

November 2021

Lunch Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 白身魚のフライ かぼちゃのロースト かいわれと玉ねぎのサラダ ごはん	2 鶏肉の蒸し焼き インゲンと玉ねぎガーリックソテー 豆腐と水菜のサラダ ごはん	3 No Lunch	4 ナスと牛挽肉のラザニア スナップエンドウのソテー 木の子のサラダ ロールパン	5 チキン唐揚げ ブロッコリーのゴマソース 彩サラダ ごはん
8 鶏肉の天ぷら カリフラワーのカレーソテー ブロッコリーサラダ ごはん	9 牛丼 炒り卵（インゲン入り） 大根サラダ ごはん	10 チキンのグレービ煮込み ブロッコリーとカリフラワーのソテー トマトとオニオンのサラダ ごはん	11 チャップポーク ポテトとキノコのガーリックソテー レッドキャベツの甘酢あえ ごはん	12 チキン南蛮 焼き茄子 インゲン豆とオニオンのサラダ ごはん
15 ビーフソテーBBQソース フレンチポテト きゅうりと人参のサラダ ごはん	16 チキンの竜田揚げ キャベツのトマトソース煮 ほうれん草のおひたし ごはん	17 エビフライ マカロニとほうれん草のミルク煮 コールスロー ごはん	18 チーズバーガー フライドオニオン レタスとトマト 果物	19 チキンのクリームシチュー 玉ねぎとポテトのソテー にんじんとレーズンのサラダ バターライス
22 チキンカレー 人参のブイヨン煮 ポテトサラダ ターメリックライス	23 豚ロース肉とからし菜の和風スパゲッティ キャベツとインゲンのサラダ 果物 バターロール 	24 チリコンカン 大根ソテー ブロッコリーと人参のサラダ ごはん	25 No Lunch	26 No Lunch
29 フィッシュ&チップス キャベツとインゲンのサラダ 果物 バターロール	30 チキンBBQソース ポテトのロースト 油あげと水菜のサラダ ごはん			


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きます。

November 2021

Lunch Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Fried White Fish Roasted Pumpkin Daikon Sprout & Onion Salad White Rice	2 Juicy Grilled Chicken Garlic Green Beans & Onion Tofu & Mizuna Salad White Rice	3 No Lunch	4 Lasagna w. Eggplant Sautéed Snap Peas Mushroom Salad Rolled Bread	5 Chicken Karaage Broccoli w. Sesame Sauce Colorful Salad White Rice
8 Chicken Tempura Curried Cauliflower Broccoli Salad White Rice	9 Gyudon Beef Stir Fried Egg & Green Beans Daikon Salad White Rice	10 Chicken Stew w. Gravy Sauce Sautéed Broccoli & Cauliflower Tomato & Onion Salad White Rice	11 Stir Fried Pork w. Ketchup Sauce Garlic Potato & Mushroom Sweet & Sour Red Cabbage White Rice	12 Chicken Namban Grilled Eggplant Green Beans & Onion Salad White Rice
15 Sautéed Beef w. BBQ Sauce French Fries Cucumber & Carrot Salad White Rice	16 Tatsuta Fried Chicken Cabbage Tomato Stew Spinach Ohitashi White Rice	17 Breaded Shrimp Creamy Spinach & Macaroni Coleslaw White Rice	18 Cheese Burger Fried Onion Lettuce & Tomato Fruits	19 Creamy Chicken Stew Sautéed Onion & Potato Carrot & Raisin Salad Butter Rice
22 Chicken Curry Carrot Consommé Potato Salad Turmeric Rice	23 Pork & Mustard Green Japanese Spaghetti Cabbage & Green Beans Salad Fruit Butter Roll 	24 Chili Con Carne Sautéed Daikon Broccoli & Carrot Salad White Rice	25 No Lunch	26 No Lunch
29 Fish & Chips Cabbage & Green Beans Salad Fruit Butter Roll	30 Barbeque Chicken Roasted Potato Aburaage & Mizuna Salad White Rice			

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.