

令和7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。

※**麺弁当**、**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
2 野菜たっぷり豚しゃぶ 手作り明太子ドレッシング イカフライ 511kcal	3 カキフライ タルタルソース ミートオムレツ 527kcal	4 エビチリ 焼きビーフン フランクフルト 535kcal	5 フライドチキン かぼちゃとオクラの カレー炒め ポテトサラダ 526kcal	6 ささみフライカレー 太刀魚ムニエル 特製トマトソース 具だくさん肉じゃが 538kcal	7 おまかせ
9 特製みそカツ 高野豆腐 スパゲティーサラダ 523kcal	10 肉団子の甘酢あん 野菜春巻き 小松菜ナムル 529kcal	11 カレイのレモンソテー 鶏とキャベツの旨塩炒め 夏野菜サラダ 510kcal	12 冷やし中華 旨辛よだれ鶏 焼売 枝豆コロッケ 532kcal	13 野菜カレー 和風ハンバーグ おろしソース たらこスパゲティー 541kcal	14 おまかせ
16 野菜の肉巻きフライ さばの味噌煮 にんじんしりしり 509kcal	17 マーボー豆腐 なすの梅マヨ和え 野菜ごまサラダ 530kcal	18 天ぷらおろしそば 白身魚フライ 豚バラ大根 ブロッコリーサラダ 513kcal	19 チキン南蛮 焼きうどん 豆腐チャンプルー 551kcal	20 ウインナーカレー ホイコーロー 海鮮焼きそば 野菜コロッケ 545kcal	21 おまかせ
23 牛肉スタミナ炒め ワカメの酢の物 マカロニサラダ 531kcal	24 サラダうどん おまかせメニュー	25 おすすみ 青森県名物 十和田バラ焼き	26 サーモンフライ 韓国風チャプチェ 海鮮チヂミ 543kcal	27 ハンバーグカレー 照り焼きチキン 法蓮草の生姜ごま和え かぼちゃサラダ 533kcal	28 おまかせ
30 プリプリ海老カツ ナポリタン コールスローサラダ 542kcal	味鶴公式 LINE は こちらです →→→ ご意見やメニューのリク エストお待ちしております！   				

※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6/25(水)の青森県名物『十和田バラ焼き』です！

たっぷりの玉ねぎと牛バラ肉を醤油ベースのタレで味付けしながら

鉄板の上で焼く、B-1グランプリで有名になった一品です☆

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