

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9月

Japanese

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  
オフィスのあいている2日前までに206-322-4550までお電話または、  
Eメールにて <lunch@kawabehouse.org>

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>2 <b>LABOR DAY</b></p>  <p>お休み</p>	<p>3 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>4 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) 青カッパとタクアン 人参とヒジキの味噌汁 オレンジ</p>	<p>5 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</p>	<p>6 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 スイカ</p>
<p>9 トンカツ サラダ (ルッコラ、ケール、ブロッコリ、ピーマン、トマトと干し克蘭ベリー)、シバ漬け、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</p>	<p>10 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</p>	<p>11 サーモンバター焼き ルッコラ、トマト、玉ネギ、キャベツ、ブロッコリのサラダ 野菜スープ (玉ネギ、人参とカボチャ) 玄米ご飯 リンゴ</p>	<p>12 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、人参と干し克蘭ベリー) 人参とカニカマの味噌汁 ご飯、バナナ</p>	<p>13 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、スイカ</p>
<p>16 焼うどん (玉ネギ、キャベツ、人参と豚肉入) キュウリ、ルッコラ、トマトのサラダ 豆腐と人参と玉ネギの味噌汁 オレンジ</p>	<p>17 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>18 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) リンゴ</p>	<p>19 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) 玄米ご飯 オレンジ</p>	<p>20 天丼 (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 青カッパとシバ漬け ネギとなると巻きの味噌汁、バナナ</p>
<p>23 豚肉のショウガ焼き タクアンとシバ漬け サラダ (ケール、ホウレン草、人参、トマト、ネギ、ラディッシュ、ピーマンと干し克蘭ベリー) クレソンと豆腐の味噌汁 ご飯、薄切りリンゴ</p>	<p>24 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>25 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>26 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>27 サーモン塩焼き、 玉子焼き ホウレン草、トマトとブロッコリ、ピーマン、ラディッシュ、とクリスピーオニオンのサラダ、ご飯 三つ葉とカニカマのお吸い物 薄切りリンゴ</p>
<p>30 コロケ (豚肉、ジャガイモ、玉ネギ) とイカの天ぷら ブロッコリ、ホウレン草、ケールとトマト入りサラダ 豆腐と玉ネギの味噌汁 ご飯、薄切りリンゴ</p>	 			