

# October 2020



# CEZARS<sup>TM</sup>

KITCHEN

# Osaka YMCA International School

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1	2
			麻婆豆腐 ごはん ブロッコリーサラダ / 人参ナムル フルーツ	鶏肉炒め ごはん カレーキャベツ / インゲン豆サラダ フルーツ
5	6	7	8	9
グリルサーモン ごはん ほうれん草卵炒め / 野菜サラダ フルーツ	牛肉メンチカツ ごはん コーンサラダ / キャベツのマリネ フルーツ	豚肉の生姜焼きと千切りキャベツ ごはん 野菜サラダ フルーツ	ポロネーゼスパゲッティ ベジタブルフォカッチャ ゆで卵 フルーツ	鶏肉のから揚げと千切りキャベツ ごはん ビーンズサラダ フルーツ
12	13	14	15	16
 No Lunch	白身魚のフライ ごはん かぼちゃサラダ / ほうれん草ナムル フルーツ	ミートボールトマトソース ごはん 小松菜のお浸し / インゲン豆のソテー フルーツ	鶏肉のから揚げと千切りキャベツ ごはん 水菜サラダ / にんじんのハニーグラッセ フルーツ	ポーク焼きそば ごはん えのきとほうれん草のお浸し フルーツ
19	20	21	22	23
ハンバーグカレーソース ごはん さつまいもサラダ / ブロッコリーの温野菜 フルーツ	海老のフリッター ごはん インゲン豆のソテー / トマトサラダ フルーツ	ナポリタンスパゲッティ ベジタブルフォカッチャ スクランブルエッグ フルーツ	鶏肉の天ぷら チャーハン 春雨サラダ フルーツ	ポークソテーきのこソースと千切りキャベツ ごはん スパゲッティサラダ フルーツ
26	27	28	29	30
No Lunch 	No Lunch 	No Lunch	No Lunch 	No Lunch



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。

# October 2020



# CEZARS™ KITCHEN

## Osaka YMCA International School

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1	2
			Mabo Tofu White Rice Broccoli Salad / Carrot Namul Fruit	Stir Fried Chicken White Rice Curry Cabbage / Green Beans Salad Fruit
5	6	7	8	9
Grilled Salmon White Rice Stir Fried Spinach & Egg / Vegetable Salad Fruit	Minced Beef Katsu White Rice Corn Salad / Cabbage Marinade Fruit	Pork Shogayaki w. Shredded Cabbage White Rice Vegetable Salad Fruit	Spaghetti Bolognese Vegetable Focaccia Boiled Egg Fruit	Chicken Karaage w. Shredded Cabbage White Rice Mixed Beans Salad Fruit
12	13	14	15	16
 No Lunch 	Breaded Whitefish White Rice Pumpkin Salad / Spinach Namul Fruit	Meatballs w. Tomato Sauce White Rice Komatsuna Ohitashi / Sautéed Green Beans Fruit	Chicken Karaage w. Shredded Cabbage White Rice Mizuna Salad / Honey Glazed Carrot Fruit	Pork Yakisoba White Rice Enoki Mushroom & Spinach Ohitashi Fruit
19	20	21	22	23
Hamburg Steak w. Curry Sauce White Rice Sweet Potato Salad / Steam Broccoli Fruit	Shrimp Fritter White Rice Sautéed Green Beans / Tomato Salad Fruit	Spaghetti Napolitana Vegetable Focaccia Scrambled Eggs Fruit	Chicken Tempura Fried Rice Harusame Salad Fruit	Pork Sauté w. Mushroom Sauce White Rice Vegetable & Pasta Salad Fruit
26	27	28	29	30
No Lunch 	No Lunch 	No Lunch	No Lunch 	No Lunch

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