

# April 2021

# Lunch Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 タコライス カリフラワーソテー レタス トマト ごはん	2 鶏肉の煮物 出し巻き卵 ほうれん草 油揚げの味噌汁 ごはん
5 No Lunch	6 No Lunch	7 No Lunch	8 No Lunch	9 No Lunch
12 チーズハンバーグ きのこのグレイビーソース ブロッコリーとツナのサラダ ごはん	13 チキンカツ 大根の煮付け 豆ときゅうりのサラダ ごはん	14 豚肉の照り焼き 人参しりしり 大根サラダ ごはん	15 ラザニア きのこのソテー カリフラワー フォカッチャ	16 タンドリーチキン ピーマンベーコンソテー グリーンサラダ ごはん
19 鶏肉のカチャトーラ いんげんとポテトのソテー キャベツのチーズサラダ バターライス	20 牛肉のブルコギ さつまいもの甘煮 わかめサラダ ごはん	21 白身魚のフライ マカロニチーズ グリーンサラダ ごはん	22 <b>アースデースペシャルメニュー</b> オーガニックスプリングケールパスタとひよこ豆 ビーツのロースト ナスのパルメザン風 全粒パン	23 チキンカレー いんげんソテー ブロッコリーの白和え ターメリックライス
26 レモンガーリックチキン 人参のグリル アスパラガスとコーンのサラダ ごはん	27 麻婆豆腐 じゃがいもの煮付け もやし中華サラダ ごはん	28 ボロネーゼ ブロッコリーとカリフラワーのソテー 彩りサラダ スパゲッティ	29 鶏肉の唐揚げ ほうれん草と油揚げの煮物 トマト きゅうり ごはん	30 テリヤキポークバーガー 野菜スープ レタス フレンチフライ



シーザースキッチンが沖縄クリスチャンスクールインターナショナルでレシピにナッツを使用していません。  
 ごはんはメニューに記載がない日もオプションで提供させていただいております。

# April 2021

# Lunch Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 Beef Taco Rice Sautéed Cauliflower Lettuce & Tomato White Rice	2 Japanese Simmered Chicken Egg Rolls & Spinach Aburaage Miso Soup White Rice
5 No Lunch	6 No Lunch	7 No Lunch	8 No Lunch	9 No Lunch
12 Hamburg Steak w. Cheese Mushroom Gravy Sauce Broccoli & Tuna Salad White Rice	13 Chicken Katsu Japanese Simmered Daikon Beans & Cucumber Salad White Rice	14 Teriyaki Pork Carrot Shiri-Shiri (Okinawa Style Sauté) Daikon Salad White Rice	15 Lasagna Sautéed Mushroom Cauliflower Focaccia Bread	16 Tandoori Chicken Sautéed Pepper & Bacon Green Salad White Rice
19 Chicken Cacciatore Sautéed Green Beans & Potato Cabbage & Cheese Salad Butter Rice	20 Beef Bulgogi Simmered Sweet Potato Wakame Salad White Rice	21 Breaded Whitefish Macaroni & Cheese Green Salad White Rice	22 <b>Earth Day Main Course</b> Organic Spring Kale Pasta w. Chick Peas Roasted Beets Eggplant Parmesan Multigrain Bread	23 Chicken Curry Sautéed Green Beans Broccoli & Tofu Shiraae Turmeric Rice
26 Lemon Garlic Chicken Grilled Carrot Asparagus & Corn Salad White Rice	27 Mabo Tofu Braised Potato Bean Sprout Chinese Salad White Rice	28 Bolognese Sauce Sautéed Broccoli & Cauliflower Colorful Salad Spaghetti Pasta	29 Chicken Karaage Simmered Spinach & Atsuage Tomato & Cucumber White Rice	30 Teriyaki Pork Burger Vegetable Soup Lettuce French Fries



At Okinawa Christian School International, Cezars Kitchen does not use Nuts in any of our recipes.  
The Lunch Service has White Rice as an option every operation day even on days it's not on the menu list.