

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 おでん (玉子, コンニャク, 大根, 昆布, 人参, 椎茸, カマボコ, なんと巻き, チクワ, さつま揚げ, 油揚げ, 厚揚げと魚団子) ほうれん草のおひたし ご飯 薄切りリンゴ	4 スパゲッティミートボール (牛肉, スパゲッティ, トマトソース, チーズ) サラダ(ブロッコリー, ほうれん草, ケール, トマト) 野菜のクリアスープ ガーリックトースト 薄切りリンゴ	5 すき焼き (牛肉, 玉ねぎ, 豆腐, キャベツ, コンニャク, エノキ茸, うどん, ネギ) ルッコラ, ほうれん草, ピーマン, ネギとベーコンピッツ入りサラダ, サトイモとコーンの味噌汁 ご飯, くし形オレンジ	6 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がお飯の上に) ほうれん草, 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 バナナ	7 サンドイッチ (白と全粒パン, ハム, ツナ, トマト, キュウリ, 人参, ジャガイモ, 緑葉レタスと玉子) 枝豆 クラムチャウダー 薄切りリンゴ
10 トンカツ 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ポテト サラダ スカッシュとワカメの味噌汁 玄米ご飯 くし形オレンジ	11 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, ピーマン, カボチャの種, クランベリー), 漬物 味噌汁(スカッシュとほうれん草) ご飯 バナナ	12 親子丼 (鶏肉, 玉ネギと玉子がお飯の上に) 田楽 (ナスと味噌) ほうれん草とスカッシュの味噌汁 くし形オレンジ	13 豚肉の生姜焼き サラダ(ルッコラ, ケール, ほうれん草, 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, 松の実) 味噌汁(カボチャ, 三つ葉) ご飯 バナナ	14 サーモン塩焼き, ゴボウ, 人参とレンコンの煮物 玉子焼き ケール, トマトとブロッコリのサラダ ご飯 からし菜とカニカマのお吸い物 薄切りリンゴ
17 チキンカレー トマトと福神漬 ルッコラ, 人参, ピーマン入りケールのサラダ カブと高菜の味噌汁 薄切りリンゴ	18 アジフライ 焼きそば サラダ(ケール, ブロッコリ, トマト, ねぎ) 玄米ご飯 味噌汁(人参, ほうれん草) くし形オレンジ	19 焼肉丼 (牛肉, 玉ネギ, 玉子がお飯の上に) ケール, トマト, 人参とほうれん草のサラダ 玉ネギと豆腐の味噌汁 薄切りリンゴ	20 天井(エビ, ブロッコリ, ピーマン, インゲン, 玉ネギ, ヤム芋と人参の天ぷら甘ソースとタクアングがお飯の上に) ほうれん草, 人参と玉ネギの味噌汁 ケール, ルッコラ, ラディッシュ, ピーマンのサラダ, くし形オレンジ	21 鍋焼きうどん (エビ, タラ, 人参, なんと巻き, 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
24 ケータリング	25 ケータリング	26 ケータリング	27 ケータリング	28 ケータリング
31 肉じゃが (牛肉, ジャガイモ, 玉ネギ入り) ほうれん草のゴマ和え ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 オレンジ	<p>イートインをお勧めします</p> <p><u>60歳以上</u> 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</p> <p><u>60歳未満</u> テイクアウト - 12ドル。60歳未満イートイン - 10ドル</p> <p>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 &lt;lunch@kawabehouse.org&gt;</p>			

