

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
<p>川部メモリアルハウス明治会ランチプログラム Japanese 2022年9月 メニューはお知らせなく変更することがあります</p> <p>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/持ち帰りをお願いします 2日前までに 206-322-4550 に電話で予約してください 締め切り前に売り切れることがありますのでご了承ください</p>		 	<p>1 フィッシュ・アンド・チップス (魚のフライとフライポテト) キャベツ、ピーマンとトマトのサラダ クラムチャウダー 薄切りリンゴ</p>	<p>2 天井 (タラ、エビ、人参、ブロッコリ、 オクラ、レンコン、カボチャ、ピー マンとシソの天ぷらとソースがご飯 の上に) ホウレン草の煮びたし 青カップとシバ漬け ネギとなると巻きの味噌汁 ブドウとミニケーキ</p>
<p>5 LABOR DAY  お休み</p>	<p>6 鶏の唐揚げ丼 (カリカリのフライド チキンとセイボリーソース、マヨネ ーズ、刻みノリとネギがご飯の上 に)、ナスの煮びたし サラダ (ホウレン草、ブロッコリ、 トマト、人参、ピーマン、ラディッ シュ、ネギと干しアブリコット) ゴボウとシソの味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>7 冷やし中華 (鶏肉、エビ、ハム、玉子、ネギ、 ピーマン、トマト、ホウレン草、キ ユウリ、椎茸入り) 青カップとタクアン 人参とヒジキの味噌汁 ブドウとミニケーキ</p>	<p>8 カキフライ ヒジキの五目煮 (大豆、人参、油揚げ、コンニャクと レンコン入り) サラダ (ホウレン草、トマト、人参、 ブロッコリ、カリフラワーとピーマ ン)、梅干とタクアン 玄米ご飯 薄切りリンゴとミニケーキ</p>	<p>9 焼肉丼 牛肉、玉ネギと玉子入り サラダ (ケール、トマト、人参とホ ウレン草) 玉ネギと豆腐の味噌汁 ご飯 メロン</p>
<p>12 トンカツ サラダ (ルッコラ、ケール、ブロッコ リ、ピーマン、トマトと干し克蘭ベ リー)、シバ漬け、タクアンと梅干 人参とホウレン草の味噌汁 ご飯 薄切りリンゴのホイップクリームかけ とミニケーキ</p>	<p>13 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</p>	<p>14 サーモンの南蛮漬け 玉子焼き ルッコラ、トマト、ブロッコリ、ピ ーマンとネギのサラダ 人参となると巻きの味噌汁 玄米ご飯 メロンとギリシャヨーグルトとハチ ミツ</p>	<p>15 アジのフライ 千切りキャベツとレモン添え サラダ (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) 人参とカニカマの味噌汁 ご飯 パナナ</p>	<p>16 スパゲティミートソース (牛ひき肉、ベーコン、マッシュル ーム、ピーマン、玉ネギとパルメザ ンチーズ)、ガーリックトースト サラダ (ケール、ブロッコリ、ラデ ィッシュと干しアブリコット) ヒジキと人参の味噌汁、メロン、ギ リシャヨーグルトとハチミツ</p>
<p>19 サケの塩焼き ナスの田楽 サラダ (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) ご飯 三つ葉とカニカマのお吸い物 ブドウとシュークリーム</p>	<p>20 煮物 (鶏肉、大根、人参、コンニャ クとゴボウ入り) ホウレン草のゴマ和え ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 オレンジ</p>	<p>21 サンドイッチ (白と小麦のパン、ハム、トマト、キ ユウリ、人参、ジャガイモ、緑葉レ タスと玉子) 野菜のクリアスープ (キャベツ、玉 ネギ、トマトとジャガイモ) ブドウ</p>	<p>22 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カツオ節かけ 青カップとタクアン サラダ (ルッコラ、ホウレン草、プロ ッコリ、人参、ラディッシュとピーマ ン)、コーンとタラの味噌汁、メロン にギリシャヨーグルトとハチミツ</p>	<p>23 白菜ロール (牛豚ひき肉の白菜巻き煮込み) サラダ (ケール、ブロッコリ、ネ ギ、ピーマン、人参、トマト、干し アブ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</p>
<p>26 豚肉のショウガ焼き 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) クレソンと豆腐の味噌汁 ご飯 薄切りリンゴとミニケーキ</p>	<p>27 スキヤキ (牛肉、白菜、豆腐、ネギと うどん入り) ブロッコリと人参のサラダ ジャガイモと玉ネギの味噌汁 玄米ご飯 パナナ</p>	<p>28 マーボ豆腐 (肉、豆腐、ナスと玉ネギ) サラダ (ケール、トマト、ホウレンソ ウと人参) ご飯 オレンジ</p>	<p>29 ギョウザ (豚肉) と焼きそば 夏のサラダ (ルッコラ、ホウレン草、 焼きトウモロコシ、角切りシシトウ、 人参、ブロッコリ、マンゴーとカボチ ャの種)、ご飯、青カップと沢庵 ポテトサラダ (ケール、人参、コーン とキュウリ)、ホウレン草とスカッシ ュの味噌汁、ミカンとミニケーキ</p>	<p>30 サバの南蛮漬け (揚げたサバを酢と少し辛いソース に漬けたもの) 人参、玉ネギ、大根とレモン入り チャードと油揚げの煮びたし タクアン、玄米ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 薄切りリンゴのキャラメルソース</p>