

川部メモリアルハウス
明治会ランチプログラム

メニューはお知らせなく変更することがあります

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

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
<p>2 チキンカツ ハウレン草、ピーマン、ネギ、トマトとブロッコリ入りケールサラダ ゴボウと人参のキンピラ 人参と高菜の味噌汁 ご飯 リンゴとキャラメル</p>	<p>3 クリームシチュー (鶏肉とブロッコリ入り) ネギ、トマト、ブロッコリ、人参、ピーマン入りハウレン草とケールのサラダ タラとネギの味噌汁 玄米ご飯 バナナ</p>	<p>4 カキフライ 五目煮 (大豆、人参、コンニャク入り) タラと水菜の味噌汁 ご飯 ミックスフルーツ</p>	<p>5 ばらずし (寿司飯とエビと野菜) インゲンのゴマ和え 人参、コーンとキュウリ入りポテトサラダ 豆腐とタラの味噌汁 くし形オレンジ <i>子供の日/シンコ・デ・マヨ</i></p>	<p>6 サバの南蛮漬け 人参、玉ねぎ、大根、レモン 春野菜のミックスサラダ (トマト、ねぎ、赤ピーマン、ブロッコリ、かぼちゃの種)、グリーンピースご飯 味噌汁 (大根とわかめ) ミカンとシュークリーム</p>
<p>9 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とカツオ節 青カッパとタクアン ルッコラ、ハウレン草、ブロッコリ、人参、ラディッシュ、ピーマンのサラダ コーンとルッコラの味噌汁 マンゴーとギリシャヨーグルトとハチミツ</p>	<p>10 ハヤシライス (牛肉と豆、人参、玉ネギとジャガイモのシチューがご飯の上に) ハウレン草、ルッコラ、赤ピーマン、干しアブリコットとラディッシュのサラダ 豆腐とワカメの味噌汁 ミックスフルーツ とギリシャヨーグルト</p>	<p>11 サーモン塩焼きと玉子焼き ハウレン草、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 玄米ご飯 三つ葉とカニカマのお吸い物 リンゴとギリシャヨーグルト</p>	<p>12 肉団子の甘辛煮 (牛肉団子の甘しょう油ソース煮) 人参、玉ネギ、豆、ケールとトマト入りポテトサラダ ヤム芋とハウレン草の味噌汁 ご飯 オレンジ</p>	<p>13 サバの塩焼き と大根おろしレモン添え 小松菜と油揚げの煮びたし スカッシュと水菜の味噌汁 玉子焼き ご飯 ミックスフルーツにハチミツとホイップクリームかけ</p>
<p>16 エビフライ と千切りキャベツ、トマトとブロッコリ ハウレン草、ケール、干しブドウ、カボチャの種、ネギとピーマンのサラダ 人参となると巻きの味噌汁、ご飯 バナナ</p>	<p>17 鶏の唐揚げ丼 (カリカリフライドチキンとセイボリーソース、マヨ、刻みノリとネギがご飯の上に)、トマト、ピーマン、ブロッコリ、ラディッシュとリンゴ入りルッコラサラダ、人参とネギの味噌汁、ミックスフルーツとヨーグルト</p>	<p>18 バーベキュー牛ショートリブと赤と緑葉レタスとサムジャン ラディッシュサラダ (早漬け) からし菜のナムル 玄米ご飯 ハウレン草と人参の味噌汁 バナナとシュークリーム</p>	<p>19 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 豆腐とハウレン草の味噌汁 ミカン</p>	<p>20 照り焼きサーモンとたくあん 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、カンピョウとハウレン草入り) カブとカブの葉の味噌汁、ご飯 ミカン</p>
<p>23 アジのフライ とレモンとタルタルソース添え ルッコラ、ケール、カボチャの種、トマト、ブロッコリ、ネギと人参のサラダ カニカマと人参の味噌汁、ご飯 リンゴとギリシャヨーグルト</p>	<p>24 カツカレー (カリカリトンカツとカレーソースと玄米ご飯) くし形トマト添え 福神漬けとタクアン カボチャ、レンコン、大根と小松菜の煮物 シソのお吸い物、リンゴ </p>	<p>25 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) ハウレン草ゴマ和え 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>26 スパゲティミートソース (牛肉、玉ネギ、トマトと人参) ガーリックトースト クラムチャウダー キュウリとカニカマの酢の物 バナナとホイップクリームとシュークリーム</p>	<p>27 太巻きといなり寿司 (椎茸、ハ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>30  お休み メモリアルデー</p>	<p>31 マーボー豆腐 (豚肉、ナス、豆腐) サラダ (ハウレン草、ケール、ブロッコリ、トマト) 玄米ご飯 玉ネギとワカメの味噌汁 オレンジ</p>			