

川部メモリアルハウス
明治会ランチプログラム
2022年1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
8オンスのフルーツジュースかミルクが付きます
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	
<p>2 ランチはお休み</p>  <p>元日の振替休日</p>	<p>3 海の幸カレーライス (エビ、イカ、ハマグリ、ムール貝、タコ、玉ネギ、ジャガイモと人参) カボチャのお吸い物 ケール、ラディッシュ、干し克蘭ベリー、干しアブリコット、トマト、ブロッコリとビートのサラダ、薄切りバナナ</p>	<p>4 鶏肉のクリームシチュー 人参、玉ネギ、ブロッコリとジャガイモ入り サラダ (ケール、ハウレン草、人参とトマト入り) ご飯 薄切りリンゴ</p>	<p>5 豚肉のショウガ焼き カブの葉と切干 ケールとからし菜の炒め物 なると巻きとグリンピースの味噌汁 玄米ご飯 くし形オレンジ</p>	<p>6 筑前煮 (レンコン、人参、椎茸、コンニャク、里芋、ゴボウ、エンドウ、タケノコとちくわ入り鶏肉の煮込み) 人参と大根のなます ご飯 豆腐とハウレン草の味噌汁 ミカン</p>	
<p>9 トンカツ ポテトサラダ (ケール、人参、ブロッコリ、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、カンタロベ、ブルーベリー、ハニードューメロンとくし形オレンジ</p>	<p>10 スキヤキ (玉ネギ、豆腐、キャベツ、コンニャク、エノキ茸とネギ入り)ルッコラ、ハウレン草、ピーマン、ネギとベーコンビットのサラダ、里芋とコーンの味噌汁、 ご飯、 薄切りリンゴ</p>	<p>11 鶏唐揚げ丼 (鶏唐揚げとセイボリーソース、マヨネーズ、刻みノリとネギ入り)がご飯の上に) ハウレン草、ブロッコリ、人参、ピーマンとカボチャの種のサラダ、ゴボウとネギの味噌汁、薄切りバナナ</p>	<p>12 寄せ鍋 (エビ、ムール貝、タコ、イカ、鶏肉、コンニャク、里芋、豆腐、人参、玉ネギ、大根、椎茸、シメジ茸、水菜と白菜) ハウレン草のお浸し 玄米ご飯、薄切りリンゴ</p>	<p>13 焼きそば (鶏肉、ハム、玉子、ネギと赤ピーマン入り) ポテトコロッケ ラディッシュサラダ (早漬けラディッシュ)、からし菜 スカッシュとネギの味噌汁 くし形オレンジ</p>	
<p>16 ランチはお休み</p>  <p>マーティン・ルーサー・キング・ジュニア博士の日</p>	<p>17 鍋焼きうどん (エビ、タラ、ヒジキ、人参、なると巻き、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</p>	<p>18 グリルドサーモン (焼き鮭の甘ソースかけ) ケール、ハウレン草、人参、赤ピーマンとトマトのサラダ 玄米ご飯 人参とハウレン草の味噌汁 梅干と薄切りリンゴ</p>	<p>19 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 薄切りバナナ</p>	<p>20 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、カマボコ、トビコ、錦糸卵、刻みノリと紅ショウガ) タラと人参の味噌汁 くし形オレンジ</p>	
<p>23 カキフライ ルッコラ、ブロッコリ、ネギ、赤ピーマン、人参と干しアブリコットのサラダ 玄米ご飯 豆腐とネギの味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>24 天井 (エビ、インゲン、玉ネギ、ヤム芋と人参の天ぷら入り) ハウレン草、人参と玉ネギの味噌汁、サラダ (ケール、ルッコラ、ラディッシュ、ピーマンと干しアブリコット) 薄切りリンゴとキャラメルソース</p>	<p>25 サバの塩焼き と大根おろしとレモン添え ルッコラ、ラディッシュ、ピーマン、カボチャの種と克蘭ベリーのサラダ、漬物 スカッシュとハウレン草の味噌汁、ご飯、薄切りリンゴ</p>	<p>26 焼肉丼 (牛肉、玉ネギ、玉子) ケール、トマト、人参とハウレン草のサラダ 玉ネギと豆腐の味噌汁 ご飯 くし形オレンジ</p>	<p>27 サンドイッチ (白と全粒パン、ハム、トマト、キュウリ、人参、ジャガイモ、緑葉レタスと玉子) カボチャのスープ 薄切りバナナ</p>	
<p>30 アジフライ サラダ (ケール、ブロッコリ、トマトとネギ)、玄米ご飯 人参とハウレン草の味噌汁 薄切りリンゴと キャラメルソース</p>	<p>31 親子丼 (鶏肉、玉ネギと玉子がご飯の上) オクラの揚げびたしとカツオ節 青カッパとタクアン、 サラダ (ルッコラ、ハウレン草、ブロッコリ、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 バナナとギリシャヨーグルト</p>				