

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。