

令和7年9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 若鶏と白ネギの 炭火焼き ブロッコリーサラダ 511kcal	2 ゆで豚の ラタトゥイユソース チーズオムレツ 法蓮草とひじきサラダ 521kcal	3 チキンカツ 和風おろしソース ゴボウサラダ 533kcal	4 なすとピーマンの 豚みそ炒め コーンコロッケ 527kcal	5 からあげカレー 野菜の肉巻きフライ 塩焼きそば ポテトサラダ 520kcal	6 おまかせ
8 豚のしょうが焼き ミニお好み焼き 切干大根サラダ 530kcal	9 冷やし中華 若鶏のからあげ ちくわと大根煮 塩だれキャベツ 538kcal	10 マーボー春雨 イカフライ 白菜とささみの 塩昆布和え 510kcal	11 海鮮かき揚げ さばの塩焼き 豚肉とオクラの炒め物 501kcal	12 コロッケカレー ピリ辛そぼろ肉じゃが 春巻き ブロッコリーのおかか和え 507kcal	13 おまかせ
15 敬老の日	16 チンジャオロース ブラックカレーコロッケ たたききゅうり 539kcal	17 サラダうどん おまかせメニュー	18 おすす 沖縄県名物 タコライス ゴーヤチャンプルー 523kcal	19 エビカツカレー サーモンフライ ミートスパゲティ 玉ねぎとツナのさっぱり和え 520kcal	20 おまかせ
22 チキン南蛮 海鮮チヂミ 豆腐とワカメのサラダ 549kcal	23 秋分の日	24 牛丼風弁当 ほっけ醤油焼き ちくわの磯辺揚げ 526kcal	25 天ぷらおろしそば 白身魚のソテー ナッツソース ささみフライ 512kcal	26 ハンバーグカレー 豚キムチ炒め 焼売 小松菜ともやしの 和風胡麻サラダ 536kcal	27 おまかせ
29 エビフライ 手作りタルタルソース インゲンのごま和え 547kcal	30 鶏となすの揚げびたし 枝豆コロッケ ひじき五目煮 539kcal	 味鶴公式 LINE は こちらです ➡➡➡ メニューのリクエスト等 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9/18(木)の沖縄県名物『タコライス』です。

9月は夏の暑さが少しずつ和らぎ、秋の味覚を楽しめる季節です。

旬の食材を積極的に取り入れて、免疫力を高め、食欲の秋を堪能しましょう！！

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

