

60 세 이상 - 권장 기부금: \$5.00
 손님 (60 세 미만) - 식사당 \$10.00
 환불 없음/ 포장 식사
 이를 전까지 예약 요망 206-322-4550 미리 매진될 수 있음.

식단은 통고없이 변경될 수 있음.

2022 년 6 월

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		1 연어 소금구이 달걀 부침 켈러드 (시금치, 브로콜리, 토마토, 피망, 홍당무, 양파) 파리고추 간장 양념 현미밥 맑은 장국 (피드득나물, 게맛살) 망고와 희랍 요구르트	2 닭고기 카레 라이스 (토마토) 고동색 오이 장아찌 케일 켈러드 (아루굴라, 당근, 피망, 붉은 무우, 말린 크랜베리) 미소국 (양파, 갖) 사과와 생크림	3 렌돈 (튀김 당근, 양파, 줄기콩, 브로콜리, 연근, 케일, 새우, 고구마, 밥) 미소국 (피드득나물, 게맛살) 매실 장아찌 포도와 초콜렛 슈크림
6 새우 튀김 감자 켈러드 (당근, 옥수수, 오이) 미소국 (버섯, 유채) 밥 후식 (딸기, 블루베리, 살구, 희랍 요구르트)	7 쇠고기 스키야끼 (두부, 당근, 배추, 시금치, 버섯, 표고버섯, 파, 양파, 우동 국수) 미소국 (시금치, 소용돌이어묵) 밥 파인애플과 생크림	8 고등어 소금구이 일식 찌개 (단호박, 다이콩, 납작콩, 유부) 자색 오이 장아찌와 노란무우 미소국 (우엉, 시금치) 현미밥 / 사과	9 닭고기 탕수육 (닭고기, 브로콜리, 피망, 양파, 달걀 새콤 쏘쓰) 감자 켈러드 (감자, 당근, 양파, 옥수수) 밥 / 사과 미소국 (게맛살, 미역)	10 야끼 우동 (양파, 양배추, 당근, 표고버섯, 파, 닭고기, 새우, 생강 절임) 단호박 조림 노란무우와 자색 오이 장아찌 미소국 (두부, 시금치) 후식 (사과, 딸기, 생크림, 꿀)
13 전갱이 튀김 (양배추, 레몬) 켈러드 (아루굴라, 케일, 호박씨, 토마토, 브로콜리, 파, 당근, 말린 크랜베리) 미소국 (게맛살, 당근) 현미밥 / 포도	14 생선과 칩 마카로니 켈러드 (당근, 케일, 토마토) 단호박국 밀감	15 고기 쏘쓰 스파게티 (쇠고기, 토마토 쏘쓰, 치즈) 고로케 켈러드 (브로콜리, 시금치, 케일, 토마토) 맑은 야채국 / 마늘빵 사과와 과자	16 연어 버터 구이 (레몬) 양배추 켈러드 (케일, 당근, 파) 서양식 조개탕 후식 (주황 참외, 파인애플, 하니듀, 바나나, 밀감, 희랍 요구르트)	17 샌드위치 (달걀, 감자, 참치, 햄, 토마토, 상추, 오이) 켈러드 (브로콜리, 토마토, 케일) 감귤과 슈크림
20 식사 없음 노예 해방일 	21 야끼소바와 만두 켈러드 (토마토, 케일, 브로콜리, 피망) 미소국 (당근, 게맛살) 밀감	22 쇠고기 야채 볶음 (야끼니꾸 쏘쓰) 켈러드 (케일, 토마토, 당근) 미소국 (시금치, 두부) 밥 밀감과 초콜렛 슈크림	23 굴 튀김 (양배추, 토마토, 브로콜리) 현미밥 켈러드 (케일, 건포도, 호박씨, 파, 양파) 미소국 (당근, 소용돌이어묵) 블루베리	24 중국식 냉면 (닭고기, 새우, 햄, 달걀, 파, 피망, 빨간 피망, 토마토, 시금치, 오이) 오이 장아찌와 노란무우 미소국 (당근, 톳) 사과
27 닭튀김 덮밥 (사보리 쏘쓰, 마요네즈, 김, 파, 밥) 아루굴라 켈러드 (토마토, 피망, 브로콜리, 홍당무) 미소국 (당근, 파) 사과	28 돼지고기 생강 구이 노란무우와 오이 장아찌 켈러드 (케일, 시금치, 당근, 토마토, 파, 홍당무, 피망, 말린 크랜베리) 미소국 (미나리, 두부) 현미밥 / 밀감	29 돈까스 (돼지고기) 감자 켈러드 (당근, 옥수수, 오이) 미소국 (게맛살, 유채) 마늘 볶음밥 감귤	30 마파두부 (두부, 돼지고기, 쇠고기) 켈러드 (아루굴라, 피망, 양배추) 밥 사과	