

Japanese

メニューはお知らせなく変更することがあります
のでご了承ください



川部メモリアルハウス
明治会ランチプログラム
2021年7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
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
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
<p>5</p> <p>ランチはお休み</p> <p>アメリカ独立記念日振り替え休日</p>	<p>6</p> <p>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>7</p> <p>ばらずし (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, 刻みノリと紅しょうが) タラと水菜の味噌汁 パイナップル</p>	<p>1</p> <p>とじうどん (油揚げ, 玉子とネギ入り) 煮物 (里芋, 大根と人参) 薄切りリンゴ</p>	<p>2</p> <p>オムライス (玄米, 鶏肉, 玉ネギ, グリンピースと人参) トマトソース ルッコラ, ホウレン草, ピーマン, トマトとカボチャの種のサラダ シバ漬け, 青カッパとタクアン カボチャとワカメの味噌汁 イチゴとギリシャヨーグルト</p>
<p>12</p> <p>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 玄米ご飯 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</p>	<p>13</p> <p>冷やし中華 (鶏肉, エビ, ハム, 玉子, ネギ, 赤ピーマン, トマト, ホウレン草とキュウリ入り) 青カッパとタクアン 人参とヒジキの味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>14</p> <p>サンドイッチ (玉子, ジャガイモ, ツナ, ハム, トマト, レタスとキュウリ入り) ブロッコリ, トマトとケールのサラダ ミカンとミニシュークリーム</p>	<p>8</p> <p>あじフライとキャベツの千切りとレモン 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 of the サラダ カニカマと人参の味噌汁 玄米ご飯, ブドウ</p>	<p>9</p> <p>豚肉のショウガ焼き ケール, トマト, ブロッコリとキャベツのサラダ ゴボウと人参のきんぴら 豆腐と玉ネギの味噌汁 ご飯 薄切りリンゴ</p>
<p>19</p> <p>カキフライ トマト, 人参, 緑葉レタス, 黄ピーマンとラディッシュのサラダ ホウレン草のゴマ和え 豆腐とネギの味噌汁 玄米ご飯 ブルーベリーとシュークリーム</p>	<p>20</p> <p>シーフードカレー (タコ, ハマグリ, イカとエビ入り) ケール, ホウレン草と人参のサラダ タラと玉ネギのお吸い物 ご飯 薄切りリンゴ</p>	<p>21</p> <p>バーベキューショートリブ (赤葉レタス, 緑葉レタス, 白菜とサムジャン) ラディッシュサラダ (ラディッシュの早漬け) キムチ ご飯 ホウレン草とスカッシュの味噌汁 赤ブドウ</p>	<p>15</p> <p>鶏唐揚げ丼 (カリカリ鶏の唐揚げとセイボリーソース, マヨネーズ, 刻みノリとネギがご飯の上に) 緑葉レタス, トマト, ルッコラと人参のサラダ 人参とネギの味噌汁 ブルーベリーとギリシャヨーグルト</p>	<p>16</p> <p>親子丼 (鶏肉, 玉ネギと玉子がご飯の上に) 田楽 (豆腐, ナスと味噌) ホウレン草とスカッシュの味噌汁 焼きパイナップル</p>
<p>26</p> <p>サバの塩焼き 大根おろしとレモン添え カボチャの煮物 スカッシュと水菜の味噌汁, ご飯 ハニーデュー, パイナップル, オレンジ, イチゴとカンタロペにハチミツとホイップクリームかけ</p>	<p>27</p> <p>肉団子の甘酢あん トマト, ブロッコリ, ケールとホウレン草のサラダ ヤム芋とホウレン草の味噌汁 玄米ご飯 薄切りリンゴ</p>	<p>28</p> <p>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 人参と高菜の味噌汁 ご飯 薄切りリンゴとキャラメル</p>	<p>22</p> <p>マーボー豆腐 (豆腐, 豚肉とナス) 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</p>	<p>23</p> <p>ギョーザと焼き飯 ホウレン草, ケール, 干しアプリコット, 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>29</p> <p>スパゲティミートソース (牛肉, スパゲティ, トマトソース, チーズ) ケール, ホウレン草, トマトと玉ネギのサラダ, 人参と玉ネギの味噌汁 ガーリックトースト パイナップルとオレンジとハチミツ</p>	<p>30</p> <p>サーモンの南蛮漬け 玉子焼き ルッコラ, トマト, ブロッコリ, ピーマンとネギのサラダ 人参となると巻きの味噌汁 ご飯, ブルーベリーとギリシャヨーグルトとハチミツ</p>			