

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
明治会ランチプログラム
2024年5月

イートインをお勧めします
60歳以上テイクアウト-8ドル。60歳以上イートイン-5ドルの寄付を推奨
60歳未満 テイクアウト - 12ドル。60歳未満 イートイン - 10ドル
2日前までに 206-322-4550 までお電話にて、
あるいはEメール <lunch@kawabehouse.org>

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
		<p>1 すき焼き (薄切り牛肉, 玉ネギ、豆腐、キャベツ、コンニャク、エノキ、ネギ) サラダ(ルッコラ、ホウレン草、ネギ、ピーマン) サトイモとコーンの味噌汁 玄米ご飯、バナナ</p>	<p>2 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、松の実) 味噌汁(カボチャ、三つ葉) ご飯、リンゴの薄切り</p>	<p>3 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>6 チキンカレー(鶏肉とカレーソースがご飯の上に) くし形トマトと福神漬へ添え ルッコラ、人参、ピーマン、ピートと干しクランベリー入りケールサラダ 白人参と高菜の味噌汁 リンゴとホイップクリーム</p>	<p>7 焼うどんとギョウザ(うどん、玉ネギ、キャベツ、人参と豚肉入) ブロッコリ、ホウレン草とピーマンのサラダ 豆腐と玉ネギの味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>8 サーモン塩焼きと玉子焼き 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のサラダ 玄米ご飯 三つ葉とカニカマのお吸い物 薄切りリンゴとギリシャヨーグルト</p>	<p>9 焼肉丼 (牛肉、玉ネギ、玉子) ケール、トマト、人参とホウレン草のサラダ 玉ネギと豆腐の味噌汁 ご飯 メロン</p>	<p>10 サバの塩焼き と大根おろしレモン添え 小松菜と油揚げの煮びたし スカッシュと水菜の味噌汁 玉子焼き、ご飯 ミックスフルーツにハチミツとホイップクリームかけ</p>
<p>13 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>14 鶏の唐揚げ丼 (カリカリフライドチキンとセイボリーソース、マヨ、刻みノリとネギがご飯の上に)、トマト、ピーマン、ブロッコリ、ラディッシュとリンゴ入りルッコラサラダ、 人参とネギの味噌汁、 ミックスフルーツとギリシャヨーグルト</p>	<p>15 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>16 サンドイッチ (白と小麦のパン、玉子、ジャガイモ、ツナ、ハム、トマト、人参、緑葉レタスとキュウリ入り) 枝豆 新鮮なブドウ</p>	<p>17 照り焼きサーモンとたくあん 大根と人参、サヤエンドウとレンコンの煮物 太巻き寿司 (玉子焼き、カンピョウとホウレン草入り) カブとカブの葉の味噌汁 ご飯 リンゴの薄切り</p>
<p>20 アジのフライ とレモンとタルタルソース添え ルッコラ、ケール、カボチャの種、トマト、ブロッコリ、ネギと人参のサラダ カニカマと人参の味噌汁、ご飯 リンゴとギリシャヨーグルト</p>	<p>21 肉じゃが (玉ネギ入り) ホウレン草のゴマ和え ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>22 天丼 (人参、玉ネギ、インゲン、ブロッコリ、レンコン、タラ、エビとサツマイモの天ぷらがご飯の上に) ホウレン草ゴマ和え 三つ葉とカニカマの味噌汁 くし形オレンジ</p>	<p>23 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 オレンジ</p>	<p>24 サバの南蛮漬け 人参、玉ねぎ、大根、レモン 春野菜のミックスサラダ(トマト、ねぎ、赤ピーマン、ブロッコリ、カボチャの種) グリーンピース、玄米ご飯 大根とわかめの味噌汁 ミカンとシュークリーム</p>
<p>27 MEMORIAL DAY お休み メモリアルデー</p>	<p>28 イカ天ぷら (カリカリイカとレモンとマヨネーズ)、ホウレン草のゴマ和え ルッコラ、ホウレン草、ブロッコリ、人参、ラディッシュとピーマンのサラダ、玉ネギとキュウリの酢の物 ご飯、コーンとタラの味噌汁 バナナ</p>	<p>29 トンカツ ポテトサラダ(ルッコラ、ケール、人参、ブロッコリ、トマト、と干しクランベリー入り) タクアンとシバ漬け、玄米ご飯 タラ、玉ネギと人参の味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>30 スパゲティミートソース (牛肉、スパゲッティ、トマトソース、チーズ)、野菜コロッケ サラダ(ブロッコリー、ホウレン草、ケール、トマト) 野菜のクリアスープ ガーリックトースト、オレンジ</p>	<p>31 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、松の実) 味噌汁(カボチャ、三つ葉) ご飯、薄切りリンゴ</p>