

2025年

4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
	1 613 Kcal	2 694 Kcal	3 579 Kcal	4 581 Kcal
	山賊焼き風チキン フライドポテト 切り干し大根 ちんげんさいコンソメ煮	鮭のマスタードカツ ウインナー きんぴらごぼう はるさめサラダ	牛肉コロッケ オムレツ たけのこ土佐煮 ブロッコリーナムル	アジフライ いわしつみれ おくらのおろしあえ ポテトサラダ
7 729 Kcal	8 702 Kcal	9 715 Kcal	10 611 Kcal	11 635 Kcal
エビのタルタルソースカツ がんもどき 大豆のうま煮 ごぼうサラダ	肉しゅうまい 焼きもちこし天 ひじき煮 ブロッコリー塩こんぶあえ	めちゃうまメンチカツ 煮たまご あげなすの煮びたし スパゲッティナポリタン	鶏肉と野菜のトマト煮込み チーズちくわ 野菜の炊き合わせ はるさめサラダ	かつおカツ 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら スパゲッティサラダ
14 709 Kcal	15 641 Kcal	16 660 Kcal	17 667 Kcal	18 616 Kcal
サーモンフライ かぼちゃのふわふわ豆腐 うの花 ポテトサラダ	とんかつ(みそだれ) オムレツ おくらのおろしあえ マカロニサラダ	オニオンソースハンバーグ ハッシュドポテト キャロットラペ ほうれんそうごまあえ	チキンカツ あつやきたまご あげなすのゆずみそあえ たけのこビビンバ	エビフライ(タルタルソース) たけのこしゅうまい 切干大根 ブロッコリーツナマヨあえ
21 776 Kcal	22 603 Kcal	23 672 Kcal	24 666 Kcal	25 595 Kcal
鶏の竜田揚げ チーズちくわ 黒豆 はるさめサラダ	さばのみそ煮 ミニからあげ 野菜の炊き合わせ ビビンバ	ねぎ塩チキン イカフライ きんぴらごぼう ブロッコリーゆかりあえ	肉だんご 煮たまご うの花 ごぼうサラダ	ピーマン肉詰めフライ さといもの煮物 ひじき煮 スパゲッティナポリタン
28 643 Kcal	29 昭和の日	30 771 Kcal		
かじきマグロのステーキカツ プチベーコングラタン キャロットラペ ポテトサラダ		油淋鶏 がんもどき 大豆のうま煮 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。