

2025年

2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 |
|---|--|--|---|--|
| 3 634 Kcal とんかつ (みそだれ) がんもどき きんぴらごぼう たけのこピビンバ | 4 587 Kcal エビフライ (タルタルソース) 豆腐ハンバーグ 野菜の炊き合わせ ちんげんさいのコンソメ煮 | 5 718 Kcal 肉しゅうまい ハッシュドポテト れんこんきんぴら 小松菜としらすの山椒あえ | 6 696 Kcal 豚肉のチンジャオロースー風炒め チーズちくわ うの花 ブロッコリーナムル | 7 683 Kcal めちゃうまメンチカツ 煮たまご 切り干し大根 ごぼうサラダ |
| 10 733 Kcal 油淋鶏 オムレツ たけのこの土佐煮 ほうれんそうごまあえ | 11 建国記念日 | 12 650 Kcal かじきマグロのステーキカツ かぼちゃしゅうまい ひじき煮 マカロニサラダ | 13 622 Kcal イタリアンハンバーグ フライドポテト 黒豆 ブロッコリーツナマヨあえ | 14 758 Kcal 鶏の竜田揚げ さといもの煮物 大豆のうま煮 ポテトサラダ |
| 17 671 Kcal チキンカツ プチベーコングラタン キャロットラペ 小松菜ナムル | 18 591 Kcal アジフライ ミニハンバーグ おくらのおろしあえ ナポリタンサラダ | 19 740 Kcal タンドリーチキン ウインナー うの花 ブロッコリーゆかりあえ | 20 667 Kcal さばのみそ煮 野菜コロッケ あげなすのゆずみそあえ ごぼうサラダ | 21 553 Kcal ピーマン肉詰めフライ オムレツ 大根の香味野菜づけ はるさめサラダ |
| 24 振替休日 | 25 697 Kcal 春巻き 焼きぎょうざ ひじき煮 ポテトサラダ | 26 606 Kcal 鶏肉と野菜のトマト煮込み チーズちくわ きんぴらごぼう たけのこピビンバ | 27 694 Kcal サーモンフライ 煮たまご 切り干し大根 ほうれんそうごまあえ | 28 667 Kcal おろしポン酢ハンバーグ イカフライ あげなすの煮びたし ブロッコリー塩こんぶあえ |

※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。