

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	
<p>3 カツ丼 (カリカリトンカツと玉子がご飯の上に) 梅干 味噌汁(カニカマとスカッシュ) ケール, 人参, 干しクラベリーとトマトのサラダ 薄切りリンゴ</p>	<p>4 肉じゃが (牛肉, ジャガイモ, 玉ネギ入り) ホウレン草のゴマ和え ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 オレンジ</p>	<p>5 チキンカレー トマトと福神漬 ルッコラ, 人参, ピーマン, ピートと干しクラベリー入りケールのサラダ カブと高菜の味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>6 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</p>	<p>7 照り焼きサーモン (焼き鮭の甘ソースかけ) ケール, ホウレン草, 人参, 赤ピーマンとトマトのサラダ, 玄米ご飯, 枝豆 人参とホウレン草の味噌汁 梅干と薄切りリンゴ</p>	
<p>10 豚肉の生姜焼き サラダ(ルッコラ, ケール, ホウレン草, ネギ, ラディッシュ, ピーマン, ブロッコリ, 人参, レーズン, トマト, 松の実) 味噌汁(カボチャ, 玉ネギ) 玄米ご飯 リンゴの薄切り</p>	<p>11 鶏唐揚げ丼 (カリカリ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) ホウレン草, 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 バナナ</p>	<p>12 太巻きといなり寿司 (椎茸, ホウレン草と玉子とシウウガ入り) インゲンのゴマ和えと枝豆 スカッシュとタラの味噌汁 オレンジ</p>	<p>13 鍋焼きうどん(エビ, タラ, ヒジキ, 人参, なると巻き, チクワ, エンドウ, からし菜, 椎茸と天かす入り) ご飯と梅干 薄切りバナナ</p>	<p>14 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, 干しブルーベリーとカボチャの種のサラダ カボチャとネギの味噌汁 ご飯 バナナ <i>バレンタインデー</i></p>	
<p>17 ランチはお休み  <i>大統領の日</i></p>	<p>18 スパゲッティミートソース (牛肉, スパゲッティ, トマトソース, チーズ)野菜コロケ サラダ(ブロッコリ, ホウレン草, 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</p>	<p>19 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 玄米ご飯 豆腐とネギの味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>20 鶏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, ホウレン草, 人参, トマトと枝豆入り) ご飯 薄切りリンゴ</p>	<p>21 天丼 (エビ, インゲン, 玉ネギ, ヤム芋と人参の天ぷらと甘いソースがご飯の上に) ホウレン草, 人参と玉ネギの味噌汁 ケール, ルッコラ, ラディッシュ, ピーマンと干しアプリコットのサラダ 薄切りリンゴ</p>	
<p>24 <i>ケータリング</i> カントリースタイルポーク サラダ ご飯 味噌汁 果物</p>	<p>25 <i>ケータリング</i> 黒豆チキン サラダ ご飯 味噌汁 果物</p>	<p>26 <i>ケータリング</i> チョウガイパン (チャウメン) サラダ ご飯 味噌汁 果物</p>	<p>27 <i>ケータリング</i> 酢豚香港風 サラダ ご飯 味噌汁 果物</p>	<p>28 <i>ケータリング</i> 揚げ豆腐と豚ミンチ サラダ ご飯 味噌汁 果物</p>	
<p>February </p>			<p>川部メモリアルハウス 明治会ランチプログラム 2025 メニューはお知らせなく変更することがあります <i>Japanese</i></p>		<p>イートインをお勧めします <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 <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 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></p>