

2024年

10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・504Kcal) 通常価格+40円
 大盛(250g・420Kcal) 通常価格+20円
 普通(200g・336Kcal) 通常価格
 少なめ(150g・252Kcal) 通常価格
 半分(100g・168Kcal) 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
	1 761 Kcal タンドリーチキン フライドポテト うの花 スパゲティナポリタン	2 692 Kcal めちゃうまメンチカツ 煮たまご 黒豆 ポテトサラダ	3 584 Kcal 肉だんご あげぎょうざ ひじき煮 ブロッコリー塩こんぶあえ	4 611 Kcal かじきマグロのステーキカツ オムレツ 大豆のうま煮 マカロニサラダ
7 647 Kcal	8 683 Kcal	9 681 Kcal	10 600 Kcal	11 750 Kcal
オニオンソースハンバーグ 野菜コロッケ きんぴらごぼう ほうれんそうのごまあえ	肉しゅうまい イカフライ 野菜の炊き合わせ ピビンバ	エビフライ(タルタルソース) ウインナー 切り干し大根 ごぼうサラダ	牛肉コロッケ チーズちくわ おくらのおろしあえ はるさめサラダ	鶏の竜田揚げ あつやきたまご れんこんきんぴら ブロッコリーツナマヨあえ
14	15 588 Kcal	16 685 Kcal	17 695 Kcal	18 678 Kcal
スポーツの日	ピーマン肉詰めフライ プチベーコングラタン キャロットラペ ほうれんそうのごまあえ	ねぎ塩チキン がんもどき キャベツの白だし煮 かぼちゃのそぼろ煮	春巻き ミニしゅうまい あげなすの煮びたし ブロッコリーゆかりあえ	サーモンフライ ミニロールキャベツ ひじき煮 ポテトサラダ
21 647 Kcal	22 680 Kcal	23 711 Kcal	24 553 Kcal	25 782 Kcal
山賊焼き風チキン 豆腐ハンバーグ 大豆のうま煮 ピビンバ	とんかつ(みぞれあん) あつやきたまご きんぴらごぼう スパゲティサラダ	デミグラスハンバーグ ハッシュドポテト たけのこの土佐煮 ブロッコリーナムル	アジフライ ミニハンバーグ れんこんきんぴら 小松菜としらすの山椒和え	油淋鶏 さといもの煮物 大根の香味野菜づけ ごぼうサラダ
28 756 Kcal	29 650 Kcal	30 731 Kcal	31 598 Kcal	
チキンカツ ウインナー 野菜の炊き合わせ スパゲティナポリタン	さばのみそ煮 ミニからあげ あげなすの八丁みそだれ はるさめサラダ	甘辛チキン 煮たまご うの花 ブロッコリーマヨポンあえ	イタリアンハンバーグ フライドポテト キャロットラペ ほうれんそうのごまあえ	

※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。