

メニューはお知らせなく変更することがあります

# 川部メモリアルハウス ランチプログラム 2022年11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/持ち帰りのみ  
 2日前までに 206-322-4550 に電話で予約してください

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
 ✓夏時間終り	1 親子丼 (鶏肉, 玉ネギと玉子をご飯の上) オクラの揚げびたしカツオ節かけ 青カッパとタクアン、サラダ (ル ッコラ, ホウレン草, ブロccoli, 人参, ラディッシュとピーマン) コーンとルッコラの味噌汁 パナナとギリシャヨーグルト	2 ばらずし (寿司飯にエビ, 人参, タケノコ, 椎 茸, サヤエンドウ, ゴボウ, ヒジキ, 油 揚げ, 小松菜, カマボコ, トビコ, 刻み ノリと紅しょうが) タラとホウレン草の味噌汁 薄切りリンゴとギリシャヨーグルトとグ ラノラとハチミツ	3 サバの塩焼き タクアンと青カッパ サラダ (人参, ブロccoli, トマ ト, 干し克蘭ベリーとカボチ ャの種)、ご飯 カボチャとヒジキの味噌汁 梨とギリシャヨーグルトとグラ ノラ	4 牛焼き肉 サラダ(ホウレン草, ルッコラ, ト マト, ブロccoli, 紫玉ネギとピ ーマン) ご飯 春菊とスカッシュの味噌汁 ミカン
7 肉団子の甘辛煮 (牛豚肉団子の甘しょう油ソース 煮)、トマト, ピーマン, 人参, ビートと干しアブリコット入り春 のミックスサラダ ヤム芋と水菜の味噌汁 ご飯、薄切りリンゴ	選挙の日 8 塩焼きサーモン サラダ(ルッコラ, ケール, ブロcco リ, 人参, ピーマン, 紫玉ネギ, 干し クランベリーとカリカリ玉ネギ) 玄米ご飯、レンコンとヒジキの味 噌汁、バナナ, ホイップクリームと シナモン	9 マーボー豆腐 (肉、豆腐、ナスと玉ネギ) ケール、トマト、ホウレン草と人参のサ ラダ ご飯 オレンジ	10 トンカツ ポテトサラダ (ケール, 人参, ブ ロccoli, ピーマン, トマト, ラ ディッシュ, 干し克蘭ベリー とネギ入り) ご飯、スカッシュとワカメの味 噌汁、梨とホイップクリーム	11 退役軍人の日 食事はお休み 
14 照り焼きサーモン ポテトサラダ (ホウレン草, 紫玉ネギ, 人参, トマ ト, とレーズン入り) ご飯 カボチャとケールの味噌汁 柿の薄切り	15 天丼 (タラ, エビ, 人参, ブロccoli, 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 青カッパとシバ漬け ネギとなると巻きの味噌汁 パナナ	16 煮物 (鶏肉、大根、人参、コンニャクとゴボ ウ) ホウレン草のゴマ和え 玄米御飯 豆腐とワカメの味噌汁 オレンジ	17 感謝祭のランチ 七面鳥のロースト マッシュポテトとパン ドレッシング (詰め物) 七面鳥のグレービー 焼きカボチャとインゲン クランベリーソース パンプキンパイ	18 鶏のから揚げ丼 (鶏のから揚げをご飯の上に) サラダ(ホウレン草, ルッコラ, 人 参, ピーマン, ブロccoli, トマト とネギ) ゴボウとシソの味噌汁 薄切りリンゴとハチミツ
21 焼うどん、豚肉、玉ネギ、人参、 キャベツとエンドウ豆 カボチャの煮つけ 豆腐と玉ネギの味噌汁 薄切りリンゴとホイップクリーム とハチミツ	22 カキフライ サラダ (赤葉レタス, ホウレン草, ト マト, ブロccoliとネギ) 玄米ご飯 人参とワカメの味噌汁 くし形オレンジ	23 豚汁 (豚肉の味噌煮と大根, ゴボウ, 里芋, 人 参, コンニャク, 豆腐, 玉ネギ, ネギ) 七面鳥サラダ (ルッコラ, トマト, ブロcc コリ, ネギとカボチャの種入り) ご飯、梨	24 食事はお休み  感謝祭	25 食事はお休み  感謝祭の週末 フローティングホリデー
28 アジフライ サラダ (ケール, ブロccoli, トマ トとネギ)、玄米ご飯 人参とホウレン草の味噌汁 薄切りリンゴとキャラメルソース	29 鍋焼きうどん (エビ, タラ, ヒジキ, 人参, なんと巻き, チクワ, エンド ウ, カボチャ, からし菜, 椎茸と天か す入り) ご飯と梅干、 薄切りバナナ	30 イカ唐揚げレモンとマヨネーズ添え ホウレン草のゴマ和え、サラダ(ルッコ ラ, ホウレン草, ブロccoli, 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、ご飯、オレンジ		