

November 2022

Lunch Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 Chicken Karaage Sauteed Macaroni Colorful Salad White Rice	2 Japanese Pork Curry Sauteed Cauliflower Green Beans Salad Turmeric Rice	3 No Lunch	4 Lasagna Daikon Bouillon Stew Coleslaw Fruits Cocktail
7 Chicken & Cabbage Tomato Stew Sauteed Broccoli w. Garlic Tofu Salad White Rice	8 Beef Sukiyaki Simmered Snap Pea Daikon Salad White Rice	9 Breaded Fish Simmered Carrot w. Egg Spinach Ohitashi White Rice	10 Hamburg Stew Fried Potato Okra Salad White Rice	11 Chicken Kheema Curry Roasted Pumpkin Broccoli Salad Butter Rice
14 Japanese Ginger Pork w. Onion Sauteed Green Beans Carrot Rapee White Rice	15 Chicken & Sausage Bouillon Stew Buttered Okra Harusame Salad White Rice	16 Sweet & Sour Meatballs Sauteed Cauliflower Pumpkin Salad White Rice	17 Soboro Chicken Butter Sauteed Egg & Spinach Bean Sprout Namul White Rice	18 Herb Roasted White Fish Roasted Vegetables Sesame Broccoli White Rice
21 Oyakodon Sauteed Snap Pea Cabbage Salad White Rice	22 Mabo Tofu Cabbage Tomato Stew Okura w. Shiso Flakes White Rice	23 Chicken & Potato Gratin Grilled Corn Mix Beans Salad Bread	24 No Lunch	25 No Lunch
28 Simmered Chicken, Daikon & Konnyaku Broccoli w. Fish Cake Ankake Sauce Daikon & Wakame Seaweed Salad White Rice	29 Beef Stroganoff Roasted Carrot & Daikon Macaroni Salad Buttered Rice	30 Mix Fries Boiled Potato Colorful 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.

November 2022

Lunch Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 チキン唐揚げ マカロニソテー 彩サラダ ごはん	2 ポークカレー カリフラワーソテー インゲンサラダ ターメリックライス	3 No Lunch	4 ラザニア 大根ブイオン煮 コールスロー フルーツカクテル
7 チキンとキャベツのトマト煮込み ブロッコリーガーリックソテー 豆腐のサラダ ごはん	8 牛すき焼き スナップエンドウの蒸し煮 大根サラダ ごはん	9 魚フライ 人参卵とじ ほうれん草のお浸し ごはん	10 煮込みハンバーグ ポテトフライ オクラのサラダ ごはん	11 チキンキーマカレー かぼちゃのロースト ブロッコリーのサラダ バターライス
14 豚肉と玉ねぎの生姜焼き インゲンのソテー 人参のラペ ごはん	15 チキンとソーセージのブイオン煮 オクラのバターソテー 春雨サラダ ごはん	16 ミートボールの甘酢餡かけ カリフラワーのソテー かぼちゃのサラダ ごはん	17 鳥そぼろ ほうれん草と卵バター炒め モヤシのナムル ごはん	18 白身魚の香草ロースト 野菜のロースト ブロッコリーの胡麻和え ごはん
21 親子丼 スナップエンドウのソテー キャベツのサラダ ごはん	22 麻婆豆腐 キャベツのトマト煮 オクラのゆかり和え ごはん	23 チキンとポテトのグラタン 焼きトウモロコシ ミックスビーンズサラダ パン	24 No Lunch	25 No Lunch
28 チキンと大根こんにゃくの炒め煮 ブロッコリーのかにかま餡かけ 大根とワカメのサラダ ごはん	29 ビーフストロガノフ 人参と大根のロースト マカロニサラダ バターライス	30 ミックスフライ 粉吹き芋 彩サラダ 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いております。