



Continuing the Japanese Tradition  
of Care and Support for Seniors

**KIMOCHI NUTRITION PROGRAM**

Located in the Japanese Community and Cultural Center of Northern California building  
1840 Sutter Street (Between Buchanan/Webster Streets) San Francisco, CA. 94115  
KIMOCHI NUTRITION OFFICE (415) 931-2287

**Menu for MARCH 2024 - AUGUST 2024**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b><u>SPAGHETTI &amp; MEAT SAUCE</u></b> Spring Mix &amp; Carrot Salad, Orange</p> <p>Mar 04    Apr 08 May 13    Jun 17 Jul 22    Aug 26</p>	<p><b><u>SALMON MISOYAKI</u></b> Cauliflower, Napa Cabbage Salad, Banana</p> <p>Mar 05    Apr 09 May 14    Jun 18 Jul 23    Aug 27</p>	<p><b><u>UNAGI KABAYAKI</u></b> Broccoli, Seaweed Salad, Apple</p> <p>Mar 06    Apr 10 May 15    JUN 19 CLOSED Jul 24    Aug 28</p>	<p><b><u>COUNTRY SOUP</u></b> Spinach &amp; Tomato Salad, Apple</p> <p>Mar 07    Apr 11 May 16    Jun 20 Jul 25    Aug 29</p>	<p><b><u>ODEN</u></b> Spring Mix &amp; Edamame Salad, Orange</p> <p>Mar 08    Apr 12 May 17    Jun 21 Jul 26    Aug 30</p>
<p><b><u>KIMOCHI UDON</u></b> Cucumber &amp; Wakame Salad, Orange</p> <p>Mar 11    Apr 15 May 20    Jun 24 Jul 29</p>	<p><b><u>CHICKEN TERIYAKI</u></b> Mixed Vegetables, Bok Choy Salad, Banana</p> <p>Mar 12    Apr 16 May 21    Jun 25 Jul 30</p>	<p><b><u>SABA MISO-NI</u></b> Zucchini, Spinach w/ Beet &amp; Carrot, Orange</p> <p>Mar 13    Apr 17 May 22    Jun 26 Jul 31</p>	<p><b><u>BEEF TERIYAKI</u></b> Sweet Potato, Spring Mix &amp; Tomato Salad, Apple</p> <p>Mar 14    Apr 18 May 23    Jun 27 Aug 01</p>	<p><b><u>SWEET CHILI TAI</u></b> Broccoli, Green Cabbage Salad, Apple</p> <p>Mar 15    Apr 19 May 24    Jun 28 Aug 02</p>
<p><b><u>SHRIMP WONTON NOODLE SOUP</u></b> Kale w/ Carrot &amp; Red Cabbage Salad, Apple</p> <p>Mar 18    Apr 22 MAY 27 CLOSED    Jul 01 Aug 05</p>	<p><b><u>UNAGI KABAYAKI</u></b> Broccoli, Spinach &amp; Tomato Salad, Apple</p> <p>Mar 19    Apr 23 May 28    Jul 02 Aug 06</p>	<p><b><u>AJI FRY</u></b> Cabbage, Potato Salad, Banana</p> <p>Mar 20    Apr 24 May 29    Jul 03 Aug 07</p>	<p><b><u>CHUKADON</u></b> Three Bean Salad, Orange</p> <p>Mar 21    Apr 25 May 30    JUL 4 CLOSED Aug 08</p>	<p><b><u>ODEN</u></b> Spring Mix &amp; Corn Salad, Orange</p> <p>Mar 22    Apr 26 May 31    Jul 05 Aug 09</p>
<p><b><u>TEMPURA SOBA</u></b> Spinach, Napa Cabbage Salad, Orange</p> <p>Mar 25    Apr 29 Jun 03    Jul 08 Aug 12</p>	<p><b><u>SABA SHIOYAKI</u></b> Cauliflower, Three Bean Salad, Banana</p> <p>Mar 26    Apr 30 Jun 04    Jul 09 Aug 13</p>	<p><b><u>CHICKEN CURRY</u></b> Spring Mix &amp; Tomato Salad, Apple</p> <p>Mar 27    May 01 Jun 05    Jul 10 Aug 14</p>	<p><b><u>TONJIRU</u></b> Carrot &amp; Raisin Salad, Orange</p> <p>Mar 28    May 02 Jun 06    Jul 11 Aug 15</p>	<p><b><u>BEEF SUKIYAKI</u></b> Spinach &amp; Tomato Salad, Apple</p> <p>Mar 29    May 03 Jun 07    Jul 12 Aug 16</p>
<p><b><u>NIKU JAGA</u></b> Seaweed Salad, Apple</p> <p>Apr 01    May 06 Jun 10    Jul 15 Aug 19</p>	<p><b><u>CHICKEN KARAAGE</u></b> Cabbage, Hijiki Salad, Orange</p> <p>Apr 02    May 07 Jun 11    Jul 16 Aug 20</p>	<p><b><u>SALMON SHIOYAKI</u></b> Broccoli, Green Cabbage Salad, Banana</p> <p>Apr 03    May 08 Jun 12    Jul 17 Aug 21</p>	<p><b><u>WAFU HAMBURGER</u></b> Carrots, Spring Mix &amp; Tomato Salad, Apple</p> <p>Apr 04    May 09 Jun 13    Jul 18 Aug 22</p>	<p><b><u>KIMOCHI UDON</u></b> Daikon &amp; Carrot Salad, Orange</p> <p>Apr 05    May 10 Jun 14    Jul 19 Aug 23</p>

OPEN FOR SIT DOWN - MONDAY TO FRIDAY, 10:45AM - 12:30PM. RESERVATIONS & LIMITED WALK-INS. ♻️  
MEALS INCLUDE RICE\* AND MILK - \*NO RICE WITH KIMOCHI UDON, SOBA, & NOODLE SOUP  
OUR MENU MEETS 1/3 DRI FOR ALL TARGET NUTRIENTS EXCEPT VITAMIN D AND WHOLE GRAIN.  
THE KIMOCHI DIETITIAN WILL PROVIDE EDUCATION ON HOW TO ENSURE YOU ARE MEETING YOUR DAILY VITAMIN D AND WHOLE GRAIN NEEDS.



This program serving the community is funded by the City of San Francisco's Department of Disability and Aging Services.

### メニュー：2024年3月から2024年8月まで・從2024年3月到2024年8月

月曜日・星期一	火曜日・星期二	水曜日・星期三	木曜日・星期四	金曜日・星期五
ミートソースのスパゲッティ 意大利麵條和肉醬 3/4 4/8 5/13 6/17 7/22 8/26	鮭の味噌焼き 味噌醬煮三文魚 3/5 4/9 5/14 6/18 7/23 8/27	鰻の蒲焼 烤鰻魚肉 3/6 4/10 6/19 5/15 休み・休息一天 7/24 8/28	田舎風スープ 雞肉蔬菜湯 3/7 4/11 5/16 6/20 7/25 8/29	おでん 炸魚丸蔬菜雞蛋煲 3/8 4/12 5/17 6/21 7/26 8/30
気持うどん Kimochi 烏冬面 3/11 4/15 5/20 6/24 7/29	照り焼きチキン 日式燒雞肉 3/12 4/16 5/21 6/25 7/30	鯖の味噌煮 味噌醬煮鯖魚 3/13 4/17 5/22 6/26 7/31	照り焼きビーフ 日式燒牛肉 3/14 4/18 5/23 6/27 8/1	鯛のチリソース 罗非魚甜辣椒醬 3/15 4/19 5/24 6/28 8/2
エビのワンタンスープ 蝦蛄餃子面 3/18 4/22 5/27 休み・休息一天 7/1 8/5	鰻の蒲焼 烤鰻魚肉 3/19 4/23 5/28 7/2 8/6	アジフライ 炸魚 3/20 4/24 5/29 7/3 8/7	中華丼 猪肉炒蔬菜 3/21 4/25 7/4 5/30 休み・休息一天 8/8	おでん 炸魚丸蔬菜雞蛋煲 3/22 4/26 5/31 7/5 8/9
天ぷらそば 天婦羅蕎麥麵 3/25 4/29 6/3 7/8 8/12	鯖の塩焼き 盐烤鯖魚 3/26 4/30 6/4 7/9 8/13	チキンと野菜のカレー 咖哩蔬菜雞 3/27 5/1 6/5 7/10 8/14	豚汁 猪肉蔬菜味噌湯 3/28 5/2 6/6 7/11 8/15	すき焼き 牛肉蔬菜 3/29 5/3 6/7 7/12 8/16
肉じゃが 牛肉土豆炖菜 4/1 5/6 6/10 7/15 8/19	から揚げ 炸雞 4/2 5/7 6/11 7/16 8/20	鮭の塩焼き 盐烤三文魚 4/3 5/8 6/12 7/17 8/21	和風ハンバーグパティ 日式汉堡肉餅 4/4 5/9 6/13 7/18 8/22	気持うどん Kimochi 烏冬面 4/5 5/10 6/14 7/19 8/23

昼食にはご飯\*と牛乳付き - \*種類にはご飯は付いていません。このメニューは、ビタミンDと全粒穀物を除くすべての対象食の推奨摂取量の3分の1を満たしています。  
ビタミンDと全粒穀物の一日に推奨される摂取量に関する栄養情報（フライヤー）を気持会より提供しています。  
着席式の会食あり：午前10時45分から午後12時30分（月曜日から金曜日）要予約、予約なしの場合は数に限りがあります。  
午餐加米饭和牛奶、面条不附带米饭。此餐單達到除維生素D及全穀物以外所有目標膳食參考攝入量三分之一的建議。Kimochi處的營養師會就如何達到維生素D及全穀物的每日建議攝取量提供健康資訊。提供坐下午餐服務：上午 10:45 至下午 12:30（週一至週五）需要預約，不預約的話數量有限。

