

川部メモリアルハウス
明治会ランチプログラム
2022年1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
8オンスのフルーツジュースかミルクが付きます
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</p> <p>鮭の塩焼き、ナス田楽 ホウレン草、ブロッコリ、トマト、 ピーマン、ラディッシュとカリカ リ玉ネギのサラダ、ご飯 カニカマと三つ葉の味噌汁 パイナップル、オレンジ、ハニー デューメロン、カンタロペ、ブド ウとリンゴとヨーグルト</p>	<p>4</p> <p>海の幸カレーライス (エビ、イ カ、ハマグリ、ムール貝、タコ、 玉ネギ、ジャガイモと人参) カボチャのお吸い物 ケール、ラディッシュ、干し クランベリー、干しアプリコッ ト、トマト、ブロッコリとピー トのサラダ、薄切りバナナ</p>	<p>5</p> <p>鶏肉のクリームシチュー 人参、玉ネギ、ブロッコリとジ ャガイモ入り サラダ (ケール、ホウレン草、 人参とトマト入り) ご飯 薄切りリンゴ</p>	<p>6</p> <p>豚肉のショウガ焼き カブの葉と切り干し大根の炒 め物 なると巻きとグリーンピースの 味噌汁 玄米ご飯 ミカンとシュークリーム</p>	<p>7</p> <p>筑前煮 (レンコン、人参、椎茸、コンニャ ク、里芋、ゴボウ、エンドウ、タケノ コとちくわ入り鶏肉の煮込み) 人参と大根のなます ご飯 豆腐とホウレン草の味噌汁 ミカン</p>
<p>10</p> <p>トンカツ ポテトサラダ (ケール、人参、ブロッ コリ、ピーマン、トマト、ラディッシ ュ、干しクランベリーとネギ入り) ご飯、スカッシュとワカメの味噌 汁、カンタロペ、ブルーベリー、ハニ ーデューメロン、パイナップル、ブ ドウ、オレンジとホイップクリーム とシュークリーム</p>	<p>11</p> <p>スキヤキ (玉ネギ、豆腐、キャ ベツ、コンニャク、エノキ茸と ネギ入り) ルッコラ、ホウレン 草、ピーマン、ネギとベーコン ピットのサラダ、里芋とコーン の味噌汁、ご飯、ブルーベリー、 ブドウ、カンタロペメロン、ハ ニーデュー、オレンジとパイ ンアップル</p>	<p>12</p> <p>鶏唐揚げ丼 (鶏唐揚げとセイボ リーソース、マヨネーズ、刻み ノリとネギ入り) がご飯の上に) ホ ウレン草、ブロッコリ、人参、 ピーマンとカボチャの種のサラ ダ、ゴボウとネギの味噌汁、角 切りマンゴーとシュークリーム</p>	<p>13</p> <p>寄せ鍋 (エビ、ムール貝、タコ、イ カ、鶏肉、コンニャク、里芋、 豆腐、人参、玉ネギ、大根、 椎茸、シメジ茸、水菜と白菜) ホウレン草のお浸し 玄米ご飯 ブドウ</p>	<p>14</p> <p>バーベキューショートトリブ 赤と緑葉レタス ラディッシュサラダ (早漬けラディッ シュ) からし菜、ご飯 スカッシュとネギの味噌汁 カンタロペメロン、オレンジ、ブド ウ、パイナップルとイチゴとギリシ ャヨーグルトとハチミツ</p>
<p>17</p> <p>ランチはお休み</p>  <p>DREAM</p> <p>マーティン・ルーサー・キング・ジ ュニア博士の日</p>	<p>18</p> <p>焼きそばとギョウザ ミックスサラダ (トマト、ケ ール、ブロッコリとピーマン) 人参とカニカマの味噌汁 くし形オレンジ</p>	<p>19</p> <p>グリルドサーモン (焼き鮭の甘 ソースかけ) ケール、ホウレン草、人参、赤 ピーマンとトマトのサラダ 玄米ご飯 人参とホウレン草の味噌汁 梅干と薄切りリンゴ</p>	<p>20</p> <p>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>21</p> <p>太巻きといなり寿司 (椎茸、ホウレン 草と玉子とショウガ入り) インゲンのゴマ和えと枝豆 スカッシュとタラの味噌汁 オレンジとシュークリーム</p>
<p>24</p> <p>カキフライ ルッコラ、ブロッコリ、ネギ、赤ピ ーマン、人参と干しアプリコットの サラダ 玄米ご飯 豆腐とネギの味噌汁 梨とチョコレートエクレア</p>	<p>25</p> <p>天井 (エビ、インゲン、玉ネギ、 ヤム芋と人参の天ぷら入り) ホウレン草、人参と玉ネギの味 噌汁、サラダ (ケール、ルッコ ラ、ラディッシュ、ピーマンと 干しアプリコット) 薄切りリンゴとキャラメルソース</p>	<p>26</p> <p>サバの塩焼き と大根おろしとレモン添え ルッコラ、ラディッシュ、ピー マン、カボチャの種とクランベ リーのサラダ、漬物 スカッシュとホウレン草の味噌 汁、ご飯、リンゴとシュー</p>	<p>27</p> <p>肉団子の甘辛煮 ケール、ルッコラ、ピーマン、 人参とブルーベリーのサラダ ヤム芋とホウレン草の味噌汁 ご飯 赤ブドウ</p>	<p>28</p> <p>サンドイッチ (白と全粒パン、ハム、 トマト、キュウリ、人参、ジャガイ モ、緑葉レタスと玉子) 野菜のスープ (キャベツ、玉ネギ、ト マトとジャガイモ) ブドウ</p>
<p>31</p> <p>アジフライ サラダ (ケール、ブロッコリ、トマ トとネギ)、ご飯 人参とホウレン草の味噌汁 薄切りリンゴとシュークリーム にキャラメルソースかけ</p>				