

令和 8 年 3 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。

※**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	
2 ミックスフライ 手作りタルタルソース ツナ野菜サラダ 549kcal	3 たけのこご飯 甘辛鶏ごぼう 菜の花と玉子の炒め物 531kcal	4 麻婆豆腐 海鮮チヂミ 塩焼きそば 544kcal	5 牛丼風弁当 温泉玉子付き 小松菜胡麻和え 529kcal	6 ウインナーカレー チンジャオロース 焼売 春雨サラダ 537kcal	7 おまかせ	
9 旨塩鶏つくね イカと大根の煮物 茄子の煮びたし 520kcal	10 ビーフシチュー コーンコロッケ マカロニサラダ 533kcal	11 ヤンニョムチキン 八宝菜 ほうれん草ナムル 558kcal	12 ネギ塩豚丼 アジの南蛮漬け 手羽中煮 豆腐チャンプルー 532kcal	13 エビフライカレー 野菜たっぷり豚しゃぶ わさびドレッシング 蓮根のはさみ揚げ 527kcal	14 おまかせ	
16 豚バラ大根煮 野菜かきあげ たまねぎざつま揚げ 535kcal	17 チキンソテー オニオンソース 枝豆コロッケ 539kcal	18 ロコモコ丼 おでん からし付き 玉子 こんにゃく 大根 メンチカツ 516kcal	19 ささみフライ ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 526kcal	20 春分の日	21 おまかせ	
23 カニクリームコロッケ ひじき五目煮 ベーコンスパゲティ 532kcal	24 油淋鶏丼 さばの塩焼き ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう 511kcal	25 おまかせメニュー	26 岩手県名物 ジャージャー麺 豆腐田楽 すき昆布の煮物風 528kcal	27 白身フライカレー 豚の生姜焼き ほっけ醤油焼き ハム野菜フライ 547kcal	28 おまかせ	
30 野菜の肉巻きフライ 煮卵 ゴボウサラダ 527kcal	31 和風おろしハンバーグ 明太子スパゲティ きのこのバター炒め 552kcal				<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>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！</p> </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3/26(木)の岩手県ご当地メニューです！

今月から期間限定どんぶりのご提供が始まります！

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

