

2024年

11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.coccan.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
				1 644 Kcal エビフライ(タルタルソース) ミニしゅうまい きんぴらごぼう マカロニサラダ
4	5 584 Kcal	6 698 Kcal	7 683 Kcal	8 662 Kcal
振替休日	牛肉コロッケ チーズちくわ 切り干し大根 小松菜としらすの山椒和え	おろしポン酢ハンバーグ フライドポテト ひじき煮 ごぼうサラダ	焼き鳥(たれ味) あげぎょうざ あげなすの煮びたし ブロッコリーナムル	めっちゃうまメンチカツ がんもどき 大豆のうま煮 スパゲッティサラダ
11 595 Kcal	12 684 Kcal	13 768 Kcal	14 591 Kcal	15
マグロのマスタードカツ ミニハンバーグ 野菜のたきあわせ ほうれんそうごまあえ	春巻き あつやきたまご おくらのおろしあえ ポテトサラダ	タンドリーチキン 煮たまご キャロットラペ ナポリタンサラダ	アジフライ ウインナー れんこんきんぴら ブロッコリーゆかりあえ	行事のためお休み
18 728 Kcal	19 788 Kcal	20 749 Kcal	21 560 Kcal	22 650 Kcal
肉しゅうまい ハッシュドポテト たけのこの土佐煮 はるさめサラダ	油淋鶏 さといもの煮物 黒豆 かぼちゃのそぼろ煮	豚のチンジャオロースー風炒め あげぎょうざ うの花 ごぼうサラダ	ピーマン肉詰めフライ 豆腐ハンバーグ 大根の香味野菜漬け たけのこビビンバ	山賊焼き風チキン 野菜コロッケ キャベツの白だし煮 ブロッコリーツナマヨあえ
25 800 Kcal	26 613 Kcal	27 622 Kcal	28 681 Kcal	29 594 Kcal
鶏の竜田揚げ プチベーコングラタン 切り干し大根 スパゲッティナポリタン	肉だんご 煮たまご きんぴらごぼう ブロッコリー塩こんぶあえ	エビのタルタルソースカツ オムレツ ひじき煮 ポテトサラダ	鶏肉と野菜のトマト煮込み ウインナー キャロットラペ マカロニサラダ	とんかつ がんもどき 大豆のうま煮 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。