

川部メモリアルハウス  
明治会ランチプログラム  
2021年5月

メニューはお知らせなく変更することがあります

60歳以上 - 4ドルの寄付をお願いしています  
ゲスト(60歳未満) - 1食10ドル  
払い戻しはできません/テイクアウトのみ  
2日前までに 206-322-4550 に電話で予約してください

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
<p>3 カキフライ 五目煮(大豆、人参、コンニャク入り) タラと水菜の味噌汁 ご飯 ミックスフルーツ</p>	<p>4 サーモン塩焼きと玉子焼き ホウレン草、ブロッコリ、トマト、ピーマン、ラディッシュ、とクリスピーオニオンのサラダ、玄米ご飯 三つ葉とカニカマのお吸い物 リンゴとギリシャヨーグルト</p>	<p>5 ばらずし (寿司飯とエビと野菜) インゲンのゴマ和え 人参、コーンとキュウリ入りポテトサラダ 豆腐とタラの味噌汁 オレンジ 子供の日/シンコ・デ・マヨ</p>	<p>6 肉団子の甘辛煮 (牛肉団子の甘しょう油ソース煮) 人参、玉ネギ、豆、ケールとトマト入りポテトサラダ ヤム芋とホウレン草の味噌汁 ご飯 オレンジ</p>	<p>7 焼きうどんと豚肉と野菜 大豆の煮物と人参、ゴボウとコンニャク カブとホウレン草の味噌汁 オレンジ</p>
<p>10 春のピピンパ (人参、アスパラガス、黄ピーマン、クレソン、グリーンピース、大根、アボカドとサーモンがご飯の上にポーチドエッグ添え)、キムチ なると巻きと三つ葉の味噌汁 バナナとオレンジとあんこ</p>	<p>11 トンカツ ホウレン草、ピーマン、ネギ、トマトとブロッコリ入りケール サラダ キンピラ 人参と高菜の味噌汁 ご飯 リンゴとキャラメル</p>	<p>12 ハヤシライス (牛肉と豆、人参、玉ネギとジャガイモのシチューがご飯の上に) ホウレン草、ルッコラ、赤ピーマン、干しアブリコットとラディッシュのサラダ 豆腐とワカメの味噌汁 ミックスフルーツ とギリシャヨーグルト</p>	<p>13 クリームシチュー (鶏肉とブロッコリ入り) ネギ、トマト、ブロッコリ、人参、ピーマン入りホウレン草とケールのサラダ タラとネギの味噌汁 玄米ご飯 バナナ</p>	<p>14 白菜ロール (牛豚ひき肉の白菜巻き煮込み) ポテトサラダ(ジャガイモ、人参、玉ネギとコーン) 人参とビートの葉の味噌汁 ご飯 ミカン</p>
<p>17 エビフライ と千切りキャベツ、トマトとブロッコリ ホウレン草、ケール、干しブドウ、カボチャの種、ネギとピーマンのサラダ 人参となると巻きの味噌汁、ご飯 バナナ</p>	<p>18 鶏の唐揚げ丼(カリカリフライドチキンとセイボリーソース、マヨ、刻みノリとネギがご飯の上に)、トマト、ピーマン、ブロッコリ、ラディッシュとリンゴ入りルッコラサラダ、人参とネギの味噌汁、ミックスフルーツとヨーグルト</p>	<p>19 バーベキュー牛ショートリブと赤と緑葉レタスとサムジャン ラディッシュサラダ(早漬け) からし菜のナムル 玄米ご飯 ホウレン草と人参の味噌汁 バナナとシュークリーム</p>	<p>20 サバの塩焼き と大根おろしレモン添え 小松菜と油揚げの煮びたし スカッシュと水菜の味噌汁 玉子焼き ご飯 ミックスフルーツにハチミツとホイップクリームかけ</p>	<p>21 照り焼きサーモンとたくあん 大根と人参、サヤエンドウとレンコンの煮物 太巻き寿司(玉子焼き、カンピョウとホウレン草入り) カブとカブの葉の味噌汁、ご飯 ミカン</p>
<p>24 アジのフライ とレモンとタルタルソース添え ルッコラ、ケール、カボチャの種、トマト、ブロッコリ、ネギと人参のサラダ カニカマと人参の味噌汁、ご飯 リンゴとギリシャヨーグルト</p>	<p>25 天井(人参、玉ネギ、インゲン、ブロッコリ、レンコン、タラ、エビとサツマイモの天ぷらがご飯の上に) ホウレン草ゴマ和え 三つ葉とカニカマの味噌汁 オレンジとチョコエクレア</p>	<p>26 カツカレー (カリカリトンカツとカレーソースと玄米ご飯) くし形トマト添え 福神漬けとタクアン カボチャ、レンコン、大根と小松菜の煮物 シソのお吸い物、リンゴ </p>	<p>27 スパゲティミートソース (牛肉、玉ネギ、トマトと人参) ガーリックトースト クラムチャウダー キュウリとカニカマの酢の物 バナナとホイップクリームとシュークリーム</p>	<p>28 ギョーザと焼き飯 ホウレン草、ケール、干しアブリコット、ブロッコリ、トマト、ネギとラディッシュのサラダ カニカマ、人参とワカメの味噌汁 ミカン</p>
<p>31  お休み メモリアルデー</p>				