

# 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時までにご注文お願いします。

月	火	水	木	金	土
	<div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">         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 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 こんにゃく 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 ラタトウイユソース 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『うまい!』と喜んでいただけるお弁当作りに励んでまいります!



味鶴公式インスタグラム 味鶴 で検索!!

TEL 412-0878