


February 2022

Lunch Menu




MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 Steam-Grilled Chicken Roasted Pumpkin Daikon Sprout & Onion Salad White Rice	2 Gyudon Beef Curried Cauliflower Broccoli Salad White Rice	3 Chicken Karaage Broccoli w. Sesame Sauce Colorful Salad White Rice	4 Whitefish Meunier Steam-Grilled Potato & Carrot Mushroom & Eggplant Salad White Rice
7 Chicken & Mushroom Gratin Garlic Green Beans & Onion Tofu & Mizuna Salad White Rice	8 Breaded Whitefish Vegetable Tomato Stew Daikon Salad White Rice	9 Egg Simmered Chicken Baked Eggplant Cabbage Salad White Rice	10 Sweet & Sour Meatball & Bell Pepper Sauteed Green Beans & Bacon Tomato & Onion Salad White Rice	11 Chicken & Broccoli Curry Carrot Consommé Stew Potato Salad White Rice
14 Teriyaki Hamburger Steak Roasted Colorful Vegetables Fruits Cocktail White Rice	15 Chicken Tempura Sauteed Okra & Bacon Cucumber & Wakame Salad White Rice	16 Grilled Salted Salmon Sauteed Snap Pea Spinach Ohitashi White Rice	17 Sauteed Chicken w. Tomato Sauce Fried Potato Green Beans & Onion Salad White Rice	18 Sauteed Pork & Colorful Bell Pepper Sauteed Cauliflower & Corn Colorful Salad White Rice
21 No Lunch	22 Chicken Tomato Stew Garlic Broccoli Bean Sprout Namul White Rice	23 Pork & Cabbage Shabu Shabu w. Sesame Sauce Cauliflower w. Crab Meat Ankake Mizuna & Daikon Salad White Rice	24 Chicken w. Chinese Leek Sauce Broccoli Tempura Fruit White Rice	25 Bolognese Spaghetti Buttered Corn on the Cob Lettuce & Tomato Salad Toast Bread 
28 Tomato Stewed Seafood Sauteed Baby Corn Carrot 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.

February 2022

Lunch Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 鶏肉の蒸し焼き 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 牛丼 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	3 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	4 白身魚のムニエル ポテトと人参の蒸し焼き 木の子とナスのサラダ ごはん
7 チキンとキノコのグラタン 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	8 白身魚のフライ 彩野菜のトマト煮 大根サラダ ごはん	9 鶏肉の卵とじ 焼きなす キャベツのサラダ ごはん	10 ミートボールとピーマンの甘酢煮 インゲンとベーコンソテー トマトとオニオンのサラダ ごはん	11 チキンとブロッコリーのカレー 人参のブイヨン煮 ポテトサラダ ごはん
14 照り焼きハンバーグ 彩野菜のロースト フルーツカクテル ごはん	15 チキンの天ぷら オクラとベーコンソテー きゅうりとわかめのサラダ ごはん	16 サーモンの塩焼き スナップエンドウのソテー ほうれん草のおひたし ごはん	17 チキンソテー トマトソース フライドポテト インゲンと玉ねぎのサラダ ごはん	18 豚肉と三色ピーマンソテー カリフラワーとコーンのソテー 彩サラダ ごはん
21 No Lunch	22 チキントマト煮込み ブロッコリーのガーリックソテー もやしのナムル ごはん	23 豚肉とキャベツのごましゃぶ カリフラワーのカニカマあかけ 水菜と大根サラダ ごはん	24 チキンの中華風ネギソース ブロッコリーの天ぷら 果物 ごはん	25 ボロネーゼスパゲッティ カットコーンバター焼 レタスとトマトサラダ トースト 
28 魚介のトマトソース煮 ヤングコーンソテー 人参サラダ 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いております。