



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 和風ハンバーグ ご飯 甘酢きゅうり フルーツ	2 青椒肉絲 ご飯 水菜サラダ フルーツ	3 酢豚 ご飯 キャベツとハムの中華和え フルーツ	4 鶏の唐揚げ ご飯 ブロッコリーマヨ和え フルーツタルト
	7 白身魚のフリッター ご飯 フライドポテト プリン	8 鶏肉と野菜の黒酢あんかけ ご飯 ほうれん草おひたし フルーツ	9 野菜と蒸し豚黒ごまソース 三色そばろご飯 キャベツのピクルス フルーツ	10 11 タコミート ご飯とスクランブルエッグ コーンサラダ フルーツ
	14 ビーフラザニア マッシュドポテト コールスローサラダ キャロットケーキ	15 16 ミートボールときのこのトマトソース ご飯 ひじき煮 フルーツ	17 18 鶏の米粉揚げ ご飯 インゲン豆のサラダ フルーツ	19 20 白身魚のれもん餡 ご飯 ほうれん草バターソテー フルーツタルト
21 焼きそば ご飯 ブロッコリーサラダ フルーツ	22 ベーコンのナポリタンスパゲッティ フォカッチャ 野菜サラダ フルーツ	23 24 ささ身と茄子のトマト煮 ご飯 ほうれん草バターソテー きな粉ドーナツ	25 26 豚肉野菜炒め ご飯 人参とコーンのラペ フルーツ	27 28 牛肉コロッケ ご飯 キノコのマリネ フルーツ
	29 	30 	31 	32 
				33 34 35 36 





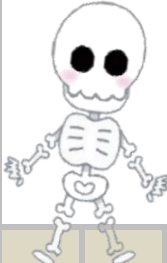






October 2019



CEZARS™ KITCHEN

Osaka YMCA International School

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 Japanese Salisbury Steak White Rice Sweet Cucumber Pickles Fruits	2 Chinjao Rosu White Rice Mizuna Salad Fruits	3 Sweet & Sour Pork White Rice Cabbage & Ham Chinese Salad Fruits	4 Chicken Karaage White Rice Broccoli w. Mayonnaise Salad Fruits Tart
	7 Whitefish Fritter White Rice Potato Wedges Pudding	8 Chicken & Vegetables Black Vinegar Sauce White Rice Spinach Ohitashi Fruits	9 Steamed Pork & Vegetables w. Sesame Sauce Colorful Soboro Rice Pickled Cabbage Fruits	10 Taco Meat (Pork & Beef) White Rice w. Scrambled Eggs Corn Salad Fruits
	14 Beef Lasagna Mashed Potatoes Coleslaw Salad Carrot Cake	15 Meat Ball & Mushroom w. Tomato Sauce White Rice Japanese Simmered Hijiki Fruits	16 Rice Flour Chicken Karaage White Rice Green Beans Salad Fruits	17 Whitefish w. Lemon Ankake White Rice Butter Sautéed Spinach Fruits Tart
21 Yakisoba Noodles White Rice Broccoli Salad Fruits	22 Pork Bacon Spaghetti Napolitana Focaccia Vegetable Salad Fruits	23 Chicken & Eggplant Tomato Stew White Rice Buttered Spinach Soy Kinako Doughnut	24 Pork & Vegetable Stir Fries White Rice Carrot & Corn Rapees Fruits	25 Beef Croquette White Rice Marinade Mushroom Fruits
	28	29  	30 	31  

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

September 2019



Osaka YMCA International School

Monday							Tuesday							Wednesday							Thursday							Friday						
2							3							4							5							6						
Rice							Rice							Rice							Rice							Rice						
Main							Main							Main							Main							Main						
Side Dish							Side Dish							Side Dish							Side Dish							Side Dish						
Dessert							Dessert							Dessert							Dessert							Dessert						
EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY					
9							10							11							12							13						
Rice							Rice							Rice							Rice							Rice						
Main							Main							Main							Main							Main						
Side Dish							Side Dish							Side Dish							Side Dish							Side Dish						
Dessert							Dessert							Dessert							Dessert							Dessert						
EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY					
16							17							18							19							20						
Rice							Rice							Rice							Rice							Rice						
Main							Main							Main							Main							Main						
Side Dish							Side Dish							Side Dish							Side Dish							Side Dish						
Dessert							Dessert							Dessert							Dessert							Dessert						
EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY					
23							24							25							26							27						
Rice							Rice							Rice							Rice							Rice						
Main							Main							Main							Main							Main						
Side Dish							Side Dish							Side Dish							Side Dish							Side Dish						
Dessert							Dessert							Dessert							Dessert							Dessert						
EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY					
30																												0						
Rice																												Rice						
Main																												Main						
Side Dish																												Side Dish						
Dessert																												Dessert						
EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	PORK	BEEF	SOY					

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