

# June 2022

# Lunch Menu



| MONDAY  | TUESDAY   | WEDNESDAY   | THURSDAY  | FRIDAY   |
|---|---|---|---|--|
|   |   | 1<br>Breaded White Fish<br>Stir Fried Vegetables<br>Pumpkin Salad<br>White Rice                               | 2<br>Miso Grilled Chicken<br>Steamed Vegetables<br>Spinach Ohitashi<br>White Rice | 3<br>Pork Ginger<br>Simmered Daikon<br>Bean Sprout Namul<br>White Rice                             |
| 6<br>Chicken Karaage<br>Buttered Broccoli<br>Shredded Cabbage Salad<br>White Rice           | 7<br>Nikujaga<br>Sauteed Green Beans<br>Colorful Vegetable Salad<br>White Rice              | 8<br>Teriyaki Chicken<br>Snap Pea Tempura<br>Spaghetti Salad<br>White Rice                                    | 9<br>Fish Meuniere<br>Boiled Potato<br>Carrot Rapee<br>White Rice                 | 10<br>No Lunch   |
| 13<br>No Lunch  | 14<br>No Lunch  | 15<br>No Lunch  | 16<br>No Lunch  | 17<br>No Lunch   |
| 20<br>Chicken Curry<br>Sauteed Mushroom & Potato<br>Banana / Pickled Cabbage<br>Butter Rice | 21<br>Pork Cutlet<br>Spanish Omelet<br>Okra w. Ponzu & Grated Daikon<br>White Rice          | 22<br>Tandoori Chicken<br>Fried Potato<br>Bitter Melon & Pineapple Salad<br>White Rice                        | 23<br>Gyudon Beef<br>Onsen Egg<br>Wakame & Daikon Salad<br>White Rice             | 24<br>Chinese Stir Fried Chicken<br>Fried Spring Rolls<br>Tofu & Mizuna Leaves Salad<br>White Rice |
| 27<br>Bolognais Pasta<br>Roasted Vegetables<br>Sesame Cabbage<br>Toasted Bread              | 28<br>Grilled Chicken w. Salt & Leek<br>Roasted Pumpkin<br>Eggplant Nibitashi<br>White Rice | 29<br>Japanese Simmered Mackerel;<br>Wax Gourd w. Minced Chicken Ankake Sauce<br>Broccoli Salad<br>White Rice | 30<br>Demi Hamburg<br>Roasted Potato<br>Vegetable Salad<br>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.

# June 2022

# Lunch Menu



| MONDAY   | TUESDAY  | WEDNESDAY   | THURSDAY                                      | FRIDAY                                       |
|--|--|---|---|--|
|  |  | 1<br>白身魚のフライ<br>野菜炒め<br>かぼちゃのサラダ<br>ごはん             | 2<br>チキンの味噌焼き<br>蒸し野菜<br>ほうれん草のおひたし<br>ごはん    | 3<br>ポークジンジャー<br>大根の煮物<br>もやしのナムル<br>ごはん     |
| 6<br>チキン唐揚げ<br>ブロッコリーのバター炒め<br>キャベツの千切りサラダ<br>ごはん        | 7<br>肉じゃが<br>インゲンソテー<br>彩り野菜のサラダ<br>ごはん            | 8<br>チキン照り焼き<br>スナップインゲンの天ぷら<br>スパゲッティーサラダ<br>ごはん   | 9<br>魚のムニエル<br>粉吹き芋<br>にんじんのラペ<br>ごはん         | 10<br>No Lunch                               |
| 13<br>No Lunch   | 14<br>No Lunch                                     | 15<br>No Lunch                                      | 16<br>No Lunch                                | 17<br>No Lunch                               |
| 20<br>チキンカレー<br>きのこジャガイモのソテー<br>バナナ / キャベツの酢漬け<br>バターライス | 21<br>ポークカツレツ<br>スパニッシュオムレツ<br>オクラのおろしポン酢和え<br>ごはん | 22<br>タンドリーチキン<br>フライドポテト<br>ゴーヤーとパイナップルのサラダ<br>ごはん | 23<br>牛丼<br>温泉卵<br>わかめと大根のサラダ<br>ごはん          | 24<br>チキンの中華風炒め<br>揚げ春巻き<br>豆腐と水菜のサラダ<br>ごはん |
| 27<br>ミートソースパスタ<br>野菜のロースト<br>キャベツのごま和え<br>トースト          | 28<br>チキンのネギ塩焼き<br>カボチャのロースト<br>ナスの煮浸し<br>ごはん      | 29<br>鯖の煮付け<br>冬瓜の挽肉あんかけ<br>ブロッコリーのサラダ<br>ごはん       | 30<br>ハンバーグデミソース<br>ポテトのロースト<br>彩野菜サラダ<br>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。