

2025年

6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
2 704 Kcal ねぎ塩チキン フライドポテト 大豆のうま煮 マカロニサラダ	3 615 Kcal イタリアンハンバーグ イカフライ れんこんきんぴら ブロッコリーツナマヨあえ	4 595 Kcal 牛肉コロッケ あつやきたまご 大根の香味野菜づけ ほうれんそうごまあえ	5 728 Kcal 春巻き ウインナー 切り干し大根 コールスローサラダ	6 637 Kcal かじきマグロのステーキカツ 豆腐ハンバーグ あげなすのゆずみそあえ ポテトサラダ
9 660 Kcal 鮭のマスタードカツ がんもどき 野菜のたきあわせ はるさめサラダ	10 733 Kcal タンドリーチキン 星のコロッケ 大豆のうま煮 かぼちゃのそぼろ煮	11 598 Kcal とんかつ オムレツ おくらのおろしあえ スパゲッティナポリタン	12 619 Kcal さばのみそ煮 ミニからあげ キャロットラペ ブロッコリーゆかりあえ	13 674 Kcal 鶏肉と野菜のトマト煮込み 煮たまご たけのこの土佐煮 ごぼうサラダ
16 710 Kcal 肉しゅうまい あげぎょうざ きんぴらごぼう ほうれんそうごまあえ	17 655 Kcal サーモンフライ ミニロールキャベツ ひじき煮 ブロッコリーナムル	18 813 Kcal 油淋鶏 チーズちくわ 黒豆 ポテトサラダ	19 623 Kcal おろしポン酢ハンバーグ 焼きもちこし天 れんこんきんぴら ピピンバ	20 651 Kcal めっちゃうまメンチカツ さといもの煮物 うの花 スパゲッティサラダ
23 726 Kcal チキンカツ プチベーコングラタン 大豆のうま煮 ごぼうサラダ	24 625 Kcal ピーマン肉詰めフライ 煮たまご キャベツの白だし煮 スパゲッティナポリタン	25 596 Kcal 肉だんご ハッシュドポテト 野菜のたきあわせ たけのこピピンバ	26 748 Kcal 鶏の竜田揚げ かぼちゃのふわふわ豆腐 切り干し大根 はるさめサラダ	27 617 Kcal エビフライ(タルタルソース) がんもどき れんこんきんぴら ブロッコリー塩こんぶあえ
30 617 Kcal かつおカツ オムレツ キャロットラペ マカロニサラダ				

※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。