

令和8年1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。

※**どんぶり**、**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 |
|---|---|---|--|---|----------------|
|  | <div>味鶴公式 LINE です ←←←←←</div> |  | 1 冬季休業 | 2 冬季休業 | 3 冬季休業 |
| 5 和風ハンバーグ たらこスパゲティー ポテトサラダ 567kcal | 6 油淋鶏 厚揚げの玉子とじ 豆腐わかめサラダ 546kcal | 7 菜めし飯ご飯 鮭の西京焼き 海老天&いか天 オクラのおひたし 528kcal | 8 牛丼風煮 海鮮チヂミ 菜の花マスタード和え 511kcal | 9 チキンカレー 肉団子入り八宝菜 旨辛焼きそば ブロッコリーサラダ 533kcal | 10 おまかせ |
| 12 成人の日 | 13 チキンレモン タルタルフライ 茄子の煮びたし ひじき五目煮 522kcal | 14 チンジャオロース 春巻き にんじんしりしり 536kcal | 15 洋風カツ丼 豚の生姜焼き いわしの蒲焼き ツナサラダ 525kcal | 16 ウインナーカレー 野菜の肉巻きフライ さばのカレー焼き マカロニサラダ 521kcal | 17 おまかせ |
| 19 若鶏の天ぷら オクラの塩昆布和え こんにゃくピリ辛煮 557kcal | 20 スタミナ焼肉炒め 白身フライ 春雨野菜サラダ 532kcal | 21 親子丼 おまかせメニュー | 22 おすすめ 長野県名物 ソースかつ丼 野沢菜漬け 511kcal | 23 エビフライカレー 牛ごぼう甘辛煮 たまごサラダフライ かぼちゃ煮 540kcal | 24 おまかせ |
| 26 大きなアジフライ ひき肉と茄子カレー さつまいもサラダ 539kcal | 27 あんかけチャーハン 味噌おでん 大根 コンニャク 玉子 串カツ 503kcal | 28 メンチカツ からし付きソース きのこスパゲティー 527kcal | 29 野菜たっぷり回鍋肉 かに玉あんかけ 切り干し大根サラダ 530kcal | 30 ハンバーグカレー ゆで豚の ラタトゥイユソース イカリングフライ 516kcal | 31 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1/22(木)の長野県ご当地メニューです。

2026年は午年ですね。午(うま)は、昔から躍動・成功・勝負運を象徴する干支とされています。

まっすぐ前へ進む力強さから、事業が発展する年、努力が実を結ぶ年ともいわれます。

今年も皆さまに『ウマイ!』と喜んでいただけるお弁当作りに励んでまいります!



味鶴公式Instagram **味鶴** で検索!!



TEL 412-0878