキーマカレー コーンコロッセ ツナ野菜サラダ 506kcal	3 憲法記念日	4 みどりの日
6 振替休日	7 プリプリ海老カツ ナポリタン ポテトサラダ 519kcal	8 ホイコーロー 海鮮チヂミ もやしナムル 527kcal	9 白身魚香草焼き チキンナゲット ほうれん草辛子和え 496kcal	10 ウイナーカレー 牛スタミナ炒め 鯖の黒胡椒焼き 小松菜の煮びたし 549kcal	11 おまかせ
13 若鶏の天ぷら きのこのネギ塩炒め 明太子パスタ 529kcal	14 鳥取名物 らっきょう入り 黒酢ソースの酢豚風 マカロニサラダ 511kcal	15 十六穀米ご飯 柳川風煮 野菜かきあげ 497kcal	16 ブルコギ丼 ソースカツ 焼うどん 切干大根サラダ 516kcal	17 チキンカレー 韓国風肉じゃが たっぷり枝豆コロッセ シーザーサラダ 505kcal	18 おまかせ
20 煮込みハンバーグ イカフライ コールスローサラダ 538kcal	21 麻婆豆腐 エビ焼売 茄子の煮びたし 521kcal	22 ガバオライス うま塩鶏つくね 野菜コロッセ にんじんしりしり 515kcal	23 おまかせメニュー	24 白身フライカレー メンチカツ 豆腐ステーキ 特製ソース 502kcal	25 おまかせ
27 茄子とピーマンの 肉味噌炒め たまごサラダフライ ごぼうサラダ 526kcal	28 他人丼 豚の生姜焼き カレーコロッセ ラタトゥイユ 510kcal	29 ピリ辛蒸し鶏 きくらげの玉子炒め わかめサラダ 501kcal	30 牛丼風弁当 ちくわの磯辺揚げ オクラの和え物 526kcal	31 ハンバーグカレー 油淋鶏 いんげんの胡麻和え 春雨サラダ 521kcal	

※仕入れ都合によりメニューを変更する事があります。弁当は、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい。

いつも味鶴をご利用いただき、誠にありがとうございます。

今月のおすすめは5/14(火)の鳥取県ご当地メニューです！

鳥取県の名産品「らっきょう」。

鳥取県東部・中部の砂丘地で栽培され、全国屈指の大産地です。

栄養価の高さから「畑の薬」とも言われ、漢方薬の原料としても利用されてきたそうです。

今月もたくさんのご注文をお待ちしております♪



味鶴公式Instagram **味鶴** で検索！！



TEL 412-0878