

2025年

7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.coccan.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	2 610 Kcal	3 684 Kcal	4 669 Kcal
	オニオンソースハンバーグ フライドポテト 切り干し大根 ほうれんそうごまあえ	さばのみそ煮 ミニハムカツ ひじき煮 ブロッコリーツナマヨあえ	焼き鳥 (たれ味) あげぎょうざ おくらのおろしあえ ごぼうサラダ	めっちゃうまメンチカツ 煮たまご きんぴらごぼう ポテトサラダ
7 617 Kcal	8 716 Kcal	9 699 Kcal	10 735 Kcal	11 681 Kcal
とんかつ (みぞれあん) 枝豆のふわふわ豆腐 たけのこ土佐煮 ピピンバ	春巻き 豆腐ハンバーグ キャロットラペ マカロニサラダ	エビのタルタルソースカツ ミニロールキャベツ あげなすのゆずみそあえ コールスローサラダ	鶏の竜田揚げ チーズちくわ 大根の香味野菜づけ ブロッコリーゆかりあえ	鮭のマスタードカツ オムレツ れんこんきんぴら スパゲティサラダ
14 584 Kcal	15 571 Kcal	16 665 Kcal	17 625 Kcal	18 762 Kcal
肉だんご がんもどき 切り干し大根 はるさめサラダ	アジフライ あつやきたまご 黒豆 キャベツの白だし煮	ねぎ塩チキン たこキャベツカツ 大豆のうま煮 ちんげんさいのコンソメ煮	かじきマグロのステーキカツ さといもの煮物 きんぴらごぼう スパゲティナポリタン	油淋鶏 チーズちくわ 野菜のたきあわせ ブロッコリー塩こんぶあえ
21	22 675 Kcal	23 733 Kcal	24 699 Kcal	25 709 Kcal
海の日	牛肉コロッケ プチベーコングラタン キャロットラペ ごぼうサラダ	デミグラスハンバーグ 煮たまご れんこんきんぴら ブロッコリーナムル	サーモンフライ カニ風味しゅうまい ひじき煮 たけのこピピンバ	タンドリーチキン ハッシュドポテト 切り干し大根 ほうれんそうごまあえ
28 684 Kcal	29 637 Kcal	30 751 Kcal	31 607 Kcal	
エビフライ (タルタルソース) ウインナー れんこんきんぴら マカロニサラダ	山賊焼き風チキン 焼きもちこし天 たけのこの土佐煮 ブロッコリーマヨポンあえ	肉しゅうまい 桜えびしんじょう うの花 はるさめサラダ	ピーマン肉詰めフライ オムレツ 黒豆 コールスローサラダ	

※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。