

川部メモリアルハウス  
明治会ランチプログラム 12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>2 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、トマトと枝豆入りサラダ 豆腐と玉ネギの味噌汁 ご飯 薄切りリンゴ</p>	<p>3 サバの塩焼き キンピラゴボウ ルッコラ、ラディッシュ、トマトと枝豆のサラダ ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 オレンジ</p>	<p>4 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 バナナ</p>	<p>5 スキヤキ(牛肉、白菜、キャベツ、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 ミカン</p>	<p>6 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)、トマト、玉ネギと人参入り野菜スープ、バナナ</p>	
<p>9 牛焼き肉 丼 (牛肉、玉ネギ、玉子) サラダ(ホウレン草、トマト、ケール、人参) ご飯 玉ネギと豆腐の味噌汁 バナナ</p>	<p>10 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) ゴボウとシソの味噌汁、オレンジ</p>	<p>11 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>12 サーモンバター焼きレモン添え アボカド、ルッコラとトマトのサラダ、 玉子焼き、 青カッパとタクアン 玄米ご飯 ホウレン草と大根の味噌汁 ミカン</p>	<p>13 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 バナナ</p>	
<p>16 タラとイカのフライ ケール、ホウレン草、トマト、人参と干しクラベリーのサラダ ジャガイモ、玉ネギと豆腐の味噌汁 ご飯、オレンジ</p>	<p>17 ハンバーグステーキ (牛ひき肉と豆腐) ルッコラ、ブロッコリ、ネギ、ピーマンとカボチャの種のサラダ ご飯 人参とホウレン草の味噌汁 リンゴ</p>	<p>18 サバ味噌煮 ケール、ブロッコリ、ピーマン、人参、トマト、紫玉ネギとカボチャの種のサラダ カボチャとネギの味噌汁 玄米ご飯 バナナ</p>	<p>19 アジのフライ 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、人参と枝豆) 人参とカニカマの味噌汁 ご飯 オレンジ</p>	<p>20 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、ジャガイモと枝豆) リンゴ</p>	
<p>23 カキフライ ホウレン草、ケール、トマト、人参、ラディッシュとクリスマス ピーオニオンのサラダ 玄米ご飯 ゴボウとワカメの味噌汁 梅干しとオレンジ</p>	<p>24 おでん (鶏肉、大根、豆腐、人参、コンニャク、ゴボウと玉子) ブロッコリとホウレン草のゴマ和え ご飯 バナナ クリスマスイブ</p>	<p>25 お休み </p>	<p>26 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 オレンジ</p>	<p>27 豚肉のショウガ焼き ルッコラ、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、ブロッコリ、レーズンと松の実入りサラダ カボチャと玉ネギの味噌汁 ご飯、薄切りリンゴ</p>	
<p>30 サーモン塩焼き キンピラゴボウ ホウレン草、トマト、ケール、人参とカボチャの種のサラダ 玄米ご飯 人参、ジャガイモと玉ネギの味噌汁、バナナ</p>	<p>31 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 ネギとなると巻きの味噌汁 リンゴ 大晦日</p>	<p>DECEMBER </p>			<p></p>