

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</p> <p><b>Japanese</b> 2023年9月</p> <p>メニューはお知らせなく変更することがあります</p>				<p>1</p> <p>ギョウザ (豚肉) と焼きそば サラダ (ブロッコリ, ピーマンとトマト) カボチャ ご飯 ホウレン草とスカッシュの味噌汁 バナナ</p>
<p>価格の変更と寄付の推奨</p> <p>60歳以上 テイクアウト - 8ドル。イーイン寄付 - \$5</p> <p>60歳未満 テイクアウト - 12ドル。イーイン寄付 - \$10</p> <p>2日前までに 206-322-4550 までお電話にてご予約ください。</p>				
<p>4</p> <p><b>LABOR DAY</b></p>  <p>お休み</p>	<p>5</p> <p>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>6</p> <p>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, キュウリ, 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>7</p> <p>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>8</p> <p>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>11</p> <p>トンカツ サラダ (ルッコラ, ケール, ブロッコリ, ピーマン, トマトと干しクランベリー), シバ漬, 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>12</p> <p>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>13</p> <p>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>14</p> <p>アジのフライ 千切りキャベツとレモン添え ポテトサラダ (ルッコラ, ケール, カボチャの種, トマト, ブロッコリ, ネギ, 人参と干しクランベリー) 人参とカニカマの味噌汁 ご飯 バナナ</p>	<p>15</p> <p>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>18</p> <p>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>19</p> <p>おでん (鶏肉, 大根, 豆腐, 人参, コンニャク, ゴボウと玉子入り) 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>20</p> <p>サンドイッチ (白と小麦のパン, ハム, トマト, キュウリ, 人参, ジャガイモ, 緑葉レタスと玉子) 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>21</p> <p>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, とトマト) 味噌汁 (豆腐とワカメ) ご飯 オレンジ</p>	<p>22</p> <p>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 ネギとなると巻きの味噌汁 バナナ</p>
<p>25</p> <p>豚肉のショウガ焼き タクアンとシバ漬 サラダ (ケール, ホウレン草, 人参, トマト, ネギ, ラディッシュ, ピーマンと干しクランベリー) 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>26</p> <p>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 バナナ</p>	<p>27</p> <p>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>28</p> <p>チキンカレー (ジャガイモ, 人参, 玉ネギとブロッコリ入り) ケール, ホウレン草と人参のサラダ タラと玉ネギのお吸い物 ご飯 スイカ</p>	<p>29</p> <p>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, 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>