

October 2022

Lunch Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 Fried Fish Simmered Daikon Cabbage Salad White Rice	4 Creamy Chicken Stew Sautéed Spinach Potato Salad White Rice	5 Keema Curry Roasted Vegetables Seasoned Okra Turmeric Rice	6 Sautéed Chicken w. BBQ Sauce Sautéed Green Beans Colorful Salad White Rice	7 Japanese Ginger Pork Buttered Cauliflower Daikon Salad White Rice
10 No-Lunch	11 Cheese Roasted Chicken Fried Potato Mizuna Leaves & Tuna Salad White Rice	12 Gyudon Beef Sautéed Okra Broccoli & Kanikama (Fish Cake) Salad White Rice	13 Sweet & Sour Chicken Wax Gourd & Tuna Salad Carrot Rapee White Rice	14 Steamed White Fish & Vegetables Spring Rolls Mix Beans Salad White Rice
17 Chicken Namban Vegetable Tomato Stew Cabbage & Carrot Salad White Rice	18 Butadon Pork Sautéed Snap Pea Asazuke Pickled Daikon White Rice	19 Chicken Curry Sautéed Green Beans Colorful Salad White Rice	20 Herb Crusted White Fish Sautéed Spinach & Bacon Pumpkin Salad White Rice	21 Chinese Stir Fried Chicken Stir Fried Okra Cauliflower Salad White Rice
24 Stir Fried Beef & Vegetables Sautéed Green Peas & Corn Spinach Ohitashi White Rice	25 Chicken Katsu Sautéed Broccoli Potato Salad White Rice	26 Soy Simmered Pork Braised Daikon Green Beans Salad White Rice	27 Teriyaki Chicken Boiled Potato Mizuna Leaves Salad White Rice	28 Sweet & Sour Meatballs Fried Potato Okra w. Shiso Flakes White Rice
31 Mix Pizza Chowder Snap Pea Salad Pineapple				

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.

October 2022

Lunch Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 白身魚フライ 大根の煮物 キャベツのサラダ ごはん	4 チキンのクリーム煮 ほうれん草ソテー ポテトサラダ ごはん	5 キーマカレー 野菜のロースト オクラの和え物 ターメリックライス	6 チキンのソテーBBQソース インゲンのソテー 彩サラダ ごはん	7 ポーク生姜焼き カリフラワーのバターソテー 大根サラダ ごはん
10 No-Lunch	11 チキンローストチーズ焼き ポテトフライ 水菜とツナのサラダ ごはん	12 牛丼 オクラソテー ブロッコリーとカニかまサラダ ごはん	13 チキンの甘酢餡かけ 冬瓜とツナの煮物 人参ラペ ごはん	14 白身魚の野菜蒸し 春巻き ミックスビーンズのサラダ ごはん
17 チキン南蛮 野菜のトマト煮 キャベツと人参のサラダ ごはん	18 豚丼 スナックエンドウのソテー 大根の浅漬 ごはん	19 チキンカレー インゲンのソテー 彩サラダ ごはん	20 白身魚の香草焼き ほうれん草とベーコンソテー かぼちゃサラダ ごはん	21 チキンの中華炒め オクラの炒め物 カリフラワーのサラダ ごはん
24 牛肉と野菜炒め グリーンピースとコーンソテー ほうれん草のお浸し ごはん	25 チキンカツ ブロッコリーソテー ポテトサラダ ごはん	26 豚肉の甘辛煮 大根の煮物 インゲンのサラダ ごはん	27 照り焼きチキン 粉吹き芋 水菜サラダ ごはん	28 ミートボールの甘酢あん フライドポテト オクラのゆかり和え ごはん
31 ミックスピザ チャウダースープ スナックエンドウのサラダ パイナップル				

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いております。