

2025年

11月

お弁当のみくま



日替わり弁当 ￥550
 カレーライス ￥500
 カツカレー ￥600

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	4 656 Kcal	5 710 Kcal	6 698 Kcal	7 682 Kcal
文化の日	めっちゃうまメンチカツ チーズちくわ キャロットラペ ごぼうサラダ	サーモンフライ 煮たまご おくらのおろしあえ スパゲティナポリタン	からあげ ミニロールキャベツ うの花 ブロッコリーナムル	肉だんご エビのタルタルソースカツ 切り干し大根 ポテトサラダ
10 670 Kcal	11 655 Kcal	12 622 Kcal	13 591 Kcal	14 774 Kcal
チキンカツ オムレツ 野菜の炊き合わせ スパゲッティサラダ	とんかつ (みそだれ) かにのふわふわ豆腐 たけのこの土佐煮 コールスローサラダ	イタリアンハンバーグ ハッシュドポテト れんこんきんぴら 小松菜としらすの山椒あえ	かじきマグロのステーキカツ さといもの煮もの ひじき煮 はるさめサラダ	鶏の竜田揚げ がんもどき 黒豆 ブロッコリーゆかりあえ
17 665 Kcal	18 607 Kcal	19 763 Kcal	20 773 Kcal	21 597 Kcal
春巻き チーズちくわ 大豆のうま煮 ピビンバ	ピーマン肉詰めフライ ウインナー きんぴらごぼう ブロッコリーツナマヨあえ	油淋鶏 あつやきたまご キャロットラペ ほうれん草ごまあえ	肉しゅうまい もろこし天 あげなすの煮びたし スパゲッティサラダ	アジフライ 焼きぎょうざ 野菜の炊き合わせ マカロニサラダ
24	25 646 Kcal	26 584 Kcal	27 727 Kcal	28 658 Kcal
振替休日	牛肉コロッケ プチベーコングラタン れんこんきんぴら たけのこピビンバ	とんかつ オムレツ うの花 ブロッコリーマヨポンあえ	デミハンバーグ フライドポテト ひじき煮 ごぼうサラダ	エビフライ (タルタルソース) 煮たまご 切り干し大根 ポテトサラダ

※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。