

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10月

60歳以上 - 5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
2日前までに 206-322-4550 に電話で予約してください

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				<p>1 天ぷら(エビ, タラ, インゲン, カボチャ, レンコン, 玉ネギ, 人参, ピーマンと大根) タクアンと青カッパ ジャガイモとネギの味噌汁 ご飯 ブドウとミニケーキ</p>
<p>4 ビーフカレー (牛肉のカレーソースがご飯の上に) サラダ(ケール, トマト, ネギ, ブロccoliと玉ネギ) 福神漬けとタクアン 人参とカニカマの味噌汁, ミカン</p>	<p>5 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) ブロッコリとトマトのサラダ 豆腐とワカメの味噌汁 ガーリックトースト 薄切りリンゴとミニケーキ</p>	<p>6 スキヤキ(豆腐, うどん, シメジ茸, 玉ネギ, 白菜, ネギ入り牛鍋) サラダ(トマト, ルッコラ, ブロccoli, コーン, 玉ネギ), ご飯 三つ葉とカニカマの味噌汁 ミカン</p>	<p>7 太巻きといなり寿司(椎茸, ホウレン草とショウガ入り) ポテトサラダ スカッシュとルッコラの味噌汁 オレンジとシュークリーム</p>	<p>8 豚肉のショウガ焼き マカロニサラダ サラダ(ケール, ホウレン草, 人参, トマト, ネギ, ピーマンと干しクラベリー) チャードとちくわの味噌汁, 玄米飯 薄切りリンゴとキャラメルソース</p>
<p>11 「コロンブスデー」  お休み</p>	<p>12 アジフライ ポテトサラダ(ルッコラ, ケール, カボチャの種, トマト, ブロccoli, ネギ, 人参と干しアプリコット) 人参とカニカマの味噌汁, ご飯 イチゴとブルーベリーのギリシャヨーグルトとハチミツかけ</p>	<p>13 サバの塩焼き大根おろし添え 煮物(大根, コンニャク, 人参, チクワ), 青カッパ スカッシュとルッコラの味噌汁 ご飯 赤ブドウ, イチゴ, ブルーベリーと干しアプリコットにギリシャヨーグルトとグラノーラかけ</p>	<p>14 ばら寿司 (すし飯とエビ, 人参, タケノコ, 椎茸, サヤエンドウ, ゴボウ, 玉子, 油揚げ, カマボコと紅ショウガ) タクアンとシバ漬け タラとホウレン草の味噌汁 薄切りリンゴとシュークリーム</p>	<p>15 ハンバーグステーキ(牛肉と豆腐入り), ポテトフライ サラダ(ケール, ブロccoli, 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 カブの葉とスカッシュの味噌汁 ミカンとミニケーキ</p>
<p>18 焼きそばとギョウザ (豚肉, 玉ネギ, 人参とモヤシ入り) キュウリとワカメの酢の物 豆腐と玉ネギの味噌汁 バナナ</p>	<p>19 サーモンバター焼きレモン添え サラダ(アボカド, ルッコラとトマト) 青カッパとタクアン ホウレン草とカブの味噌汁 ミカンとミニケーキ</p>	<p>20 バーベキュー牛ショートリブと緑葉レタス 早漬けラディッシュ マカロニサラダ(玉ネギ, キュウリ, 人参), 玄米ご飯 ホウレン草とスカッシュの味噌汁 薄切り梨のヨーグルトかけ</p>	<p>21 フィッシュ・アンド・チップ (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>22 鶏肉とじうどん (鶏肉, 玉子, 玉ネギとネギ入り) カボチャの煮付け インゲンのゴマ和え 梨とシュークリーム</p>
<p>25 鶏肉と野菜の甘酢煮 (鶏肉, ブロccoli, ピーマン, 玉ネギと甘酢ソース) タクアンと青カッパ ご飯 ブドウ</p>	<p>26 白菜ロール(合びき肉入り白菜巻きの煮込み) 大根, カボチャとサヤエンドウの煮物 ホウレン草とジャガイモの味噌汁, ご飯 ブルーベリーのホイップクリームかけ</p>	<p>27 サケの塩焼き大根おろしとレモン添え きんぴらゴボウ サラダ(ホウレン草, トマト, ケール, 人参とカボチャの種) ご飯 人参と水菜の味噌汁 ミカン</p>	<p>28 カキフライ 秋のサラダ(ホウレン草, ケール, 干しクラベリー, 人参, ラディッシュ, ネギ, ビートとカボチャの種) ナス炒め, ご飯 チャードとスカッシュの味噌汁 ミカンとシュークリーム</p>	<p>29 トンカツ ポテトサラダ(キャベツ, トマト, ケール, 人参とキュウリ入り) 玄米ご飯 玉ネギと大根の味噌汁 薄切りリンゴ</p>