

川部メモリアルハウス  
明治会ランチプログラム  
2022年6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  
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  
締切日前に売り切れることがあります

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
		<b>1</b> サーモン塩焼き、玉子焼き 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のサラダ シシトウの揚げびたし、玄米ご飯 三つ葉とカニカマのお吸い物 角切りマンゴーとギリシャヨーグルト	<b>2</b> チキンカレーとくし形トマトと福神漬け ルッコラ、人参、ピーマン、ビートと干し克蘭ベリー入りケールサラダ パースニップと高菜の味噌汁 薄切りリンゴとホイップクリーム	<b>3</b> 天井 (人参、玉ネギ、インゲン、ブロッコリ、レンコン、ケール、エビとサツマイモの天ぶらがご飯の上に) 三つ葉とカニカマの味噌汁 梅干し ブドウとチョコエクレア
<b>6</b> エビフライ 人参、コーンとキュウリ入りポテトサラダ シメジと小松菜の味噌汁 ご飯 イチゴ、ブルーベリーとアプリコットとギリシャヨーグルト	<b>7</b> 牛スキヤキ (豆腐、人参、白菜、ホウレン草、シメジ、椎茸、ネギと玉ネギとうどん入り) ホウレン草となると巻きの味噌汁、ご飯 パイナップルとホイップクリーム	<b>8</b> サバの塩焼き カボチャ、大根、エンドウと油揚げの煮物 シバ漬けとタクアン ゴボウとホウレン草の味噌汁 玄米ご飯 薄切りリンゴ	<b>9</b> 鶏と野菜の甘酢あんかけ (鶏肉、ブロッコリ、ピーマン、玉ネギと甘酢あん) ポテトサラダ (ジャガイモ、人参、玉ネギとコーン) ご飯 カニカマとワカメの味噌汁 薄切りリンゴ	<b>10</b> 焼きうどんと玉ネギ、キャベツ、人参、椎茸、ネギ、鶏肉、エビ、と刻みショウガ、カボチャの煮付 タクアンとシバ漬け 豆腐とホウレン草の味噌汁 リンゴとイチゴとホイップクリームとハチミツ
<b>13</b> アジフライ と千切りキャベツレモン添え ルッコラ、ケール、カボチャの種、トマト、ブロッコリ、ネギ、人参と干し克蘭ベリーのサラダ、カニカマと人参の味噌汁 玄米ご飯、ブドウ	<b>14</b> フィッシュアンドチップス 人参、ケールとトマト入りマカロニサラダ クラムチャウダー くし形オレンジ	<b>15</b> สปาゲッティ・ミートソース (牛肉、สปาゲッティ、トマトソースとチーズ) と野菜コロッケ ブロッコリ、ホウレン草、ケールとトマトのサラダ 野菜スープ、ガーリックトースト 薄切りリンゴとミニケーキ	<b>16</b> サーモンバター焼きレモン添え キャベツ、ケール、人参とネギのコールスロー クラムチャウダー、フライドポテト カンタロペ、パイナップル、ハニーデュー、バナナとオレンジとギリシャヨーグルト	<b>17</b> サンドイッチ (玉子、ジャガイモ、ツナ、ハム、トマト、レタスとキュウリ入り) ブロッコリ、トマトとケールのサラダ ミカンとミニシュークリーム
<b>20</b> ジューンティーンズ・デイ 振替休日 ランチはお休み 	<b>21</b> 焼きそばとギョウザ トマト、ケール、ブロッコリとピーマン入りミックスサラダ 人参とカニカマの味噌汁 くし形オレンジ	<b>22</b> 牛肉と野菜のソテー焼肉ソース ケール、トマトと人参のサラダ ご飯 ホウレン草と豆腐の味噌汁 オレンジとチョコレートエクレア	<b>23</b> カキフライと千切りキャベツ、トマトとブロッコリ、玄米ご飯 ケール、レーズン、カボチャの種、ネギとクリスピーオニオンのサラダ 人参となると巻きの味噌汁 ブルーベリー	<b>24</b> 冷やし中華 (鶏肉、エビ、ハム、玉子、ネギ、赤ピーマン、トマト、ホウレン草、キュウリ入り) 青カップとタクアン 人参とヒジキの味噌汁 薄切りリンゴ
<b>27</b> 鶏肉唐揚げ丼 (カリカリフライドチキンとセイボリーソース、マヨ、キザミノリとネギがご飯の上に) ルッコラ、トマト、ピーマン、ブロッコリとラディッシュのサラダ 人参とネギの味噌汁 薄切りリンゴ	<b>28</b> 豚肉のショウガ焼き タクアンとシバ漬け ケール、ホウレン草、人参、トマト、ネギ、ラディッシュ、ピーマンと干し克蘭ベリーのサラダ クレソンと豆腐の味噌汁 玄米ご飯、くし形オレンジ	<b>29</b> トンカツ ポテトサラダ (人参、コーンとキュウリ入り) カニカマと小松菜の味噌汁 ガーリック焼き飯 ミカン	<b>30</b> マーボー豆腐 (豆腐、豚肉と牛肉) ルッコラ、ピーマンとキャベツのサラダ ご飯 薄切りリンゴ	