






川部メモリアルハウス
明治会ランチプログラム 11月
2024

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>

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
				
<p>夏時間終了</p>				<p>1 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 玄米ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 オレンジ</p>
<p>4 豚焼きそばとギョウザ(人参、玉ネギ、キャベツ、青のりと刻ショウガ) タラとホウレン草の味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>5 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 バナナ</p>	<p>6 カキフライ ヒジキの五目煮(煮豆、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 ご飯、薄切りリンゴ</p>	<p>7 トンカツ ポテトサラダ(ケール、人参、ブロッコリ、ピーマン、トマト、ラディッシュ、干しクランベリーとネギ入り)、ご飯、 スカッシュとワカメの味噌汁 リンゴ</p>	<p>8 サバの塩焼き 煮物 (大根、コンニャク、人参とチクワ) 青カッパ、ご飯 スカッシュとルッコラの味噌汁 バナナ</p>
<p>11 退役軍人の日 お休み </p>	<p>12 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、青カッパとシバ漬け ネギとなると巻きの味噌汁 バナナ</p>	<p>13 チキンカレー (カレーソースとご飯) ケール、トマト、ネギ、ブロッコリと玉ネギのサラダ 福神漬けとタクアン 人参とカニカマの味噌汁 オレンジ</p>	<p>14 ナスと七面鳥の炒め物 (ナス、七面鳥の挽肉、玉ネギ、ピーマン) トマト、ブロッコリとピーマンのサラダ 玄米ご飯 薄切りリンゴ</p>	<p>15 照り焼きサーモン ポテトサラダ (ホウレン草、紫玉ネギ、人参、トマト入り) ご飯 カボチャとケールの味噌汁 オレンジ</p>
<p>18 焼うどん、豚肉、玉ネギ、人参、キャベツとエンドウ豆 カボチャの煮つけ 豆腐と玉ネギの味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>19 カキフライ サラダ(赤葉レタス、ホウレン草、トマト、ブロッコリとネギ) 玄米ご飯 人参とワカメの味噌汁 くし形オレンジ</p>	<p>20 ばらずし (寿司飯にエビ、人参、タケノコ、椎茸、サヤエンドウ、ゴボウ、ヒジキ、油揚げ、小松菜、カマボコ、トピコ、刻みノリと紅ショウガ) タラとホウレン草の味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>21 感謝祭のランチ 七面鳥のロースト マッシュポテト ドレッシング(詰め物) 七面鳥のグレービー 焼きカボチャとインゲン ロールパン クランベリーソース パンブキンパイ</p>	<p>22 豚汁 (豚肉の味噌煮と大根、ゴボウ、里芋、人参、コンニャク、豆腐、玉ネギとネギ) サラダ(ルッコラ、ホウレン草、ブロッコリ、人参、ラディッシュとピーマン入り) ご飯、リンゴ コーンとタラの味噌汁</p>
<p>25 アジフライ サラダ(ケール、ブロッコリ、トマトとネギ) 玄米ご飯 人参とホウレン草の味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>26 鍋焼きうどん(エビ、タラ、人参、なると巻き、チクワ、エンドウ、カボチャ、からし菜、椎茸と天かす入り) ご飯と梅干 バナナ</p>	<p>27 イカ唐揚げレモンとマヨネーズ添え ホウレン草のゴマ和え 七面鳥のサラダ(ルッコラ、トマト、ブロッコリとカボチャの種入り) ご飯 オレンジ</p>	<p>28 お休み </p>	<p>29 お休み </p>
			<p>感謝祭</p>	<p>感謝祭の週末</p>