

# 令和6年7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 大きなメンチカツ 焼ピーマン ほうれん草胡麻和え 541kcal	2 チキン竜田揚げ ソース焼きそば もやしナムル 539kcal	3 特製味噌カツ ちくわと大根煮 きゅうりの酢の物 525kcal	4 わかめご飯 豚しゃぶときゅうりの 旨辛サラダ ゴーヤチャンプルー 509kcal	5 <b>イカリングカレー</b> 和風ハンバーグ 枝豆ペペロンチーノ マカロニサラダ 518kcal	6 おまかせ
8 味鶴特製キーマカレー オムレツ ポテトサラダ 515kcal	9 すき焼きコロツケ 蒸し鶏の梅しそ和え 茄子のみぞれ煮 523kcal	10 牛ごぼうの旨煮 野菜かきあげ 鯖の塩焼き 511kcal	11 <b>冷やし中華</b> ロールキャベツのトマト煮 コールスローサラダ 明太子パスタ 498kcal	12 <b>チキンカレー</b> 豚バラと野菜の ピリ辛炒め 蓮根のはさみ揚げ 513kcal	13 おまかせ
15 <b>海の日</b>	16 ブリブリ海老カツ ナポリタン ビーンズサラダ 527kcal	17 <b>ピリ辛肉そば</b> サーモンフライ ベーコンとインゲン炒め かぼちゃサラダ 505kcal	18 鶏塩つくね ブロッコリーサラダ ひじき五目煮 531kcal	19 <b>ウインナーカレー</b> 牛肉のしぐれ煮 アジ竜田の南蛮漬け 大根のツナマヨ和え 497kcal	20 おまかせ
22 カニクリームコロツケ ペンネアラビアータ 夏野菜のマリネ 533kcal	23 <b>天ぷらおろしうどん</b> 酢豚風煮 チャプチェ 海鮮チヂミ 525kcal	24 岡山県名物 <b>みずみ</b> デミカツ あらびきウインナー ほっけ醤油焼き 539kcal	25 おまかせメニュー	26 <b>ハンバーグカレー</b> カレー肉じゃが 厚揚げの卵とじ ハム野菜サラダ 506kcal	27 おまかせ
29 牛肉のスタミナ炒め 海老焼売 マロニーサラダ 527kcal	30 照り焼きチキン きのこのネギ塩炒め シーザーサラダ 540kcal	31 野菜たっぷり 豚しゃぶサラダ 胡麻ドレッシング コーンコロツケ 521kcal	<p><b>味鶴ホームページ リニューアルいたしました！！</b> ↓ URLはこちらです ↓ <a href="https://www.bento-mikaku.com/">https://www.bento-mikaku.com/</a></p>		

※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 7/24(水)の岡山県名物『デミカツ』です！  
サクサクのとんかつにデミグラスソースがたっぷりかかった  
岡山県中心街で愛されているご当地グルメです☆  
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**