

令和6年6月のヘルシーメニュー

日替わり弁当のご注文は当日の朝9時30分までをお願いします。

※カレー弁当、限定どんぶり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
<p>味鶴ホームページ リニューアルいたしました！！ ぜひご覧ください！ ↓ URLはこちらです ↓ https://www.bento-mikaku.com/</p> 					1
					おまかせ
3 豚肉のチーズ 大葉巻きフライ アジの塩焼き いんげんの胡麻和え 538kcal	4 チキンソテー 特製トマトソース 野菜コロッケ スパゲティーサラダ 511kcal	5 うずら入り八宝菜 ソース焼きそば もやしナムル 525kcal	6 イワシの磯辺揚げ 肉野菜炒め わかめとちくわ酢の物 502kcal	7 エビフライカレー ビーフシチュー オムレツ 菜の花からし和え 506kcal	8 おまかせ
10 チンジャオロース イカフライ 焼売 春雨胡麻ドレサラダ 549kcal	11 野菜たっぷり 豚しゃぶサラダ 明太マヨソース アジフライ 527kcal	12 ハンバーグステーキ マスタードソース マリネ風シーフードサラダ 512kcal	13 鶏塩から揚げ ひじき五目煮 コールスローサラダ 526kcal	14 コロッケカレー 海老チリソース 春巻き きゅうりの塩昆布和え 519kcal	15 おまかせ
17 ミックスフライ弁当 ほうれん草のおひたし ミートスパゲティー 539kcal	18 黒毛和牛カルビ丼 鯖の照り焼き 串カツ 切干し大根サラダ 487kcal	19 おまかせメニュー	20 茨城名物 おすすめ チンゲンサイと豚バラの オイスターソース炒め キャベツゆかり和え 497kcal	21 カツカレー 麻婆茄子 玉子サラダフライ ザーサイの和え物 532kcal	22 おまかせ
24 とんかつおろしソース ちくわ野菜サラダ 茄子の煮びたし 538kcal	25 白身魚ソテー 和風タルタルソース ささみフライ 495kcal	26 バンバンジーサラダ ブロッコリーの玉子あんかけ 蓮根のはさみ揚げ 503kcal	27 エビ&野菜天ぷら 里芋のそぼろあん きんぴらごぼう 526kcal	28 から揚げカレー トンテキ ペペロンチーノパンネ 小松菜の煮びたし 532kcal	29 おまかせ

※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6/20(木)茨城県名物チンゲンサイを用いたメニューです！
 茨城県のチンゲンサイは生産量日本一を誇り、行方市を中心に年間を通じて栽培されています。βカロテンやビタミンCなどのビタミン類や鉄分、カルシウムなどのミネラル類も含まれ、熱を加えてもその内容量がほとんど変わらないというのも特長です。今月もたくさんのご注文をお待ちしております♪



味鶴公式インスタグラム **味鶴**で検索！！



TEL 412-0878