

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>3 오렌 (달걀, 곤약, 다이콩, 다시마, 당근, 표고버섯, 반달 어묵, 소용돌이 어묵, 원통형 어묵, 완자 어묵, 유부, 튀김 두부, 생선 완자) 시금치 무침 밥 사과</p>	<p>4 고기 완자 스파게티 (쇠고기, 토마토 쏘쓰, 치즈) 샐러드 (브로콜리, 시금치, 케일, 토마토) 야채 맑은 국 마늘빵 사과</p>	<p>5 스키야끼 (쇠고기, 양파, 두부, 양배추, 곤약, 팥이 버섯, 우동 국수, 파) 샐러드 (아루굴라, 시금치, 피망, 파, 베이컨 조각) 미소국 (토란, 옥수수) 밥 밀감</p>	<p>6 닭튀김 덮밥 (사보리 쏘쓰, 마요네즈, 김, 파, 밥) 샐러드 (시금치, 브로콜리, 당근, 피망, 호박씨) 미소국 (우영, 파) 바나나</p>	<p>7 샌드위치 (흰빵, 메밀빵, 햄, 참치, 토마토, 오이, 당근, 감자, 상추, 달걀) 대두 서양식 조개탕 사과</p>
<p>10 돈까스 감자 샐러드 (케일, 당근, 브로콜리, 피망, 토마토, 홍당무, 말린 크랜베리, 파) 현미밥 미소국 (호박, 미역) 밀감</p>	<p>11 고등어 소금구이 긴뻬라 우영 샐러드 (아루굴라, 홍당무, 피망, 호박씨, 크랜베리) 일식 장아찌 미소국 (호박, 시금치) 밥 바나나</p>	<p>12 오야꼬동 (닭고기, 양파, 달걀, 밥) 가지 반찬 (미소 된장) 미소국 (시금치, 호박) 밀감</p>	<p>13 돼지고기 생강 구이 샐러드 (아루굴라, 케일, 시금치, 당근, 토마토, 파, 홍당무, 피망, 브로콜리, 건포도, 잣) 미소국 (단호박, 피드득나물) 밥 바나나</p>	<p>14 연어 소금구이 일식 찌개 (우영, 당근, 연근) 달걀 부침 샐러드 (케일, 토마토, 브로콜리) 밥 맑은 장국 (겨자잎, 게맛살) 사과</p>
<p>17 닭고기 카레라이스 (토마토) 고동색 오이 장아찌 케일 샐러드 (아루굴라, 당근, 피망) 미소국 (양방풀, 잣) 사과</p>	<p>18 전갱이 튀김 볶음 국수 샐러드 (케일, 브로콜리, 토마토, 파) 현미밥 미소국 (당근, 시금치) 밀감</p>	<p>19 쇠고기 구이 덮밥 (쇠고기, 양파, 달걀, 밥) 샐러드 (케일, 토마토, 당근, 시금치) 미소국 (양파, 두부) 사과</p>	<p>20 렌돈 (튀김 새우, 브로콜리, 피망, 즐기콩, 양파, 양, 당근, 밥, 달콤 쏘쓰, 노란무우) 미소국 (시금치, 당근, 양파) 샐러드 (케일, 아루굴라, 홍당무, 피망) 밀감</p>	<p>21 남비 볶음 우동 (새우, 대구, 당근, 소용돌이 어묵, 원통형 어묵, 납작콩, 단호박, 겨자잎, 표고버섯, 튀김 부스러기) 밥 (매실 장아찌) 바나나</p>
<p>24  <b>주문 식사</b></p>	<p>25  <b>주문 식사</b></p>	<p>26  <b>주문 식사</b></p>	<p>27  <b>주문 식사</b></p>	<p>28  <b>주문 식사</b></p>
<p>31 감자 쇠고기 조림 (양파) 시금치 참깨 무침 밥 미소국 (두부, 미역) 밀감</p>	<p><b>식당내 식사 권장</b>  <u>60세 이상 포장 식사 - \$8</u>  <u>60세 이상 식당내 식사 - \$5 (권장 기부금)</u>  <u>60세 미만 포장 식사 - \$12</u>  <u>60세 미만 식당내 식사 - \$10</u>                      최소한 이틀전 예약 요망 206-322-4550                      혹은 <a href="mailto:lunch@kawabehouse.org">lunch@kawabehouse.org</a></p>			

