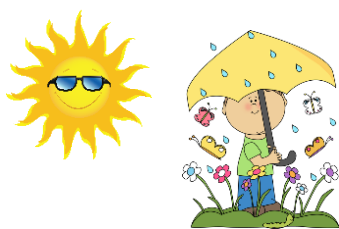


Japanese

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 4 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 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) ケール、人参、ブロッコリとカボチャの種のサラダ 大根とワカメの味噌汁 オレンジ	2 焼うどんとギョウザ(玉ネギ、キャベツ、人参と豚肉入) ブロッコリ、ハ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	3 鶏の唐揚げ丼 (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 オレンジ	4 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
7 チキンカレー(鶏肉とカレーソースがご飯の上に) くし形トマトと福神漬け添え ルッコラ、人参、ピーマンとビート入りケールサラダ 白人参と高菜の味噌汁 薄切りリンゴ	8 トンカツ ケール、人参、ブロッコリ、ピーマン、トマト、ラディッシュとネギ入りポテトサラダ スカッシュとワカメの味噌汁 ご飯 くし形オレンジ	9 アジフライ ハウレン草のゴマ和え サラダ(ケール、ブロッコリ、トマトとネギ) 玄米ご飯 人参とハウレン草の味噌汁 薄切りリンゴ	10 天井(エビ、インゲン、玉ネギ、ヤムイモと人参の天ぷらがご飯の上に甘しょう油ソースかけ)ハウレン草と人参と玉ネギの味噌汁、枝豆 ケール、ルッコラ、ラディッシュとピーマンのサラダ、バナナ	11 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 薄切りリンゴ
14 親子丼(鶏肉、玉ネギと玉子がご飯の上) ナスの味噌田楽 ハウレン草とスカッシュの味噌汁 くし形オレンジ	15 サーモンバター焼き サラダ(ルッコラ、ケール、ブロッコリ、人参) きんぴらゴボウ 玉子焼き 玄米ご飯 レンコンとヒジキの味噌汁 バナナ	16 スキヤキ(牛肉、玉ネギ、豆腐、キャベツ、コンニャク、エノキ茸、うどんとネギ入り) 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、バナナ	17 サバの塩焼きレモン添え 酢の物 トマトとブロッコリ入りハウレン草のサラダ 人参とワカメの味噌汁 ご飯 薄切りリンゴ	18 鶏肉の甘酢ソース(玉ネギ、ブロッコリ、人参、ピーマンとパインナップル入り) ルッコラと枝豆のサラダ ご飯 豆腐、玉ネギとワカメの味噌汁 薄切りリンゴ
21 カキフライ(パン粉で揚げたカキ) サラダ(ハウレン草、ケール、トマト、人参、ラディッシュ) ナス田楽 ご飯、味噌汁(ゴボウとヒジキ) バナナ	22 焼きそば(豚肉と野菜) いなりずし 人参とハウレン草の味噌汁 くし形オレンジ	23 肉じゃが (牛肉、ジャガイモ、玉ネギ) ハウレン草のゴマ和え ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 薄切りリンゴ	24 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)、ハウレン草のおひたし ご飯、漬物 オレンジ	25 サーモン塩焼き 大根おろしとレモン添え きんぴらゴボウ ハウレン草、トマト、ケール、人参とカボチャの種のサラダ 人参と水菜の味噌汁 玄米ご飯、バナナ
28 焼肉丼 (牛肉、玉ネギ、玉子) トマト、ルッコラとキュウリのサラダ 玉ネギと豆腐の味噌汁 ご飯 バナナ	29 フィッシュアンドチップス 人参、ケールとトマト入り 野菜サラダ クラムチャウダー くし形オレンジ	30 サバとタラの南蛮 (玉ネギ、ピーマン、人参とグリーンピース入り) ルッコラ、トマトとハウレン草入りサラダ 玉ネギとジャガイモの味噌汁 玄米ご飯、バナナ		