


# September 2022

# Lunch Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 Sesame & Miso Grilled Whitefish Sauteed Spinach & Bacon Colorful Vegetable Salad White Rice	2 Sauteed Chicken w. Tomato Sauce Kimpira Burdock Pumpkin Salad White Rice
5 No School	6 Hamburg Steak w. Demi Sauce Fried Potato Cabbage & Corn Salad White Rice	7 Keema Chicken Curry Grilled Vegetables Macaroni Salad Butter Rice	8 Herb Crusted Fish Simmered Wax Gourd w. Minced Pork & Beef Snap Pea Salad White Rice	9 Chicken Namban Sauteed Broccoli Seaweed Salad White Rice
12 Mabo Tofu Sauteed Green Beans & Bacon Harusame Salad White Rice	13 Chicken Karaage Boiled Potato Sesame Spinach White Rice	14 Sweet & Sour Pork Sauteed Okra Potato Salad White Rice	15 Chicken & Spinach Gratin Macaroni w. Tomato Sauce Tomato & Avocado Salad Bread	16 White Fish & Breaded Shrimp Sauteed Mushroom & Cauliflower Bean Sprout Namul White Rice
19 Curried Chicken Stew Steamed Daikon Okra w. Bonito Flakes White Rice	20 Chili Con Carne Okinawa Butter Melon Stir Fry Sesame Cabbage Salad White Rice	21 BBQ Grilled Chicken German Potato Coleslaw White Rice	22 Clam Tomato Spaghetti Cucumber & Tomato Salad Banana Mini Bread 	23 No School
26 Minced Beef Katsu Okinawa Stir Fried Vegetables w. Gluten Cake Daikon & Tuna Salad White Rice	27 Teriyaki Chicken Simmered Carrot w. Egg Green Beans Salad Wakame Mixed Rice	28 Fish Meuniere Buttered Spinach Celery & Apple Salad White Rice	29 Simmered Chicken & Root Vegetables Asparagus & Corn Salad Enoki & Okra Japanese Salad White Rice	30 Sauteed Pork w. Orange Sauce Mac n Cheese Julienne Vegetable 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.

# September 2022

# Lunch Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 白身魚のゴマみそ焼き ほうれん草のベーコンソテー 彩野菜サラダ ごはん	2 チキンのソテートマトソース きんぴらごぼう かぼちゃのサラダ ごはん
5 No School	6 ハンバーグデミソース フライドポテト キャベツとコーンのサラダ ごはん	7 チキンのキーマカレー 野菜のグリル マカロニサラダ バターライス	8 魚の香草パン粉焼き 冬瓜のそぼろ煮 スナップエンドウのサラダ ごはん	9 チキン南蛮 ブロッコリーソテー 海藻サラダ ごはん
12 麻婆豆腐 インゲンとベーコンソテー 春雨サラダ ごはん	13 鶏肉のから揚げ 粉吹き芋 ほうれん草の胡麻和え ごはん	14 酢豚 オクラのソテー ポテトサラダ ごはん	15 チキンとほうれん草のグラタン マカロニトマトソース トマトとアボカドサラダ パン	16 白身魚とエビフライ きのこカリフラワーのソテー モヤシのナムル ごはん
19 チキンの煮込みカレー風味 大根の蒸し焼き オクラと鰹節の和え物 ごはん	20 チリコンカン ゴーヤーチャンプルー キャベツのゴマサラダ ごはん	21 チキンのグリルBBQソース ジャーマンポテト コールスローサラダ ごはん	22 アサリのトマトスパゲッティー 胡瓜とわかめのサラダ バナナ プチパン 	23 No School
26 メンチカツ フーチャンプルー 大根とツナサラダ ごはん	27 チキンテリヤキ 人参卵とじ インゲンのサラダ わかめご飯	28 魚のムニエル ほうれん草バター炒め セロリとリンゴのサラダ ごはん	29 チキンと根菜の煮物 アスパラガスとコーンのサラダ えのきとオクラの和風和え ごはん	30 ポークソテーオレンジソース マカロニチーズ 千切り野菜サラダ ごはん

シーザースキッチンでは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。