

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
																				1				
																				Teriyaki Fish (V) Miso Eggplant w. Aburaage White Rice Japanese Egg Scramble Green Beans Gomaae Wakame Soup Orange Wedges				
																				EGG WHEAT SESAME FISH SOY Calorie 647kcal Protein 36.9g				
4					5					6					7					8				
No School					No School					Honey Soy Chicken (V) Miso Soy Glazed Eggplant w. Tofu White Rice Pickled Cucumbers w. Cherry Tomatoes Snap Peas Miso Soup Fresh Pineapple					Tasty Beef Burgers (V) Bean & Vegetable Burgers Crispy Potato Wedges Grilled Mushrooms & Onions Coleslaw Sweet Potato Soup Grape Jelly					Japanese Chicken Curry (V) Japanese Vegetable Curry White Rice Stewed Lotus Sesame Broccoli Egg Drop Soup Fruit Ambrosia				
										DAIRY WHEAT SOY Calorie 800kcal Protein 32.1g					EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 887kcal Protein 30.9g					EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 883kcal Protein 36.6g				
11					12					13					14					15				
Sweet & Sour Chicken (V) Tofu Karaage in Sweet & Sour Sauce White Rice Soy Eggplant Asian Greens Red Miso Soup w. Wakame Carrot Cake					Beef Coconut Curry (V) Eggplant, Mushroom & Tofu Curry Cumin Rice Green Beans Stir Fry Vegetables Rice Noodle Soup Mango w. Tapioca					Classic Chicken Supreme (V) Tofu & Vegetable Supreme Rosemary Potatoes Sautéed Broccoli Grilled Vegetables Tomato Soup Cinnamon Apple Bake					Fried Fish Fingers (V) Crispy Chickpea Fingers White Rice Steamed Greens Remoulade Sauce Carrot Soup Fresh Bananas					Chicken Nanban w. Tartar Sauce (V) Tofu Karaage White Rice Spinach Nibitashi Kinpira Gobo Wakame Soup Chocolate Crumb Cake				
EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 814kcal Protein 34.7g					FISH SOY Calorie 877kcal Protein 35.8g					EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 717kcal Protein 37.2g					EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 893kcal Protein 32.9g					EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 917kcal Protein 33.6g				
18					19					20					Thanksgiving Special 21					22				
Creamy Chicken & Mushrooms (V) Creamy Mushrooms & Tofu Penne Pasta Sautéed Spinach w. Garlic Cabbage & Peppers Pumpkin Soup Apple Jelly					Beef Bourguignonne (V) Vegetable Bourguignonne Bread Rolls Roasted Eggplant Grilled Zucchini Mixed Vegetable Soup Orange Wedges					(V) Chick Pea & Tofu Stew White Rice Thyme Roasted Carrots Braised Cabbage Japanese Clear Soup Sponge Cake					Thanks Giving Roasted Chicken w. Gravy (V) Veggie Loaf w. Gravy Roasted Garlic Mashed Potato Traditional Stuffing Cranberry Sauce Vegetable Consommé Peach Cobbler					Meat Lovers Pizza (V) Margherita Pizza Mixed Leaf Salad Vegetable Medley Thyme Roasted Carrots Potato Soup Fresh Mikan				
DAIRY WHEAT SOY Calorie 811kcal Protein 28.4g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 736kcal Protein 35.3g					EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 835kcal Protein 23.1g					EGG WHEAT DAIRY SOY Calorie 866kcal Protein 31.7g					DAIRY WHEAT Calorie 821kcal Protein 25.8g				
25					26					27					28					29				
Pasta all' Amatriciana (V) Pasta w. Eggplant Arrabiata Green Salad w. Dressing Pan Seared Garbanzo & Spinach Sautéed Cauliflower Minestrone Soup Mixed Fruits					Chicken Adobo (V) Potato & Vegetable Adobo White Rice Steamed Green Peas Roasted Carrots Mushroom Soup Caramelized Pears					Homemade Hayashi Beef (V) Tofu & Mushroom Hayashi White Rice Fukujinzuke Steamed Broccoli Corn & Onion Soup Chocolate Orange Cake					(V) Creamy Mushroom & Sweet Corn Penne Pasta Steamed Mixed Vegetables Garlic Green Beans French Onion Soup Mixed Fruit Jelly					Gyudon (V) Simmered Tofu w. Vegetables White Rice Okinawa Okra Mixed Pickles Miso & Tofu Soup Oranges w. Honey Lemon				
EGG DAIRY WHEAT Calorie 819kcal Protein 29.3g					WHEAT SOY Calorie 705kcal Protein 32.9g					EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 990kcal Protein 32.1g					DAIRY WHEAT Calorie 770kcal Protein 30.3g					EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 746kcal Protein 30.5g				



Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
																				1				
																				魚の照り焼き (V) ナスと油揚げの味噌焼き ごはん 炒り卵 いんげんのごま和え わかめスープ オレンジ				
																				卵 小麦 ごま 魚 大豆 Calorie 647kcal Protein 36.9g				
4					5					6					7					8				
No School					No School					ハニーソイチキン (V) ナスと豆腐の味噌田楽 ごはん きゅうりのピクルスとミニトマト スナップエンドウ 味噌汁 パイナップル					ビーフバーガー (V) ビーンズと野菜バーガー フライドポテト きのこと玉ねぎのグリル コールスロー スイートポテトスープ グレープゼリー					チキンカレー (V) 野菜カレー ごはん れんこんの煮物 ブロッコリーのごま和え たまごスープ アンブロシアフルーツ				
										乳 小麦 大豆 Calorie 800kcal Protein 32.1g					卵 乳 小麦 大豆 Calorie 887kcal Protein 30.9g					卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 883kcal Protein 36.6g				
11					12					13					14					15				
酢鶏 (V) 豆腐のから揚げ甘酢あんかけ ごはん なすの醤油風 アジア風野菜 わかめの赤だし キャロットケーキ					ビーフココナッツカレー (V) ナスときのこと豆腐のカレー クミンライス いんげん 野菜炒め ライスヌードルスープ マンゴータピオカ					チキンシュブレーム (V) 豆腐と野菜のシュブレーム ローズマリーポテト ブロッコリーのソテー 野菜のグリル トマトスープ アップルシナモンバイク					フィッシュフィンガーフライ (V) ひよこ豆フィンガーフライ ごはん 温野菜 レムラードソース キャロットスープ バナナ					チキン南蛮とタルタルソース (V) 豆腐唐揚げ ごはん ほうれん草の煮浸し きんぴらごぼう わかめスープ チョコラムケーキ				
卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 814kcal Protein 34.7g					魚 大豆 Calorie 877kcal Protein 35.8g					卵 乳 小麦 大豆 Calorie 717kcal Protein 37.2g					卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 893kcal Protein 32.9g					卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 917kcal Protein 33.6g				
18					19					20					サンクスギビングスペシャル21					22				
鶏肉ときこのこのクリーム煮 (V) 豆腐ときこのこのクリーム煮 パンネ ほうれん草のガーリックソテー キャベツとピーマン パンプキンスープ アップルゼリー					牛肉のブルゴーニュ風 (V) 野菜のブルゴーニュ風 ロールパン なすのロースト ズッキーニのグリル ミックス野菜スープ オレンジ					ごはん タイムローストキャロット キャベツ煮 吸い物 スポンジケーキ					サンクスギビングローストチキンとグレイビー (V) 野菜ローフとグレイビー ローストガーリックマッシュポテト スタッフィング クランベリーソース 野菜コンソメスープ ピーチコブラー					ミートピザ (V) マルゲリータピザ ミックスリーフサラダ 彩り野菜 タイムローストキャロット ポテトスープ みかん				
乳 小麦 大豆 Calorie 811kcal Protein 28.4g					卵 乳 小麦 Calorie 736kcal Protein 35.3g					卵 乳 小麦 大豆 Calorie 835kcal Protein 23.1g					卵 小麦 乳 大豆 Calorie 866kcal Protein 31.7g					乳 小麦 Calorie 821kcal Protein 25.8g				
25					26					27					28					29				
アマトリチャーナパスタ (V) ナスのアラビアータ グリーンサラダとドレッシング ひよこ豆とほうれん草のソテー カリフラワーのソテー ミネストローネ ミックスフルーツ					チキンアドボ (V) じゃがいもと野菜のアドボ ごはん グリンピースの温野菜 にんじんのロースト きのこスープ 洋ナシのカラメリゼ					ハヤシライス (V) 豆腐ときこのこのハヤシライス ごはん 福神漬け ブロッコリーの温野菜 コーンとオニオンスープ オレンジチョコレートケーキ					(V) きのことスイートコーンのクリームソース パンネ 彩り温野菜 ガーリックインゲン フレンチオニオンスープ ミックスフルーツゼリー					牛丼 (V) 豆腐と野菜煮 ごはん 沖縄風おくら 漬物 豆腐の味噌汁 ハニーレモンオレンジ				
卵 乳 小麦 Calorie 819kcal Protein 29.3g					小麦 大豆 Calorie 705kcal Protein 32.9g					卵 乳 小麦 大豆 Calorie 990kcal Protein 32.1g					乳 小麦 Calorie 770kcal Protein 30.3g					卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 746kcal Protein 30.5g				

(V) Vegetarian Main Course

Cezars Kitchen menu does not contain nuts
Menu may change depending on ingredient availability