

メニューはお知らせなく変更することがあります

Japanese

川部メモリアルハウス明治会ランチプログラム
2026 年 9 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 甘酢チキン 白菜のニンニク炒め ご飯 サラダ 味噌汁 果物	2 豆腐と焼き豚の煮込み 椎茸、ボクチョイのニンニク炒め ご飯 サラダ 味噌汁 果物	3 クンパオチキン 中華ブロッコリーのニンニク炒め ご飯 サラダ 味噌汁 果物	4 ロックコッドの煮込み インゲンのニンニク炒め ご飯 サラダ 味噌汁 果物
7  LABOR DAY レイバーデイお休み	8 アジのフライ 千切りキャベツとレモン添え ポテトサラダ(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) 人参とカニカマの味噌汁 ご飯、バナナ	9 チキンカツバーガー ルッコラ、トマト、キュウリと玉ねぎのサラダ 枝豆 フライドポテト 薄切りリンゴ	10 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	11 スパゲティミートソース (牛ひき肉、ベーコン、マッシュルーム、ピーマン、玉ネギとパルメザンチーズ) ガーリックトースト サラダ(ケール、ブロッコリとラディッシュ) ヒジキと人参の味噌汁、スイカ
14 焼うどん(玉ネギ、キャベツ、人参と豚肉入) キュウリ、ルッコラ、トマトのサラダ 豆腐と人参と玉ネギの味噌汁 オレンジ	15 おでん(鶏肉、大根、豆腐、人参、コンニャク、ゴボウと玉子入り) 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	16 サーモンバター焼きレモン添え キャベツ、ケール、人参とネギのコールスロー ジャガイモと玉ネギの味噌汁 ご飯 リンゴ	17 サバの塩焼き きんぴらごぼう サラダ(ルッコラ、ラディッシュとトマト) 味噌汁(豆腐とワカメ) 玄米ご飯 オレンジ	18 天井(タラ、エビ、人参、ブロッコリ、オクラ、レンコン、カボチャ、ピーマンとシソの天ぷらがご飯の上に、ソース付) ホウレン草の煮びたし 青カップとシバ漬け ネギとなると巻きの味噌汁 バナナ
21 豚肉のショウガ焼き タクアンとシバ漬け サラダ(ケール、ホウレン草、人参、トマト、ネギ、ラディッシュとピーマン) クレソンと豆腐の味噌汁 玄米ご飯、薄切りリンゴ	22 スキヤキ(牛肉、白菜、豆腐、ネギとうどん入り) ブロッコリと人参のサラダ ジャガイモと玉ネギの味噌汁 玄米ご飯 バナナ	23 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 オレンジ	24 チキンカレー(ジャガイモ、人参、玉ネギとブロッコリ入り) ケール、ホウレン草と人参のサラダ タラと玉ネギのお吸い物 ご飯 スイカ	25 サバの味噌煮 玉子焼き ホウレン草、ブロッコリ、トマト、ピーマン、ラディッシュとカリカリ玉ねぎのサラダ、ご飯 三つ葉とカニカマのお吸い物 薄切りリンゴ
28 親子丼(鶏肉、玉ネギと玉子がお飯の上に) 田楽(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	29 カキフライと千切りキャベツ、トマトとブロッコリ ケール、カボチャの種、ネギのサラダ 人参となると巻きの味噌汁 玄米ご飯、バナナ	30 トンカツ サラダ(ルッコラ、ケール、ブロッコリ、ピーマンとトマト) シバ漬け、タクアンと梅干 人参とホウレン草の味噌汁 ご飯、薄切りリンゴ		