2024年

4月

お弁当のみくま

日替わり弁当	￥５００
カレーライス	￥４５０
カツカレー	￥５５０

ご飯の量は下記からお選びください。

特盛（300ｇ・504 Kcal）	通常価格＋４０円
大盛（250ｇ・420 Kcal）	通常価格＋２０円
普通（200ｇ・336 Kcal）	通常価格
少なめ（150ｇ・252 Kcal）	通常価格
半分（100ｇ・168 Kcal）	通常価格

ご注文、ご予約は

TEL／FAX　042-312-3739　または　080-3357-3900

※　1食から配達いたします。お気軽にお問い合わせください。
※　当日のご注文受付は8:30～9:45です。
※　弁当箱または使い捨て容器をお選びいただけます。
※　仕入の状況によりメニュー内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。

社会福祉法人　未来　みくま
〒187-0001　小平市大沼町2-1-12
http://mirai.no.coocan.jp

月間メニューはホームページでもご確認いただけます

日替わり弁当メニュー表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1　740 Kcal	2　692 Kcal	3　606 Kcal	4　685 Kcal	5　728 Kcal
肉しゅうまい イカフライ 切干大根 ごぼうサラダ	イタリアンハンバーグ 煮たまご さつまいもレモン煮 ブロッコリーのゆかりあえ	かじきまぐろのステーキカツ ミニロールキャベツ ほうれんそうのごまあえ マカロニサラダ	豚のチンジャオロースー風炒め オムレツ 大豆のうま煮 はるさめサラダ 1月からの新メニュー	油淋鶏 ぴり辛こんにゃく れんこんきんぴら ゆば入りちんげんさいいため
8　627 Kcal	9　601 Kcal	10　643 Kcal	11　579 Kcal	12　616 Kcal
春巻き 枝豆しんじょう きんぴらごぼう スパゲッティサラダ	エビフライ ミニしゅうまい キャロットラペ ブロッコリーのマヨポンあえ	とりむね塩野菜いため ミニハンバーグ あげなすおろし煮 ポテトサラダ 1月からの新メニュー	肉だんご あげぎょうざ うの花 小松菜としらすの山椒あえ	ピーマン肉詰めフライ ウインナー 野菜のたきあわせ ナポリタンサラダ
15　701 Kcal	16　749 Kcal	17　661 Kcal	18　595 Kcal	19　715 Kcal
タンドリーチキン ハッシュドポテト 切干大根 ビビンバ	サーモンフライ がんも含め煮 黒豆 ごぼうサラダ	めちゃうまメンチカツ チーズちくわ うの花 スパゲティーサラダ	アジフライ さつまいもレモン煮 たけのこ土佐煮 マカロニサラダ	鶏の竜田揚げ さといもの煮物 ぴり辛こんにゃく ブロッコリーナムル
22　623 Kcal	23　657 Kcal	24　667 Kcal	25　681 Kcal	26　616 Kcal
さばのみそ煮 ミニからあげ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜としらすの山椒あえ	とんかつ（みぞれあん） 煮たまご ひじき煮 ブロッコリー塩こんぶあえ	おろしポン酢ハンバーグ あつやきたまご あげなす煮びたし ほうれんそうのごまあえ	ねぎ塩チキン フライドポテト おくらおろしあえ はるさめサラダ	白身魚の甘酢あんかけ オムレツ キャロットラペ ナポリタンサラダ 1月からの新メニュー
29	30　708 Kcal			
昭和の日	チキンカツ プチベーコングラタン 大豆うま煮 ビビンバ			

※カロリー表示は日替わり弁当（ごはん普通盛り）の概算数値です。