식단은 통고없이 변경될 수 있음

KOREAN

가와베 하우쓰 점심 프로그램

2025 년 6 월

식당식사 권장 60 세이상 포장식사 - $8
권장 기부금 60 세 이상 식당식사 - $5
60 세 미만 포장식사 $12, 식당식사 - $10
이틀전까지 예약 요망 206-322-4550 lunch@kawabehouse.org

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2 오뎅 (달걀, 곤약, 다이꽁, 다시마, 당근, 표고버섯, 반달어묵, 소용돌이어묵, 원통어묵, 완자 어묵, 유부, 튀긴 두부) 시금치 나물 밥 일식 장아찌 / 사과	3 쇠고기 스끼야끼 (두부, 당근, 배추, 시금치, 팽이버섯, 표고버섯, 파, 양파, 우동 국수) 미소국 (시금치, 소용돌이 어묵) 밥 바나나	4 고등어 소금구이 일식 찌개 (단호박, 다이꽁, 납작콩, 유부) 자색 오이 장아찌와 노란무우 미소국 (우엉, 시금치) 현미밥 사과	5 구운 쇠고기 덮밥 (쇠고기, 양파, 달걀, 밥) 샐러드 (토마토, 아루굴라, 오이) 미소국 (양파, 두부) 바나나	6 혼합 초밥 (양념밥, 새우, 당근, 죽순, 표고버섯, 납작콩, 우엉, 톳, 유부, 반달 어묵, 날치알, 달걀 지단, 김, 분홍 생강절임) 미소국 (대구, 당근) 밀감
9 전갱이 튀김 (양배추, 레몬) 샐러드 (아루굴라, 케일, 호박씨, 토마토, 브로콜리, 파, 당근) 미소국 (게맛살, 당근) 현미밥 / 바나나 ← 아버지날	10 생선과 칩 마카로니 쌜러드 (당근, 케일, 토마토) 서양식 조개탕 밀감	11 함박 스테이크 (일식 드레씽) 쌜러드 (아루굴라, 브로콜리, 피망, 토마토) 밥 미소국 (다이꽁, 시금치) 바나나	12 연어 버터 구이 (레몬) 양배추 쌜러드 (케일, 당근, 양파) 미소국 (감자, 양파) 튀긴 감자 바나나	13 샌드위치 (달걀, 감자, 참치, 햄, 토마토, 상추, 오이) 샐러드 (브로콜리, 토마토, 케일) 야채국 밀감
16 연어 소금구이 달걀 부침 샐러드 (시금치, 브로콜리, 토마토, 피망, 홍당무) 현미밥 맑은 장국 (피드득나물, 게맛살) 사과	17 우동국수 볶음와 만두 (양파, 양배추, 당근, 돼지고기) 쌜러드 (브로콜리, 시금치, 피망) 미소국 (두부, 양파) 밀감	18 굴튀김 (양배추, 토마토, 브로콜리) 쌜러드 (케일, 건포도, 호박씨, 파) 미소국 (당근, 소용돌이 어묵) 밥 바나나	19 *노예해방일* *식사 없음* 	20 중식 냉면 (닭고기, 새우, 햄, 달걀, 파, 빨강 피망, 토마토,시금치, 오이) 오이 장아찌와 노란무우 미소국 (당근, 톳) 밀감
23 닭 튀김 덮밥 (사보리 쏘쓰, 마요네즈, 김, 파, 밥) 샐러드 (아루굴라, 토마토, 피망, 브로콜리, 홍당무) 미소국 (당근, 파) 사과	24 돈까쓰 (돼지고기 튀김) 감자 쌜러드 (당근, 옥수수, 오이) 미소국 (게맛살, 유채) 밥 밀감	25 돼지고기 생강구이 노란무우와 오이 장아찌 쌜러드 (케일, 시금치, 당근, 토마토, 파, 홍당무, 피망) 미소국 (미나리, 두부) 현미밥 사과	26 오야꼬동 (닭고기, 양파, 달걀, 밥) 뎅가꾸 (가지 미소 조림) 미소국 (시금치, 호박) 밀감	27 텐돈 (튀김 당근, 양파, 줄기콩, 브로콜리, 연근, 케일, 새우, 고구마, 밥) 미소국 (피드득나물, 게맛살) 매실 장아찌 바나나
30 쇠고기 감자 조림 (양파) 시금치 참깨 무침 밥 미소국 (두부, 미역) 바나나				