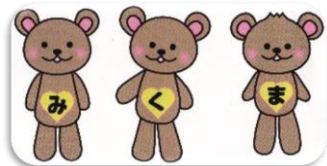


2025年

3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
3 767 Kcal 鶏の竜田揚げ がんもどき うの花 はるさめサラダ	4 685 Kcal 肉しゅうまい フライドポテト 野菜の炊き合わせ ブロッコリーツナマヨあえ	5 630 Kcal かじきマグロのステーキカツ 豆腐ハンバーグ おくらのおろしあえ ごぼうサラダ	6 724 Kcal タンドリーチキン さといもの煮物 キャロットラペ マカロニサラダ	7 678 Kcal 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
10 673 Kcal 鮭のマスタードカツ チーズちくわ 黒豆 たけのこビビンバ	11 597 Kcal 牛肉コロッケ あつやきたまご 切り干し大根 ほうれんそうごまあえ	12 605 Kcal さばのみそ煮 ミニハンバーグ 大豆のうま煮 ちんげんさいのコンソメ煮	13 707 Kcal 春巻き 煮たまご れんこんきんぴら ブロッコリーナムル	14 684 Kcal イタリアンハンバーグ 野菜コロッケ あげなすの煮びたし スパゲッティサラダ
17 553 Kcal ピーマン肉詰めフライ オムレツ きんぴらごぼう 小松菜ナムル	18 569 Kcal 鶏肉の塩野菜炒め 焼きもろこし天 切り干し大根 ブロッコリーゆかりあえ	19 707 Kcal サーモンフライ がんもどき たけのこの土佐煮 スパゲッティナポリタン	20 春分の日	21 693 Kcal チキンカツ プチベーコングラタン うの花 はるさめサラダ
24 687 Kcal エビフライ (タルタルソース) ウインナー ひじき煮 ごぼうサラダ	25 745 Kcal デミグラスハンバーグ ハッシュドポテト キャロットラペ ポテトサラダ	26 649 Kcal とんかつ 焼きぎょうざ あげなすのゆずみそあえ マカロニサラダ	27 597 Kcal 肉だんご イカフライ 黒豆 たけのこビビンバ	28 805 Kcal 油淋鶏 煮たまご 大豆のうま煮 ブロッコリー塩こんぶあえ
31 599 Kcal めちゃうまメンチカツ ミニしゅうまい れんこんきんぴら ほうれんそうごまあえ				

※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。