

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
	<p>60歳以上 - 5ドルの寄付をお願いします 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</p>	<p>1 鶏のから揚げ ご飯 味噌汁 果物</p>	<p>2 豚肉の生姜焼き ご飯 味噌汁 果物</p>	<p>3 サバの塩焼き ご飯 味噌汁 果物</p>  <p>ひな祭り</p>
<p>6 カキフライ (パン粉で揚げたカキ) サラダ(ホウレン草、ケール、トマト、人参、ラディッシュ、とクリスピーオニオン) ナス田楽 玄米ご飯 味噌汁 (ゴボウとヒジキ) ミカン</p>	<p>7 ミートソーススパゲッティ (牛肉、スパゲッティ、トマトソース、チーズ)と野菜コロケ サラダ(ブロッコリー、ほうれん草、ケール、トマト) 野菜のクリアスープ ガーリックトースト 薄切りリンゴ</p>	<p>8 天井 (エビ、インゲン、玉ネギ、ヤム芋と人参の天ぶら甘ソースとタクアンがご飯の上に) ホウレン草、人参と玉ネギの味噌汁 ケール、ルッコラ、ラディッシュ、ピーマンと干しアプリコットのサラダ、バナナ</p>	<p>9 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) ホウレン草、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、バナナ</p>	<p>10 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) 枝豆 ブドウ</p> 
<p>13 トンカツ ケール、人参、ブロッコリ、ピーマン、ラディッシュ、と干し克蘭ベリーとネギのサラダ タラ、スカッシュとワカメの味噌汁 ご飯 くし形オレンジ</p>	<p>14 サバの塩焼き きんぴらごぼう サラダ(ルッコラ、ラディッシュ、ピーマン、カボチャの種、克蘭ベリー)、漬物 味噌汁(スカッシュとホウレン草) ご飯 リンゴとギリシャヨーグルト</p>	<p>15 照り焼きチキン丼 (鶏もも肉、ネギ、ルッコラ、アボカド、人参、ふりかけがご飯の上に) ブロッコリとホウレン草の味噌汁 漬物 バナナとギリシャヨーグルトとハチミツとグラノーラ</p>	<p>16 豚肉の生姜焼き サラダ(ルッコラ、ケール、ホウレン草、ネギ、ラディッシュ、ピーマン、ブロッコリ、人参、レーズン、トマト、かぼちゃの種) 味噌汁(カボチャ、三つ葉) ご飯 リンゴの薄切り</p>	<p>17 ラザニア ガーリックトースト ブロッコリ、ホウレン草、ケールとトマトのサラダ ヒジキと人参の味噌汁 ギリシャヨーグルトとハチミツとリンゴの薄切り 聖パトリックデー</p> 
<p>20 鶏唐揚げ ルッコラのサラダ(ニンジン、チェリートマト、ラディッシュ、エンドウ豆、ブロッコリー、クリスピーオニオン) ご飯 味噌汁(かぶとほうれん草) バナナとギリシャヨーグルト</p>	<p>21 アジフライ サラダ(ケール、ブロッコリ、トマト、ねぎ) 玄米ご飯 味噌汁(ニンジン、ほうれん草) りんごとキャラメルソース)</p>	<p>22 サバ味噌煮 ホウレン草ゴマ和え ケール、ブロッコリ、ピーマン、人参、トマト、紫玉ネギ、干しブルーベリーとカボチャの種のサラダ カボチャとネギの味噌汁 ご飯 薄切り梨とホイップクリーム</p>	<p>23 すき焼き (薄切り牛肉、豆腐、キャベツ、コンニャク、エノキ、ネギ)、ご飯 サラダ(ルッコラ、ホウレン草、ネギ、ピーマン、ベーコンビッツ) サトイモとコーンの味噌汁 バナナ</p>	<p>24 イカ天ぶら (カリカリカラマリとレモンとマヨ添え) 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、ピーマン) イワシの酢の物玉ネギとキュウリ コーンとタラの味噌汁 ご飯、バナナ</p>
<p>27 トンカツ ラビオリと克蘭ベリー タクアンとシバ漬けと梅干し ホウレン草と人参の味噌汁 ご飯 薄切りリンゴ</p>	<p>28 おでん (玉子、コンニャク、大根、昆布、人参、椎茸、カマボコ、なると巻き、チクワ、さつま揚げ、油揚げ、厚揚げと魚団子) ホウレン草のおひたし、ご飯、漬物、イチゴとホイップクリーム</p>	<p>29 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>30 サーモンバター焼きレモン添え サラダ(アボカド、ルッコラとトマト) 豆腐のあえ物人参とコンニャク ご飯 ホウレン草とカブの味噌汁、ミカン</p>	<p>31 太巻きといなり寿司 (椎茸、ホウレン草と玉子とシヨウガ入り) 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</p>