

2026年

4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
30	31	1 701 Kcal	2 745 Kcal	3 664 Kcal
		おろしポン酢ハンバーグ ハッシュドポテト ひじき煮 スパゲティサラダ	からあげ あつやきたまご 切り干し大根 マカロニサラダ	春巻き ミニロールキャベツ うの花 ブロッコリーナムル
6 555 Kcal	7 685 Kcal	8 694 Kcal	9 662 Kcal	10 634 Kcal
肉だんご オムレツ キャロットラペ ほうれんそうのごまあえ	サーモンフライ ウインナー きんぴらごぼう はるさめサラダ	とんかつ (みぞれあん) 煮たまご あげなすの煮びたし ブロッコリー塩こんぶあえ	焼き鳥 (たれ味) さといもの煮物 おくらおろしあえ ごぼうサラダ	めちゃうまメンチカツ あつやきたまご 野菜のたきあわせ ポテトサラダ
13 684 Kcal	14 670 Kcal	15 611 Kcal	16 612 Kcal	17 795 Kcal
チキンカツ がんとどき れんこんきんぴら ナポリタンサラダ	デミハンバーグ フライドポテト 切り干し大根 ほうれんそうのごまあえ	アジフライ 豆腐ハンバーグ 黒豆 コールスローサラダ	牛肉コロッケ チキンステーキ キャベツの白だし煮 はるさめサラダ	油淋鶏 煮たまご キャロットラペ たけのこピビンバ
20 686 Kcal	21 600 Kcal	22 582 Kcal	23 780 Kcal	24 641 Kcal
オニオンソースハンバーグ チーズちくわ ひじき煮 ごぼうサラダ	ピーマン肉詰めフライ がんとどき きんぴらごぼう ポテトサラダ	さばのみそ煮 野菜コロッケ たけのこの土佐煮 ピビンバ	鶏の竜田揚げ ウインナー れんこんきんぴら ブロッコリーツナマヨあえ	かじきまぐろのステーキカツ さといもの煮物 あげなすの煮びたし ナポリタンサラダ
27 630 Kcal	28 701 Kcal	29	30 663 Kcal	1
エビフライ (タルタルソース) キャロットラペ プチベーコングラタン たけのこピビンバ	肉しゅうまい かのにふわふわ豆腐 おくらおろしあえ ブロッコリーゆかりあえ	昭和の日	鮭のマスタードカツ 三角とうふ天 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。