

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  
2026年7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
		<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>2 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、トピコ、錦糸卵、刻みノリと紅ショウガ) たらと人参の味噌汁 くし形オレンジ</p>	<p>3 休日  アメリカ独立記念日 (振替休日)</p>
<p>6 アジフライ 人参、コーンとキュウリ入りポテトサラダ シメジと小松菜の味噌汁 玄米ご飯 薄切りリンゴ</p>	<p>7 冷やし中華 (鶏肉、エビ、ハム、玉子、ネギ、赤ピーマン、トマト、ホウレン草とキュウリ入り) 青カッパとタクアン 人参とヒジキの味噌汁 くし形オレンジ</p>	<p>8 和風ハンバーグステーキ (牛ひき肉と豆腐) ルッコラ、ブロッコリ、ピーマンとトマトのサラダ ご飯 大根とホウレン草の味噌汁 薄切りバナナ</p>	<p>9 鶏唐揚げ丼 (カリカリ鶏の唐揚げ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) 緑葉レタス、トマト、ルッコラと人参のサラダ 人参とネギの味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>10 サンドイッチ: (1) 玉子, (2) ジャガイモ, (3) ツナ, (4) ハム, トマト, レタスとキュウリ ブロッコリ, トマトとケールのサラダ バナナ</p>
<p>13 カキフライ トマト、人参、緑葉レタス、黄ピーマンとラディッシュのサラダ ホウレン草のゴマ和え 豆腐とネギの味噌汁 ご飯 くし形オレンジ</p>	<p>14 チキンカレー (チキン、カレーソースとご飯) くし形トマト添え 福神漬け ケール、ホウレン草と人参のサラダ たらと玉ネぎのお吸い物 スイカ</p>	<p>15 照り焼きサーモンとタクアン 大根と人参、サヤエンドウとレンコンの煮物 カブとカブの葉の味噌汁 玄米ご飯 リンゴの薄切り</p>	<p>16 親子丼 (鶏肉、玉ネギと玉子がお飯の上に) 田楽 (豆腐、ナスと味噌) ホウレン草とスカッシュの味噌汁 くし形オレンジ</p>	<p>17 ギョーザと焼き飯 ホウレン草、ケール、ブロッコリ、トマト、ネギとラディッシュのサラダ カニカマ、人参とワカメの味噌汁 スイカ</p>
<p>20 サバの塩焼き 大根おろしとレモン添え カボチャと人参の煮物 スカッシュと水菜の味噌汁 ご飯 スイカ</p>	<p>21 白菜ロール (牛豚ひき肉入り白菜巻き煮込み) 豆腐、ホウレン草と人参のゴマ和え 人参、玉ネギと野菜の味噌汁 漬物、ご飯 くし形オレンジ</p>	<p>22 トンカツ ホウレン草、ピーマン、ネギ、トマトとブロッコリ入りケールサラダ 人参と高菜の味噌汁 玄米ご飯 リンゴ</p>	<p>23 豚肉の生姜焼き タクアンとシバ漬け サラダ (ケール、ホウレン草、ネギ、ラディッシュ、ピーマン、人参、トマト)、玄米ご飯 味噌汁 (クレソン、豆腐) 薄切りリンゴ</p>	<p>24 サーモン塩焼き 玉子焼き ホウレン草、ブロッコリ、トマト、ピーマンとラディッシュのサラダ、ご飯 三つ葉とカニカマのお吸い物 薄切りリンゴ</p>
<p>27 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 玄米ご飯、漬物 薄切りリンゴ</p>	<p>28 照り焼きチキン丼 (玉ネギ、ピーマン、人参、ホウレン草、ご飯) ルッコラとホウレン草入りキャベツサラダ くし形オレンジ</p>	<p>29 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、サトイモとコーンの味噌汁 バナナ</p>	<p>30 ハヤシライス (牛肉と野菜) トマト、ピーマンと人参のサラダ ヤムいもと水菜の味噌汁 ご飯 くし形オレンジ</p>	<p>31 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) グリーンピース、玄米ご飯 大根とわかめの味噌汁 バナナ</p>