

60 세 이상 - 무료! (권장 기부금: \$5.00)
 손님 (60 세 미만) - 식사당 \$10.00
 환불 없음 / 포장 식사
 이를 전까지 주문 요망 206-322-4550

식단은 예고없이 변경될 수 있습니다.

2022년 5월

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2 닭고기 까스 켈러드 (케일, 시금치, 피망, 파, 토마토, 브로콜리) 긴뻬라 (우엉, 당근) 미소국 (당근, 잣) 밥 사과와 카라멜	3 닭고기 크림 스투 (닭고기, 브로콜리) 켈러드 (시금치, 케일, 파, 토마토, 브로콜리, 당근, 피망) 미소국 (대구, 파) 현미밥 바나나	4 굴 튀김 일식 오색 찌개 (대두, 당근, 곤약) 미소국 (대구, 썰기풀) 밥 각종 과일	5 혼합 초밥 (양념 초밥, 새우, 야채) 참깨 드레싱 줄기콩 감자 켈러드 (당근, 옥수수, 오이) 미소국 (두부, 대구) 밀감 어린이날	6 고등어 튀김 (매콤 쏘쓰, 당근, 양파, 다이콩, 레몬) 봄 켈러드 (토마토, 파, 빨강 피망, 브로콜리, 호박씨) 완두콩밥 미소국 (다이콩, 미역) 감귤과 슈크림
9 오야꼬등 (닭고기, 양파, 달걀, 밥) 오크라 아게비타시 (가다랑어포) 오이 장아찌와 노란무우 켈러드 (아무굴라, 시금치, 브로콜리, 당근, 홍당무, 피망) 미소국 (옥수수, 아무굴라) 후식 (망고, 희랍 요구르트, 꿀)	10 하이라이쓰 (완두콩, 당근, 양파, 감자, 밥) 켈러드 (시금치, 아무굴라, 빨강 피망, 말린 살구, 홍당무) 미소국 (두부, 미역) 각종 과일과 희랍 요구르트	11 연어 소금구이 달걀 부침 켈러드 (시금치, 브로콜리, 토마토, 피망, 홍당무, 양파) 현미밥 맑은 장국 (피드득 나물, 게맛살) 사과와 희랍 요구르트	12 쇠고기 완자 (단맛 간장 쏘쓰) 감자 켈러드 (당근, 양파, 완두콩, 케일, 토마토) 미소국 (얇, 시금치) 밥 밀감	13 고등어 소금구이 (같은 무우, 레몬) 유채와 유부 니비타시 달걀 부침 미소국 (호박, 썰기풀) 밥 후식 (각종 과일, 꿀, 생크림)
16 새우 튀김 (양배추, 토마토, 브로콜리) 켈러드 (시금치, 케일, 건포도, 호박씨, 파, 피망) 미소국 (당근, 소용돌이 어묵) 밥 바나나	17 닭튀김 덮밥 (사보리 쏘쓰, 마요네즈, 김, 파) 밥 아무굴라 켈러드 (토마토, 피망, 브로콜리, 홍당무, 사과) 미소국 (당근, 파) 각종 과일과 희랍 요구르트	18 갈비 구이 (청홍상추) 홍당무 켈러드 겨자잎 나물 현미밥 미소국 (시금치, 당근) 바나나와 슈크림	19 야채 조림 (닭고기, 연근, 당근, 표고버섯, 곤약, 토란, 다이콩, 납작콩, 달걀, 원통 어묵) 초무침 (당근, 다이콩) 밥 미소국 (두부, 시금치) 감귤	20 연어 테리야끼와 노란무우 다이콩 찌개 (당근, 납작콩, 연근) 김초밥 (달걀 부침, 말린 박, 시금치) 미소국 (순무우, 무우청) 밥 감귤
23 전갱이 튀김 (레몬, 타타르 쏘쓰) 켈러드 (아무굴라, 케일, 호박씨, 토마토, 브로콜리, 파, 당근) 밥 사과와 희랍 요구르트	24 카레 돈가쓰 (돈까쓰, 카레 쏘쓰, 밥, 토마토) 고동색 오이 장아찌와 노란무우 일식 찌개 (단호박, 연근, 다이콩, 유채) 맑은 장국 (향초) 사과	25 텐돈 (튀김, 당근, 양파, 줄기콩, 브로콜리, 연근, 대구, 새우, 고구마, 밥) 참깨 드레싱 시금치 미소국 (피드득 나물, 게맛살) 밀감과 초콜렛 슈크림	26 고기 쏘쓰 스파게티 (쇠고기, 양파, 토마토, 당근) 마늘빵 서양식 조개탕 오이 게맛살 초절임 후식 (바나나, 생크림, 슈크림)	27 김초밥과 유부초밥 (표고버섯, 시금치, 달걀, 생강) 참깨 드레싱 줄기콩과 대두 미소국 (호박, 대구) 밀감과 슈크림
30  식사 없음 현충일	31 마파 두부 (돼지고기, 달걀, 가지, 두부) 켈러드 (시금치, 케일, 브로콜리, 토마토) 현미밥 미소국 (양파, 미역) 밀감			