

2025年

1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.coocon.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 休日	2 休日	3 休日
6 645 Kcal	7 636 Kcal	8 681 Kcal	9 625 Kcal	10 650 Kcal
めっちゃうまメンチカツ プチベーコングラタン チーズちくわ ピビンバ	アジフライ 煮たまご 黒豆 ポテトサラダ	春巻き 焼きぎょうざ 大豆のうま煮 ブロッコリーナムル	エビフライ(タルタルソース) 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら かぼちゃのそぼろ煮	肉だんご サーモンフライ キャロットラペ ごぼうサラダ
13 振替休日	14 700 Kcal	15 784 Kcal	16 633 Kcal	17 656 Kcal
	肉しゅうまい お魚厚揚げ 揚げなすの柚子みそだれ ちんげんさいコンソメ煮	油淋鶏 かぼちゃしゅうまい ひじき煮 はるさめサラダ	鮭のマスタードカツ あつやきたまご キャベツの白だし煮 小松菜としらすの山椒あえ	おろしポン酢ハンバーグ フライドポテト きんぴらごぼう ブロッコリー塩こんぶあえ
20 730 Kcal	21 678 Kcal	22 579 Kcal	23 641 Kcal	24 635 Kcal
鶏の竜田揚げ チーズちくわ 野菜のたきあわせ ほうれんそうのごまあえ	エビのタルタルソースカツ ミニハンバーグ 切り干し大根 ブロッコリーツナマヨあえ	鶏肉と野菜のトマト煮 オムレツ 大根の香味野菜漬け たけのこピビンバ	牛肉コロッケ かぼちゃふわふわ豆腐 おくらのおろしあえ ごぼうサラダ	かじきマグロのステーキカツ がんもどき うの花 ポテトサラダ
27 702 Kcal	28 693 Kcal	29 623 Kcal	30 731 Kcal	31 579 Kcal
さばのみそ煮 ウインナー 黒豆 ナポリタンサラダ	チキンカツ 豆腐ハンバーグ ひじき煮 マカロニサラダ	ピーマン肉詰めフライ ハッシュドポテト なすの煮びたし 小松菜ナムル	デミグラスハンバーグ 煮たまご キャロットラペ ブロッコリーゆかりあえ	鶏肉の塩野菜炒め さといもの煮物 大豆のうま煮 はるさめサラダ

※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。