

# 令和 8 年 2 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分までにお願いします。

※**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
2 ぶりぶり海老カツ ふろふき大根 スパゲティーサラダ 522kcal	3 いわし梅しそフライ 肉豆腐 節分豆 ほうれん草ごま和え 528kcal	4 照り焼きハンバーグ アスパラガス炒め ツナ野菜サラダ 534kcal	5 特製味噌カツ 切干大根煮 菜の花のからし和え 521kcal	6 <b>野菜カレー</b> フライドチキン 白身魚のソテー 特製ソース 546kcal	7 おまかせ
9 五目炊き込みご飯 れんこんはさみ天 こんにゃくのきんぴら 520kcal	10 手作りエビチリ 餃子 ブロッコリー玉子炒め 538kcal	11 <b>建国記念日</b>	12 <b>おすすめ</b> 福岡県名物 がめ煮 もつ野菜炒め 529kcal	13 <b>コロツケカレー</b> 広島産カキフライ タルタルソース付き ペンネマトソース 537kcal	14 おまかせ
16 鶏むねの特製黒酢ソース ロマネスコと人参の ごま和え 498kcal	17 豚肉のみぞれ煮 さばの味噌焼き きゅうりの昆布和え 511kcal	18 十六穀米 蒸し鶏のポン酢炒め 水菜ともやしのサラダ 493kcal	19 塩麹チキンカツ 大根梅サラダ 海老と春雨の和え物 526kcal	20 <b>からあげカレー</b> 豆腐ハンバーグ 小松菜ナムル カボチャの煮物 509kcal	21 おまかせ
23 <b>天皇誕生日</b>	24 飛騨牛コロツケ ナポリタン キャベツとこんにゃくの ピリ辛炒め 552kcal	25 おすすめメニュー	26 大きなアジフライ チキンピカタ オーロラソース 557kcal	27 <b>メンチカツカレー</b> 豚肉のソテー オニオンソース 台湾風焼きそば 567kcal	28 おまかせ
<div></div> <div>味鶴公式 LINE です ⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐</div> <div></div> <div></div> <div></div>					

※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。

※記載しているカロリーはおかずのみのカロリー表記となっております。

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2/12(木)の福岡県ご当地メニューです。

2/3は節分ですね。今年の恵方は南南東です。

恵方巻は福やご縁を巻き込み、1年の幸せや願いが叶うように食べるため、縁が切れたり、福が途切れたりしないよう、切らずに丸ごと食べるとよいとされています。

 味鶴公式インスタグラム  味鶴で検索!!

**TEL 412-0878**

