

2025年

9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
1 665 Kcal めっちゃうまメンチカツ チーズちくわ 大豆のうま煮 はるさめサラダ	2 666 Kcal ねぎ塩チキン ミニハムカツ れんこんきんぴら ビビンバ	3 678 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	4 638 Kcal チキンカツ ミニロールキャベツ きんぴらごぼう ブロッコリーツナマヨあえ	5 783 Kcal サーモンフライ ウインナー あげなすの煮びたし ごぼうサラダ
8 783 Kcal 鶏の竜田揚げ ミニしゅうまい 黒豆 スパゲティナポリタン	9 576 Kcal 肉だんご ※使い捨て容器のお届けとなります。 たこキャベツカツ 野菜の炊き合わせ ブロッコリーナムル	10 621 Kcal オニオンソースハンバーグ イカフライ たけのこの土佐煮 ほうれんそうごまあえ	11 605 Kcal 鮭のマスタードカツ さといもの煮もの うの花 たけのこビビンバ	12 730 Kcal 春巻き 煮たまご オクラのおろしあえ スパゲティサラダ
15 敬老の日	16 636 Kcal ピーマン肉詰めフライ プチペーコングラタン キャロットラペ マカロニサラダ	17 696 Kcal 肉しゅうまい もろこし天 切り干し大根 ブロッコリー塩こんぶあえ	18 642 Kcal かつおカツ あつやきたまご れんこんきんぴら ごぼうサラダ	19 783 Kcal デミハンバーグ フライドポテト キャベツの白だし煮 ポテトサラダ
22 634 Kcal 牛肉コロッケ 豆腐ハンバーグ 野菜の炊き合わせ コールスローサラダ	23 秋分の日	24 620 Kcal アジフライ ウインナー 黒豆 はるさめサラダ	25 572 Kcal とんかつ オムレツ ひじき煮 ブロッコリーゆかりあえ	26 683 Kcal 油淋鶏 チーズちくわ 大豆のうま煮 ほうれんそうごまあえ
29 666 Kcal エビフライ (タルタルソース) がんもどき うの花 マカロニサラダ	30 659 Kcal かじきまぐろのステーキカツ 煮たまご きんぴらごぼう スパゲティナポリタン			

※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。