

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
<p>川部メモリアルハウス明治会ランチプログラム Japanese 2021年9月 メニューはお知らせなく変更することがあります</p> <p>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/持ち帰りをお願いします 2日前までに 206-322-4550 に電話で予約してください 締め切り前に売り切れることがありますのでご了承ください</p>		<p>1 サバの南蛮漬け (揚げたサバを酢と少し辛いソースに漬けたもの) 人参、玉ネギ、大根とレモン入り チャードと油揚げの煮びたし タクアン 玄米ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 薄切りリンゴのキャラメルソース</p>	<p>2 フィッシュ・アンド・チップス (魚のフライとフライポテト) キャベツ、ピーマンとトマトのサラダ クラムチャウダー ブドウ</p>	<p>3 天井 (タラ、エビ、人参、ブロッコリ、オクラ、レンコン、カボチャ、ピーマンとシソの天ぷらとソースがご飯の上に) ホウレン草の煮びたし 青カッパとシバ漬け ネギとなると巻きの味噌汁 ブドウとミニケーキ</p>
<p>6  お休み</p>	<p>7 鶏の唐揚げ丼 (カリカリのフライドチキン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)、ナスの煮びたし サラダ (ホウレン草、ブロッコリ、トマト、人参、ピーマン、ラディッシュ、ネギと干しアプリコット) ゴボウとシソの味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>8 冷やし中華 (鶏肉、エビ、ハム、玉子、ネギ、ピーマン、トマト、ホウレン草、キュウリ、椎茸入り) 青カッパとタクアン 人参とヒジキの味噌汁 薄切りリンゴとミニケーキ</p>	<p>9 カキフライ ヒジキの五目煮 (大豆、人参、油揚げ、コンニャクとレンコン入り) サラダ (ホウレン草、トマト、人参、ブロッコリ、カリフラワーとピーマン)、梅干とタクアン ご飯 薄切りリンゴとミニケーキ</p>	<p>10 牛ひき肉のオムライス (牛ひき肉とベーコン、玉ネギ、豆、マッシュルームと人参入り焼き飯をオムレツで包んだもの) シバ漬けとタクアン チャードとケールとチクワの炒め物 コーンとカボチャの味噌汁 ブルーベリーとイチゴのヨーグルト</p>
<p>13 トンカツ サラダ (ルッコラ、ケール、ブロッコリ、ピーマン、トマトと干し克蘭ベリー)、シバ漬け、タクアンと梅干 人参とホウレン草の味噌汁 ご飯 薄切りリンゴのホイップクリームかけとミニケーキ</p>	<p>14 ばらずし (寿司飯にエビ、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、トビコ、刻みノリと紅ショウガ)、タラとホウレン草の味噌汁 マンゴー・克蘭チパフェ (角切りマンゴー、ギリシャヨーグルト、グラノーラとハチミツ)</p>	<p>15 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 玄米ご飯 ブルーベリーとギリシャヨーグルトとハチミツ</p>	<p>16 アジのフライ 千切りキャベツとレモン添え サラダ (ルッコラ、ケール、カボチャの種、トマト、ブロッコリ、ネギ、人参と干し克蘭ベリー) 人参とカニカマの味噌汁 ご飯 焼き桃の薄切りにシナモンかけ</p>	<p>17 スパゲティミートソース (牛ひき肉、ベーコン、マッシュルーム、ピーマン、玉ネギとパルメザンチーズ)、ガーリックトースト サラダ (ケール、ブロッコリ、ラディッシュと干しアプリコット) ヒジキと人参の味噌汁、ブルーベリー、ギリシャヨーグルトとハチミツ</p>
<p>20 サケの塩焼き ナスの田楽 サラダ (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) ご飯 三つ葉とカニカマのお吸い物 赤ブドウとシュークリーム</p>	<p>21 バーベキュー・ショートリブ サム (シソの葉、赤葉レタス、白菜とサムジャン) ラディッシュのサラダ (ラディッシュの早漬け) からし菜のナムル、ご飯 ホウレン草とスカッシュの味噌汁 薄切り桃のヨーグルトかけ</p>	<p>22 サンドイッチ (白と小麦のパン、ハム、トマト、キュウリ、人参、ジャガイモ、緑葉レタスと玉子) 野菜のクリアスープ (キャベツ、玉ネギ、トマトとジャガイモ) ブドウ</p>	<p>23 親子丼 (鶏肉、玉ネギと玉子がご飯の上に) オクラの揚げびたしカツオ節かけ 青カッパとタクアン サラダ (ルッコラ、ホウレン草、ブロッコリ、人参、ラディッシュとピーマン)、コーンとタラの味噌汁、マンゴーにギリシャヨーグルトとハチミツ</p>	<p>24 白菜ロール (牛豚ひき肉の白菜巻き煮込み) サラダ (ケール、ブロッコリ、ネギ、ピーマン、人参、トマト、干しアプリコットとクリスピーオニオン)、玄米ご飯 カブとチャードの味噌汁 ブドウとチョコレートエクレア</p>
<p>27 豚肉のショウガ焼き タクアンとシバ漬け サラダ (ケール、ホウレン草、人参、トマト、ネギ、ラディッシュ、ピーマント干し克蘭ベリー) クレソンと豆腐の味噌汁 ご飯 薄切りリンゴとミニケーキ</p>	<p>28 牛焼肉と玉ネギとマッシュルーム ケール、トマトと人参のサラダ ホウレン草と豆腐の味噌汁 玄米ご飯 ブドウ</p>	<p>29 マーボ豆腐 (肉、豆腐、ナスと玉ネギ) サラダ (ケール、トマト、ホウレン草と人参) ご飯 オレンジ</p>	<p>30 ギョウザ (豚肉) と焼きそば 夏のサラダ (ルッコラ、ホウレン草、焼きトウモロコシ、角切りシシトウ、人参、ブロッコリ、マンゴーとカボチャの種)、ご飯、青カッパと沢庵 ポテトサラダ (ケール、人参、コーンとキュウリ)、ホウレン草とスカッシュの味噌汁、ミカンとミニケーキ</p>	 