

川部メモリアルハウス 明治会ランチプログラム 2021年6月

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
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
締切日前に売り切れることがあります

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
	1 マーボー豆腐 (豆腐、豚肉と牛肉) ルッコラ、ピーマンとキャベツのサラダ ご飯 薄切りリンゴ	2 サーモン塩焼き、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 シシトウの揚げびたし、玄米ご飯 三つ葉とカニカマのお吸い物 角切りマンゴーとギリシャヨーグルト	3 ばらずし (寿司飯とエビ、人参、タケノコ、椎茸、サヤエンドウ、ゴボウ、ヒジキ、油揚げ、小松菜、カマボコ、とびこ、きざみノリと紅ショウガ)、タラと水菜の味噌汁 パイナップル	4 天井 (人参、玉ネギ、インゲン、ブロッコリ、レンコン、ケール、タラ、エビとサツマイモの天ぷらがご飯の上に) 三つ葉とカニカマの味噌汁 梅干し ブドウとチョコエクレーア
7 エビフライ 人参、コーンとキュウリ入りポテトサラダ シメジと小松菜の味噌汁 ご飯 イチゴ、ブルーベリーとアプリコットとギリシャヨーグルト	8 牛スキヤキ (豆腐、人参、白菜、ホウレン草、シメジ、椎茸、ネギと玉ネギとうどん入り) ホウレン草となると巻きの味噌汁 ご飯 パイナップルとホイップクリーム	9 サバの塩焼き カボチャ、大根、エンドウと油揚げの煮物 シバ漬けとタクアン ゴボウとホウレン草の味噌汁 玄米ご飯 薄切りリンゴ	10 鶏と野菜の甘酢あんかけ (鶏肉、ブロッコリ、ピーマン、玉ネギと甘酢あん) ポテトサラダ (ジャガイモ、人参、玉ネギとコーン) ご飯 カニカマとワカメの味噌汁 薄切りリンゴ	11 焼きうどんと玉ネギ、キャベツ、人参、椎茸、ネギ、鶏肉、エビ、カツオ節と刻みショウガ カボチャの煮つけ タクアンとシバ漬け 豆腐とホウレン草の味噌汁 リンゴとイチゴとホイップクリームとハチミツ
14 照り焼きサーモンとタクアン 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 ミカンとイチゴもちアイス	15 アジフライ と千切りキャベツレモン添え ルッコラ、ケール、カボチャの種、トマト、ブロッコリ、ネギ、人参と干しクランベリーのサラダ、カニカマと人参の味噌汁、ご飯、ブドウ	16 スパゲッティ・ミートソース (牛肉、スパゲッティ、トマトソースとチーズ) と野菜コロッケ ブロッコリ、ホウレン草、ケールとトマトのサラダ 野菜スープ、ガーリックトースト 薄切りリンゴとミニケーキ	17 サーモンバター焼きレモン添え キャベツ、ケール、人参とネギのコールスロー クラムチャウダー、フライドポテト カンタロペ、パイナップル、ハニードュー、バナナとオレンジとギリシャヨーグルト	18 ハンバーグステーキ (牛ひき肉と豆腐) ケール、ブロッコリ、ネギ、黄ピーマン、人参、トマト、アボカドと干しアプリコットのサラダ 玄米、カニカマと三つ葉の味噌汁 梨とハチミツ
21 シーフードパスタ ケール、トマト、ネギ、ピーマン、ブロッコリとクリスピーオニオンのサラダ ミカン	22 ジャガイモと牛肉のコロッケ ホウレン草、ケール、ブロッコリとトマトのサラダ 人参とワカメの味噌汁 ご飯 ミカン	23 鶏肉と野菜のうどん レンコン、人参、ヤム芋とさやエンドウの煮物 タラとワカメの味噌汁 薄切り梨とシュークリームと梅干し	24 カキフライと千切りキャベツ、トマトとブロッコリ、玄米ご飯 ケール、レーズン、カボチャの種、ネギとクリスピーオニオンのサラダ 人参となると巻きの味噌汁 ブルーベリー	25 そうめん (錦糸卵、シソ、ネギ、ショウガ、キュウリ、ハムと椎茸入り) インゲンのゴマ和え ミカンとシュークリーム
28 鶏肉唐揚げ丼 (カリカリフライドチキンとセイボリーソース、マヨ、キザミノリとネギがご飯の上に) ルッコラ、トマト、ピーマン、ブロッコリとラディッシュのサラダ 人参とネギの味噌汁 薄切りリンゴ	29 豚肉のショウガ焼き タクアンとシバ漬け ケール、ホウレン草、人参、トマト、ネギ、ラディッシュ、ピーマンと干しクランベリーのサラダ クレソンと豆腐の味噌汁 玄米ご飯、くし形オレンジ	30 トンカツ ポテトサラダ (人参、コーンとキュウリ入り) カニカマと小松菜の味噌汁 ガーリック焼き飯 ミカン		