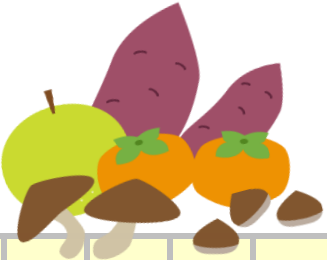

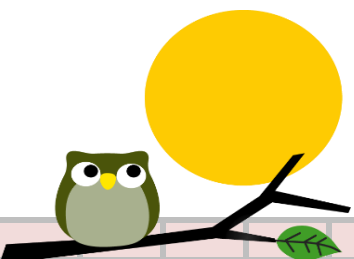




September 2020



Osaka YMCA International School

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 ハンバーグのカレーソース ごはん ブロッコリーサラダ フルーツ	2 豚肉のケチャップ炒め ごはん コールスローサラダ フルーツ	3 海老のフリッター ごはん ポテトサラダ フルーツ	4 焼きそば ごはん コーンサラダ フルーツ
7 グリルサーモン ごはん ほうれん草のソテー フルーツ	8 牛焼肉 ごはん カレーキャベツ フルーツ	9 鶏肉のから揚げ ごはん 春雨サラダ フルーツ	10 豚肉の生姜焼き ごはん 小松菜のソテー フルーツ	11 ミートボール ごはん キャロットラペ フルーツ
14 ポロネーゼスパゲッティ 野菜サンド 茹で卵 フルーツ	15 チキンカツ ごはん かぼちゃサラダ フルーツ	16 ポークチャップ ごはん マカロニサラダ フルーツ	17 鶏肉のから揚げ シーフードピラフ キノコとほうれん草のマリネ フルーツ	18 白身魚のフライ ごはん なすのソテー フルーツ
21 	22 	23 れんこんのはさみ揚げ ごはん 大根サラダ フルーツ	24 25 グリルチキン ごはん いんげん豆のソテー フルーツ 茄子と豚肉の味噌炒め ごはん 卵と野菜のサラダ フルーツ	
28 牛肉とブロッコリー炒め ごはん ツナと野菜のサラダ フルーツ	29 ハニーレモンチキン ごはん さつまいもサラダ フルーツ	30 ビーフラザニア ほうれん草のソテー 野菜サラダ フルーツ		

シーザースキッチンレシピはナッツを使用していません。
食材の仕入れ状況によりメニューを変更する場合がございます。

September 2020



Osaka YMCA International School

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 Hamburg Steak w. Curry Sauce White Rice Broccoli Salad Fruit	2 Tomato Sautéed Pork White Rice Coleslaw Fruit	3 Shrimp Fritters White Rice Potato Salad Fruit	4 Pork Yakisoba White Rice Corn Salad Fruit
7 Grilled Salmon White Rice Sautéed Spinach Fruit	8 Beef Yakiniku White Rice Curried Cabbage Fruit	9 Chicken Karaage White Rice Harusame Salad Fruit	10 Pork Shogayaki White Rice Sautéed Komatsuna Fruit	11 Meat Balls White Rice Carrot Rappe Fruit
14 Bolognese Spaghetti Vegetable Sandwich Boiled Egg Fruit	15 Chicken Katsu White Rice Pumpkin Salad Fruit	16 Tomato Ketchup Sautéed Pork White Rice Macaroni Salad Fruit	17 Chicken Karaage Seafood Pilaf Mushroom & Spinach Marinade Fruit	18 Breaded Fish White Rice Sautéed Eggplant Fruit
	21 	22 Fried Meat Stuffed Lotus Root White Rice Daikon Salad Fruit	23 Grilled Chicken White Rice Sautéed Green Beans Fruit	24 25 Miso Fried Eggplant & Pork White Rice Egg & Vegetables Salad Fruit
28 Stir Fried Beef & Broccoli White Rice Tuna & Vegetables Salad Fruit	29 Honey Lemon Chicken White Rice Sweet Potato Salad Fruit	30 Beef Lasagna Sautéed Spinach Vegetable Salad Fruit		

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes
Menu may change depending on ingredient availability