

川部メモリアルハウス
 明治会ランチプログラム
 2026年5月

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		<p>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></p>		<p>1 肉豆腐 (牛肉と豆腐と玉ネギの煮込み)、ルッコラ、ホウレン草、ピーマン、ネギ、とベーコン入りサラダ 里イモとコーンの味噌汁 ご飯、くし形オレンジ</p>
<p>4 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ccoli、ホウレン草とピーマンのサラダ 豆腐と玉ネギの味噌汁 薄切りりんご</p>	<p>5 ばらずし (エビ、人参、タケノコ、椎茸、エンドウ、ゴボウ、ヒジキ、油揚げ、カマボコ、トビコ、錦糸卵、刻みノリと紅しょうが) タラと人参の味噌汁 くし形オレンジ シンコ・デ・マヨ/子供の日</p>	<p>6 肉じゃが (玉ネギ入り牛肉とジャガイモの煮込み) ホウレン草のゴマ和え ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 パナナ</p>	<p>7 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</p>	<p>8 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 パナナ</p>
<p>11 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</p>	<p>12 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</p>	<p>13 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 薄切りパナナ</p>	<p>14 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</p>	<p>15 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 リンゴ</p>
<p>18 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 薄切りりんご</p>	<p>19 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、枝豆) きんぴらゴボウ 玉子焼き ご飯 人参と大根の味噌汁 オレンジ</p>	<p>20 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 薄切りりんご</p>	<p>21 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、トマト、松の実) 味噌汁 (カボチャ、三つ葉) ご飯、くし形オレンジ</p>	<p>22 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、ネギ、赤ピーマン、ブロッコリ、カボチャの種) グリンピース、玄米ご飯 大根とわかめの味噌汁 パナナ</p>
<p>25  お休み メモリアルデー</p>	<p>26 ケータリング 牛肉と黒マッシュルーム 麻婆豆腐 サヤエンドウ ご飯 サラダ 味噌汁 果物</p>	<p>27 ケータリング 鶏肉の黒豆ソース インゲンのニンニク炒め ご飯 サラダ 味噌汁 果物</p>	<p>28 ケータリング 酢豚 中華ブロッコリ ご飯 サラダ 味噌汁 果物</p>	<p>29 ケータリング 魚 (タラ) の塩・コショウ ポクチョイ ご飯 サラダ 味噌汁 果物</p>