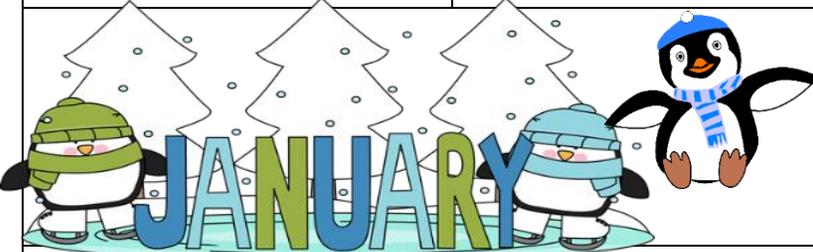


Japanese

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
2025年1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
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
				
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
ランチはお休み		ランチはお休み		ケータリング
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, ラディッシュとネギ入り) ご飯、スカッシュとワカメの味噌汁、カンタロペ、ブルーベリー、ハニージェームロンとくし形オレンジ		スキヤキ (牛肉、玉ネギ、豆腐、キャベツ、コンニャク、エノキ茸とネギ入り) ルッコラ、ハウレン草、ピーマン、ネギとベーコンビットのサラダ 里芋とコーンの味噌汁 ご飯、薄切りリンゴ		揚げ豆腐 ご飯 味噌汁 果物
カキフライ ルッコラ、ブロッコリ、ネギ、赤ピーマン、人参と枝豆のサラダ ご飯 豆腐とネギの味噌汁 薄切りリンゴ		鶏唐揚げ丼 (鶏唐揚げとセイボリーソース、マヨネーズ、刻みノリとネギ入りのご飯の上に) ハウレン草、ブロッコリ、人参、ピーマンとカボチャの種のサラダ ゴボウとネギの味噌汁 薄切りバナナ		鶏肉の甘酢ソース ご飯 味噌汁 果物
サバの塩焼き大根おろし添え 大根、コンニャク、人参とチクワの煮物 青カッパ 玄米ご飯 スカッシュとルッコラの味噌汁、くし形オレンジ		サーモンバター焼きレモン添え 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 ハウレン草と大根の味噌汁 ミカン		ビーフシチュー ポテト、人参とブロッコリ添え キュウリとトマトのサラダ ご飯 薄切りリンゴ
ランチはお休み		サバの塩焼きレモン添え ルッコラ、ラディッシュ、ピーマン、カボチャの種のサラダ 漬物 スカッシュとハウレン草の味噌汁 玄米ご飯、薄切りバナナ		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
 マーティン・ルーサー・キング・ジュニア博士の日		焼肉丼 (牛肉、玉ネギ、玉子がご飯の上に) ケール、トマト、人参とハウレン草のサラダ 玉ネギと豆腐の味噌汁 くし形オレンジ		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、カマボコ、トビコ、錦糸卵、刻みノリと紅ショウガ) タラと人参の味噌汁 くし形オレンジ
アジフライ サラダ (ケール、ブロッコリ、トマトとネギ) ご飯 人参とハウレン草の味噌汁 薄切りリンゴ		豚肉のクリームシチュー 人参、玉ネギ、ブロッコリとジャガイモ入り サラダ (ケール、ハウレン草、人参、トマトと枝豆入り) ご飯 薄切りリンゴ		サンドイッチ (白と全粒パン、ハム、トマト、キュウリ、人参、ジャガイモ、緑葉レタスと玉子) クラムチャウダー 薄切りバナナ
おでん (鶏肉、大根、豆腐、人参、コンニャク、ゴボウと玉子) ハウレン草のゴマ和え ご飯 オレンジ		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、ブロッコリとラディッシュ) ワカメと人参の味噌汁、バナナ		豚肉のショウガ焼き カブの葉と切干 ケールとからし菜の炒め物 なんと巻きとグリーンピースの味噌汁 玄米ご飯 くし形オレンジ