

令和7年8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
				1 野菜カレー 豚肉とじゃがいもの 照り焼き マカロニサラダ 513kcal	2 おまかせ
	← 味鶴公式 LINE です！ ← メニューのリクエストやご意見等 ← お待ちしております☆			8 バック容器対応 梅しそチーズ入り ささみフライ ポテトサラダ 527kcal	9 夏季休業
4 ヤンニョムチキン ちくわチャンプルー 小松菜ツナマヨ和え 558kcal	5 北海道産 真だらの竜田揚げ 甘酢野菜あんかけ つくね串 511kcal	6 野菜たっぷり豚しゃぶ ごまドレッシング 蓮根のきんぴら 519kcal	7 サラダうどん 味噌カツ かぼちゃと鶏肉のうま煮 トマトと豆のサルササラダ 538kcal	15 夏季休業	16 夏季休業
11 夏季休業	12 夏季休業	13 夏季休業	14 夏季休業	15 夏季休業	16 夏季休業
18 海老 & ホタテフライ 手作りタルタルソース しらすのペペロンチーノ 556kcal	19  三重県名物 四日市とんてき 509kcal	20 冷やし中華 メンチカツ 鯖の照り焼き オクラのごま和え 515kcal	21 おまかせメニュー	22 チキンカレー マーボー豆腐 かに玉あんかけ 春雨サラダ 523kcal	23 おまかせ
25 和風ハンバーグ きのごソース トマトスパゲティ 559kcal	26 天ぷらおろしそば ホイコーロー 野菜コロッケ ピリ辛たたききゅうり 537kcal	27 若鶏の南蛮漬け ブロッコリーおかか和え 明太ポテト 549kcal	28 具たくさん肉じゃが ほっけ醤油焼き キムチ焼きそば 533kcal	29 白身フライカレー 牛肉スタミナ炒め なすの煮びたし カリフラワーサラダ 541kcal	30 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8/19(火)の三重県四日市市のご当地グルメ

【四日市とんてき】です！豚肉をニンニクと一緒に濃いめのタレでソテーし、キャベツの千切りを添えたご飯の進む一品です！豚肉には夏バテに効く栄養素ビタミンB1も含まれています。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

