

November 2020



Osaka YMCA International School

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 酢鶏 ごはん シューマイ / ほうれん草のごま和え フルーツ	3 豚肉の生姜焼き ごはん インゲン豆のソテー / フライドポテト フルーツ	4 白身魚のフライタルタルソース 野菜ピラフ コーンサラダ / かぼちゃの煮物 フルーツ	5 ハンバーグときのごソース ごはん ブロッコリーサラダ / きんぴらごぼう フルーツ	6 焼き肉ポーク ごはん ポテトサラダ / スライスキャベツ フルーツ
9 ビーフラザニア きのごフォッカチオ トマトサラダ / インゲン豆の温野菜 フルーツ	10 小えびのフリッターとBBQソース ごはん にんじんのキャラメリゼ / ブロッコリーサラダ フルーツ	11 油淋鶏 ごはん 大学芋 / 野菜サラダ フルーツ	12 ローストポークのグレイビーソース バイクドポテト コールスローサラダ / 小松菜ソテー フルーツ	13 フライドチキン かぼちゃのフォッカチオ インゲン豆のサラダ / さつまいもスティック フルーツ
16 ミートボールトマトソース ごはん マッシュポテト / 小松菜ソテー フルーツ	17 チキンカツ野菜あんかけ ごはん ほうれん草ときのご / 大根の煮物 フルーツ	18 グリルサーモン コーンごはん カリフラワーのグリル / 春雨サラダ フルーツ	19 ケイジャンチキン ごはん キャロットラペ / さつまいもサラダ フルーツ	20 煮込みハンバーグ ごはん カボチャのソテー / マカロニサラダ フルーツ
23 No School	24 キーマカレー ごはん キャベツマリネ / ナスのソテー フルーツ	25 酢鶏 ごはん ほうれん草と玉子炒め / 野菜サラダ フルーツ	26 豚肉とブロッコリー炒め ごはん ツナサラダ / 野菜あんかけ フルーツ	27 鶏肉の野菜巻き ごはん スライスキャベツ / 玉子焼き フルーツ
30 スパゲッティナポリタン 野菜フォカッチャ ナスのソテー / ゆで卵 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。

November 2020



Osaka YMCA International School

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>2</p> <p>Sweet & Sour Chicken White Rice Shumai / Sesame Spinach Fruits</p>	<p>3</p> <p>Pork Shogayaki White Rice Sauteed Green Beans / Potato Wedges Fruits</p>	<p>4</p> <p>Breaded White Fish w. Tartar Vegetable Pilaf Corn Salad / Japanese Simmered Pumpkin Fruits</p>	<p>5</p> <p>Hamburg Steak w. Mushroom Sauce White Rice Broccoli Salad / Kimpira Burdock Fruits</p>	<p>6</p> <p>Yakiniku Pork White Rice Potato Salad / Sliced Cabbage Fruits</p>
<p>9</p> <p>Beef Lasagna Mushroom Focaccia Tomato Salad / Steamed Green Beans Fruits</p>	<p>10</p> <p>Shrimp Fritter w. BBQ Sauce White Rice Carrot Caramelize / Broccoli Salad Fruits</p>	<p>11</p> <p>Yurinchi Chicken White Rice Candied Sweet Potato / Vegetable Salad Fruits</p>	<p>12</p> <p>Roast Pork w. Gravy Sauce Baked Potato Coleslaw / Sauteed Komatsuna Fruits</p>	<p>13</p> <p>Fried Chicken Pumpkin Focaccia Green Beans Salad / Sweet Potato Sticks Fruits</p>
<p>16</p> <p>Meat Balls w. Tomato Sauce White Rice Mashed Potato / Sauteed Komatsuna Fruits</p>	<p>17</p> <p>Chicken Katsu w. Vegetable Ankake White Rice Spinach & Mushroom / Japanese Simmered Daikon Radish Fruits</p>	<p>18</p> <p>Grilled Salmon Corn Rice Grilled Cauliflower / Harusame Salad Fruits</p>	<p>19</p> <p>Cajun Chicken White Rice Carrot Rape / Sweet Potato Salad Fruits</p>	<p>20</p> <p>Hamburg Stew White Rice Sauteed Pumpkin / Macaroni Salad Fruits</p>
<p>23</p> <p>No School</p>	<p>24</p> <p>Keema Curry White Rice Cabbage Marinade / Sauteed Eggplant Fruits</p>	<p>25</p> <p>Sweet & Sour Chicken White Rice Stir Fried Spinach & Egg / Vegetable Salad Fruits</p>	<p>26</p> <p>Stir Fried Pork & Broccoli White Rice Tuna Salad / Vegetable Chop Suey Fruits</p>	<p>27</p> <p>Chicken Rolled Vegetables White Rice Sliced Cabbage / Egg Rolls Fruits</p>
<p>30</p> <p>Spaghetti Neapolitana Vegetable Focaccia Sauteed Eggplant / Boiled Egg Fruits</p>				

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