

周一	周二	周三	周四	周五
		1 日式炸鸡排(鸡胸肉) 色拉(菠菜, 西兰花, 甘蓝, 番茄) 泡菜 胡萝卜玉米洋葱味噌汤 糙米饭 苹果	2 寿喜烧(牛肉火锅) 配 洋葱, 豆腐, 卷心菜, 魔芋丝, 金针菇, 青葱) 色拉(芝麻菜, 菠菜, 铃椒, 青葱和烟肉丁) 芋头玉米味噌汤, 米饭 香蕉	3 饺子(猪肉韭菜馅)和 炒饭 炸土豆 配 胡萝卜 和 洋葱 色拉(菠菜, 甘蓝, 杏干, 西兰花, 番茄, 青葱 和 炸洋葱圈) 素蟹肉棒胡萝卜海菜味噌汤 米饭 柳橙
6 猪排饭 (酥炸猪排, 鸡蛋, 洋葱 盖 饭) 酸梅 西葫芦素蟹肉棒味噌汤 甘蓝色拉 配 胡萝卜, 蔓越莓干 和 番茄 切片苹果	7 炸鳕鱼/鱿鱼(酥炸鳕鱼和鱿鱼) 色拉(甘蓝, 菠菜, 番茄, 胡萝卜 和 蔓越莓干) 土豆洋葱豆腐味噌汤 糙米饭 柳橙	8 奶油炖鸡 配 胡萝卜, 洋葱, 西兰花 和 土豆 色拉(甘蓝, 菠菜, 胡萝卜, 番茄) 米饭 切片苹果	9 红烧牛肉香雅饭 杂蔬色拉 配 番茄, 铃椒, 胡萝卜, 甜菜头 和 杏干 山药水菜味噌汤 米饭 柳橙角	10 照烧鸡脾饭(配 青葱, 新鲜芝麻菜, 牛油果, 胡萝卜 和 香松 盖 饭) 西兰花菠菜味噌汤 日式泡菜 香蕉 配 酸奶, 蜂蜜 和 谷麦
13 盐烧青花鱼 金牛牛蒡 色拉(芝麻菜, 小红萝卜, 铃椒, 南瓜籽 和 蔓越莓) 日式泡菜 西葫芦菠菜味噌汤 米饭 苹果 配 酸奶	14 日式炸鸡饭 (酥炸鸡块 配 美味酱汁, 蛋黄酱, 海苔丝, 青葱 盖饭) 色拉(菠菜, 西兰花, 胡萝卜, 铃椒 和 南瓜籽) 牛蒡青葱味噌汤 香蕉 <i>情人节</i>	15 肉豆腐(洋葱豆腐炖牛肉) 色拉(甘蓝, 西兰花, 胡萝卜 和 番茄) 菠菜素蟹肉棒味噌汤 糙米饭 配 日式泡菜 酸奶 配 苹果 蜂蜜 和 谷麦	16 关东煮(鸡蛋, 魔芋, 萝卜, 海带, 胡萝卜, 椎茸菌, 鱼糕, 鸣门卷, 竹轮, 萨摩炸鱼饼, 炸豆皮, 炸豆腐, 鱼丸) 凉拌菠菜 米饭 日式泡菜 草莓 配 搅打奶油	17 味噌焖青花鱼 色拉(甘蓝, 西兰花, 铃椒, 胡萝卜, 番茄, 红洋葱, 蓝莓干 和 南瓜籽) 南瓜青葱味噌汤 米饭 切片梨 配 搅打奶油
20 歇业  <i>总统日</i>	21 肉酱意粉(牛肉, 意粉, 番茄酱, 乳酪)配 炸蔬菜丸 色拉(西兰花, 菠菜, 甘蓝 和 番茄) 蔬菜清汤 香蒜面包 切片苹果	22 太卷寿司 和 豆皮寿司 (配 椎茸, 菠菜, 蛋 和 姜) 芝麻拌青豆和毛豆 西葫芦鳕鱼味噌汤 柳橙	23 猪肉生姜烧 腌萝卜和腌茄子 色拉(甘蓝, 菠菜, 胡萝卜, 番茄, 青葱, 小红萝卜, 铃椒和蔓越莓干) 西洋菜豆腐味噌汤 糙米饭 苹果	24 天井/天妇罗盖饭(虾, 青豆, 洋葱, 山药 和 胡萝卜 加 甜酱汁 盖饭) 菠菜胡萝卜洋葱味噌汤 色拉(甘蓝, 芝麻菜, 小红萝卜, 铃椒 和 杏干) 香蕉
27 炸牡蛎 色拉(菠菜, 甘蓝, 番茄, 胡萝卜, 小红萝卜 和 炸洋葱) 糙米饭 牛蒡羊栖菜味噌汤 酸梅干 和 新鲜蜜橘 柳橙	28 日式汉堡排(牛肉末, 豆腐) 色拉(芝麻菜, 西兰花, 青葱, 红铃椒, 胡萝卜 和 杏干) 米饭 素蟹肉棒海菜味噌汤 苹果		川部纪念馆 明治会 午餐计划 菜单可能改变, 恕不另行通知 2023	60 岁以上 - 建议自愿捐赠 \$5 访客(未满 60 岁) - 每餐 \$10 仅供外卖 恕不退款 请提前 2 日致电 206-322-4550 预约 <i>Chinese</i>