

Japanese

メニューはお知らせなく変更することがあります
のでご了承ください

川部メモリアルハウス
明治会ランチプログラム
2022年8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/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
締め切り前に乗り切れることがあります

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
1 天丼 (人参, ヤム芋, インゲン, ブロッコリとエビの天ぷらがご飯の上に) 豆腐とワカメの味噌汁 薄切りリンゴ	2 豚焼きそば (人参, 玉ネギ, キャベツ, 青ノリと刻みショウガ入り) タラとほうれん草の味噌汁、 いなりずし スイカとシュークリーム	3 チョップドサラダ (エビ, ベーコン, ハム, ひよこ豆, エンドウ, ロメインレタス, チャード, シソ, パルメザンチーズ, ピーマン, 玉ネギ, ネギ, アボカド, クレソンとクリスピーオニオン) ガーリックトースト クラムチャウダー、オレンジ	4 カツ丼(カリカリトンカツと玉子 がご飯の上に) シバ漬けとタクアン ホウレン草のゴマ和え 人参とホウレン草の味噌汁 スイカ	5 ハヤシライス (牛肉, 人参, 玉ネギとジャガイモがご飯の上に) サラダ (ホウレン草, ルッコラとピーマン) 玉ネギとワカメの味噌汁 ご飯、ブドウ
8 カキフライ サラダ(トマト, 人参, ホウレン草, ピーマン, ブロッコリ, ネギ, トマトと干しアプリコット) インゲンのゴマ和え 青カッパとシバ漬け オクラとホウレン草の味噌汁 ご飯 薄切りメロン	9 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	10 照り焼きサーモン オクラの揚げびたし サラダ(ルッコラ, トマト, ブロッコリ, ピーマン, ラディッシュ, ネギとクリスピーオニオン) 人参となると巻きの味噌汁 スイートオニオンの炊き込みご飯 赤ブドウ	11 イカゲソ唐揚げ (カリカリイカの足レモンとマヨネーズ添え) 青カッパとタクアン サラダ(ルッコラ, ホウレン草, ブロッコリ, 人参, ラディッシュとピーマン)、 イワシの酢の物玉ネギとキュウリ入り、 コーンとタラの味噌汁、 玄米ご飯、 マンゴーとギリシャヨーグルトとハチミツ 「山の日」	12 冷やしそうめん (鶏肉, エビ, ハム, 玉子, ネギ, ピーマン, トマト, ホウレン草, キュウリ, 椎茸入り) 青カッパとタクアン 人参とヒジキの味噌汁 薄切りリンゴとミニケーキ
15 サバの塩焼き 大根おろしとレモン添え 小松菜と油揚げの煮びたし 青カッパとタクアン スカッシュと水菜の味噌汁 玄米ご飯 バナナとギリシャヨーグルト	16 煮物(鶏肉、大根、人参、コンニャクとゴボウ入り) ホウレン草のゴマよごし ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 ミカン	17 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) 枝豆 オレンジ	18 アジフライ 千切りキャベツとレモン添え 大根、ニンジン、コンニャクの煮物 人参とカニカマの味噌汁 ご飯 メロン	19 ハンバーグステーキ (牛肉と豆腐) サラダ(ケール, ブロッコリ, ネギ, ピーマン, 人参, トマト, 干しアプリコットとクリスピーオニオン)、 玄米ご飯、 カブとチャードの味噌汁、 ブドウとチョコレートエクレア
22 シーフードカレー (クラム, イカ, エビ, ジャガイモ, 人参と玉ネギ入り) キャベツとピーマンのサラダ スカッシュとワカメの味噌汁 ご飯 オレンジ	23 マーボ豆腐 (豆腐, 肉とナス) ケール, トマトとブロッコリのサラダ ご飯 人参と玉ネギの味噌汁 スイカ	24 豚肉ショウガ焼き タクアンとシバ漬け サラダ(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)、 ご飯 クレソンと豆腐の味噌汁 薄切りリンゴとミニケーキ	25 サーモンバター焼き ゴボウと人参のキンピラ ポテトサラダ ホウレン草となると巻きの味噌汁 ご飯 スイカ	26 バーベキューポークリブ サラダ(ブロッコリ, ケールとトマト入り) 玄米ご飯 ホウレン草と人参の味噌汁 バナナとシュークリーム
29 フィッシュ・アンド・チップ (タラのフライとフライポテト) マカロニサラダ(人参, ケール, トマト, ブロッコリ, ホウレン草入り) クラムチャウダー(ジャガイモ, ニンジン, 玉ネギとセロリ入り)、 メロン	30 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 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	31 肉じゃが (豚肉, ジャガイモ, 玉ネギ入り) ホウレン草のゴマ和え 玄米ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 薄切りリンゴ		