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
2024 年 5 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>

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
			1 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、三つ葉) ご飯、オレンジ	2 おでん（玉子，コンニャク，大根，昆布，人参，椎茸，カマボコ，なると巻き，チクワ，さつま揚げ，油揚げ，厚揚げと魚団子） ホウレン草のおひたし ご飯、漬物 バナナ
5 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 オレンジ *シンコ・デ・マヨ* *子供の日*	6 焼うどんとギョウザ（うどん、玉ネギ、キャベツ、人参と豚肉入） ブロッコリ、ホウレン草とピーマンのサラダ 豆腐と玉ネギの味噌汁 薄切りリンゴ	7 サーモン塩焼きと玉子焼き ホウレン草、ブロッコリ、トマト、ピーマン、ラディッシュとクリスピーオニオンのサラダ 玄米ご飯 三つ葉とカニカマのお吸い物 オレンジ	8 焼肉丼 （牛肉、玉ネギ、玉子） ケール、トマト、人参とホウレン草のサラダ 玉ネギと豆腐の味噌汁 ご飯 リンゴ	9 サバの塩焼き と大根おろしレモン添え 小松菜と油揚げの煮びたし スカッシュと水菜の味噌汁 玉子焼き、ご飯 バナナ
12 カキフライ サラダ(ホウレン草、ケール，トマト，人参、ラディッシュとクリスピーオニオン) ナス田楽、玄米ご飯 味噌汁（ゴボウとヒジキ） ミカン ← *母の日*	13 鶏の唐揚げ丼（カリカリフライドチキンとセイボリーソース，マヨ，刻みノリとネギがご飯の上に)、トマト，ピーマン，ブロッコリ，ラディッシュとリンゴ入りルッコラサラダ 人参とネギの味噌汁 リンゴ	14 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	15 サンドイッチ（白と小麦のパン、玉子，ジャガイモ，ツナ，ハム，トマト，人参、緑葉レタスとキュウリ入り） 枝豆 オレンジ	16 照り焼きサーモンとたくあん 大根と人参，サヤエンドウとレンコンの煮物 太巻き寿司（玉子焼き，カンピョウとホウレン草入り） カブとカブの葉の味噌汁 ご飯 リンゴの薄切り
19 アジのフライ とレモンとタルタルソース添え ルッコラ，ケール，カボチャの種，トマト，ブロッコリ，ネギと人参のサラダ カニカマと人参の味噌汁、ご飯 リンゴ	20 肉じゃが（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 バナナ	21 天丼（人参，玉ネギ，インゲン，ブロッコリ，レンコン，タラ，エビとサツマイモの天ぷらがご飯の上に） ホウレン草ゴマ和え 三つ葉とカニカマの味噌汁 くし形オレンジ	22 すき焼き（薄切り牛肉，玉ネギ、豆腐，キャベツ、コンニャク，　エノキ、うどんとネギ） サラダ(ルッコラ、ホウレン草、, ネギ，ピーマンとベーコン)、ご飯、バナナ サトイモとコーンの味噌汁	23 サバの南蛮漬け 人参，玉ねぎ，大根，レモン 春野菜のミックスサラダ(トマト，ねぎ，赤ピーマン，ブロッコリ，カボチャの種)　ミカン グリンピース、玄米ご飯 大根とわかめの味噌汁
26 お休み *メモリアルデー*	27 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) 玄米ご飯 スカッシュとワカメの味噌汁 バナナ	28 白菜ロール（牛豚ひき肉と玉ネギ入り白菜巻き煮込み） 酢の物 ブロッコリ、キュウリとラディッシュ 味噌汁(人参と玉ネギ) ご飯、リンゴ	29 スパゲティミートソース (牛肉，スパゲッティ，トマトソース，チーズ)、野菜コロッケ サラダ(ブロッコリー，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、オレンジ	30 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、三つ葉) ご飯、薄切りリンゴ