Japanese　メニューは予告なく変更される場合があります

感謝祭ランチ：コミュニティ予約は 11 月 9 日から開始

イートイン・テイクアウトともに 15 ドル

# 川部メモリアルハウス
# 明治会ランチプログラム
## 2026 年 11 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 |
|---|---|---|---|---|
| 2<br>フィッシュ・アンド・チップス<br>（魚のフライとフライポテト）<br>キャベツ，ピーマンとトマトのサラダ<br>クラムチャウダー<br>薄切りリンゴ | 3<br>アジフライ<br>サラダ（ケール，ブロッコリ，トマトとネギ）<br>ご飯<br>人参とホウレン草の味噌汁<br>薄切りリンゴ | 4<br>鶏肉の照り焼き<br>サラダ<br>(ケール, ルッコラ, トマト, ブロッコリ, 人参入り)<br>ご飯<br>チャードとヤムいもの味噌汁<br>バナナ | 5<br>サバの塩焼き<br>煮物<br>(大根, カボチャ, ブロッコリとピーマン)<br>ご飯<br>人参とホウレン草の味噌汁<br>薄切りリンゴ | 6<br>トンカツ<br>ポテトサラダ (ケール, 人参, ブロッコリ, ピーマン, トマト, ラディッシュ, 干しクランベリーとネギ入り)<br>玄米ご飯、スカッシュとワカメの味噌汁、オレンジ |
| 9<br>カキフライ<br>サラダ (赤葉レタス, ホウレン草, トマト, ブロッコリとネギ)<br>玄米ご飯<br>人参とワカメの味噌汁<br>バナナ | 10<br>スキヤキ（牛肉、白菜、豆腐、シメジ、玉ネギ、ネギとうどん入り）<br>トマト、ルッコラ、ブロッコリ、コーンと玉ネギのサラダ<br>三つ葉とカニカマの味噌汁<br>ご飯、オレンジ | 11<br>*退役軍人の日*<br>*食事はお休み*<br> | 12<br>鶏のから揚げ丼<br>(鶏のから揚げがご飯の上に)<br>サラダ(ホウレン草, ルッコラ, 人参, ピーマン, ブロッコリ, トマトとネギ)<br>ゴボウとシソの味噌汁<br>薄切りリンゴ | 13<br>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）<br>インゲンのゴマ和えと枝豆<br>スカッシュとタラの味噌汁<br>オレンジ |
| 16<br>和風ハンバーグステーキ<br>（牛ひき肉と豆腐）<br>ルッコラ、ブロッコリ、ピーマンとトマトのサラダ<br>ご飯<br>大根とホウレン草の味噌汁<br>薄切りバナナ | 17<br>チキンカレー<br>（カレーソースとご飯）<br>ケール、トマト、ネギ、ブロッコリと玉ネギのサラダ<br>福神漬けとタクアン<br>人参とカニカマの味噌汁<br>オレンジ | 18<br>おでん（鶏肉、大根、豆腐、人参、コンニャク、ゴボウと玉子入り）<br>ホウレン草のゴマ和え<br>ご飯<br>豆腐とワカメの味噌汁<br>オレンジ | 19<br>*感謝祭のランチ*<br>七面鳥のロースト<br>マッシュポテト<br>ドレッシング（詰め物）<br>七面鳥のグレービー<br>焼きカボチャとインゲン<br>ロールパン<br>クランベリーソース<br>パンプキンパイ | 20<br>オムライス<br>（鶏肉，人参，玉ネギ，コーン, 玉子と玄米）<br>トマト, ルッコラとブロッコリのサラダ<br>豆腐とワカメの味噌汁<br>薄切りバナナ |
| 23<br>天丼（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とソースがご飯の上に）、ホウレン草の煮びたし、青カッパとシバ漬け、ネギとなると巻きの味噌汁<br>バナナ | 24<br>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<br>里イモとコーンの味噌汁<br>玄米ご飯<br>くし形オレンジ | 25<br>サーモン塩焼き<br>キンピラゴボウ<br>ルッコラ、人参とピーマンのサラダ<br>ホウレン草となると巻きの味噌汁<br>ご飯<br>薄切りリンゴ | 26<br>*お休み*<br><br>*感謝祭* | 27<br>*お休み*<br><br>*感謝祭の週末* |
| 30<br>親子丼（鶏肉，玉ネギと玉子がご飯の 上に）<br>田楽（ナスと味噌）<br>ホウレン草とスカッシュの味噌汁<br>くし形オレンジ |  |  | | |