令和７年７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分までにお願いします。

※麺弁当、カレー弁当は予約制になっております。前日14時までにご注文お願いします。

月	火	水	木	金	土
	1 塩つくね れんこんのきんぴら 菜の花からし和え 527kcal	2 ワカメご飯 若鶏のからあげ 切干大根サラダ 511kcal	3 マヨネーズ付き 大きなアジフライ 肉じゃが きんぴらごぼう 539kcal	4 エビフライカレー チンジャオロース 豆腐ステーキ きゅうりの酢の物 525kcal	5 おまかせ
7 ハンバーグステーキ デミグラスソース コンソメポテト 531kcal	8 天ぷらおろしそば 豚肉のネギ塩炒め ほっけ醤油焼き ほうれん草のおひたし 515kcal	9 海老クリームコロッケ ほうれん草オムレツ バンバンジーサラダ 530kcal	10 うずら入り八宝菜 うの花コロッケ ビーフン炒め 517kcal	11 コロッケカレー チキンカツ マスタードソース 夏野菜マリネ 528kcal	12 おまかせ
14 油淋鶏 ブロッコリー玉子炒め ちくわと大根煮 539kcal	15 茄子とピーマンの 豚みそ炒め イカフライ 豆腐サラダ 523kcal	16 サラダうどん 白身魚のソテー 和風タルタルソース 厚切りハムカツ 519kcal	17 牛肉オイスター炒め 春巻き ラーメンサラダ 532kcal	18 メンチカツカレー アジの南蛮漬け ささみフライ 大根のツナマヨ和え 509kcal	19 おまかせ
21 海の日	22 ミックスフライ ミニお好み焼き キャベツゆかり和え 541kcal	23 おすすめ 和歌山名物 梅のタルタルソースがけ チキンソテー 530kcal	24 冷やし中華 いわしの蒲焼き風 串カツ 切干大根煮 510kcal	25 イカリングカレー 具だくさん酢豚 塩焼きそば 小松菜おひたし 516kcal	26 おまかせ
28 豚肉のソテー 特製柑橘ソース コールスローサラダ 507kcal	29 かつの玉子とじ煮 いんげんのごま和え なすの揚げびたし 524kcal	30 特製キーマカレー ゴボウサラダ きのこスパゲティー 533kcal	31 十六穀米ごはん 牛肉のプルコギ風 鯖の黒胡椒焼き 503kcal	https://www.bento-mikaku.com/	味鶴 HP リニューアル しました！

※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 7/23(水)の和歌山県名物の梅入りタルタルソースのかかったチキンソテーです！梅干しに豊富に含まれるクエン酸は疲れの原因となる乳酸を体の外へ排出してくれるので体の疲れや肩こり解消などにも効果があると言われています。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

まごころ健康弁当の
みかく
BENTO MIKAKU
味鶴