



# 早稲田渋谷シンガポール校 2019年5月メニュー

(ご飯、スープ、サラダ、果物、副菜等の内容は省略しております。)



| 日付  | 曜日 | 朝食<br>(ビュッフェ形式<br>サラダ/野菜料理)  | 昼食(AまたはBを選択)     |                 |                      | 夕食<br>(お惣菜・サラダバー)         | 備考欄<br>NCB =<br>コーヒーブレイク無し |
|-----|----|------------------------------|------------------|-----------------|----------------------|---------------------------|----------------------------|
|     |    |                              | Aランチ             | Bランチ<br>(※数量限定) | 副菜                   |                           |                            |
| 5/1 | 水  | パンとジュース                      |                  |                 |                      |                           | Labour day                 |
| 2   | 木  | 白滝そぼろ<br>全粒粉ハム野菜サンド          | スモークダックライス       | 日替わり<br>メニュー    | ニンニクの芽炒め             | オムライス<br>マッシュポテト          | NCB                        |
| 3   | 金  | 自家製魚フレーク、<br>温玉と野菜、アーモンドトースト | あんかけ焼きそば         |                 | インゲンとコーン             | メンチカツ<br>アボカド豆腐トマトサラダ     | NCB                        |
| 4   | 土  | 豆腐納豆丼<br>シアバッチキ野菜サンド         | 温玉のせドライカレー       |                 | モヤシサラダ               | チキン南蛮<br>しらす若芽和え          | 学校説明会                      |
| 5   | 日  | パンとジュース                      |                  |                 |                      |                           |                            |
| 6   | 月  | 海苔ご飯(鮭)<br>ソーセージチーズトースト      | レタスチャーハン         | 日替わり<br>メニュー    | かりかりしらすの<br>サラダ      | 蒸しチキンの胡麻ソース<br>揚げ出し豆腐     |                            |
| 7   | 火  | 納豆<br>玉子と野菜のロールパン            | 魚と野菜の<br>黒酢炒め    |                 | きゅうりの<br>浅漬け         | ポークステーキ<br>グリルドトマト        |                            |
| 8   | 水  | ひじき<br>チョコチップサンド             | 照焼きチキンと<br>温野菜   |                 | そばろと大根の<br>煮物        | 塩味チキン唐揚げ<br>中華風サラダ        |                            |
| 9   | 木  | 納豆海苔ご飯<br>ツナサンド              | 魚天ぷら丼            |                 | コールスロー               | ビーフシチュー<br>スパニッシュオムレツ     |                            |
| 10  | 金  | とろろ<br>シアバッチハム玉子サンド          | ポークキムチ           |                 | マカロニサラダ              | チキンライス<br>青菜ガーリック炒め       |                            |
| 11  | 日  | パンとジュース                      |                  |                 |                      |                           |                            |
| 12  | 日  | パンとジュース                      |                  |                 |                      |                           | 休校                         |
| 13  | 月  | 納豆<br>チキンチーズトースト             | 温玉のせ<br>野菜そぼろ丼   | 日替わり<br>メニュー    | 揚げナスの<br>生姜醤油        | 胡麻手羽チキン<br>玉子ともやし炒め       |                            |
| 14  | 火  | 海苔ご飯(明太子・ツナ)<br>玉子サンド        | 唐揚げ + サラダ        |                 | 胡麻わかめ                | ネギ塩レモンポーク<br>ほうれん草の胡麻和え   |                            |
| 15  | 水  | 温泉玉子、ソーセージ<br>バターロール         | 揚げ餃子             |                 | こんにやくと<br>ひじき煮物      | とんかつみぞれ煮<br>白菜とりんごのサラダ    |                            |
| 16  | 木  | 竹の子ご飯<br>ミートチーズトースト          | ポークカレー           |                 | 桜エビのサラダ              | ミニおかずビュッフェ                |                            |
| 17  | 金  | 豆腐のそぼろあんかけ<br>チョコクリームパン      | 白身魚フライ           |                 | 大根のキンピラ              | ライスグラタン<br>トマトサラダ         | NCB<br>中間考査(~22)           |
| 18  | 土  | キャベツと玉子炒め<br>シュガートースト        | タコライス            |                 | 冬瓜とツナの煮物             | さばの塩焼き<br>肉じゃが            | NCB ”                      |
| 19  | 日  | パンとジュース                      |                  |                 |                      |                           | 休校                         |
| 20  | 月  | パンとジュース                      |                  |                 |                      |                           | Vesak day                  |
| 21  | 火  | 魚だし茶漬け<br>ジャムバタートースト         | シーフード野菜炒め        | 日替わり<br>メニュー    | カリカリ<br>ベーコンサラダ      | ネギトロ丼<br>ポテトそぼろあんかけ       | NCB<br>中間考査(~22)           |
| 22  | 水  | こんにやく煮物<br>メキシカンドッグ          | 温玉のせ<br>生姜焼き丼    |                 | きゅうりと<br>ハムのサラダ      | マカロニソースグラタン<br>ポトフスープ     | NCB ”                      |
| 23  | 木  | 海苔ご飯(鮭)<br>ハム玉子サンド           | 味噌カツとサラダ         |                 | 豆腐サラダ                | 豚汁うどん<br>稲荷寿司             | 模試 G3 NCB<br>昼食 12:10      |
| 24  | 金  | 納豆<br>トルティーヤ                 | ビーフ<br>ストロガノフ    |                 | キャベツと<br>ピーマン炒め      | グリルチキンレモンソース<br>パンブキンスープ  |                            |
| 25  | 土  | サツマイモご飯<br>シアバッチピザトースト       | 海老フライ玉子丼         |                 | 切り干しサラダ              | 和風ハンバーグ<br>野菜炒め           | NCB                        |
| 26  | 日  | パンとジュース                      |                  |                 |                      |                           |                            |
| 27  | 月  | 海苔ご飯(鮭)<br>アーモンドトースト         | カレーライス           | 日替わり<br>メニュー    | きゅうりとリンゴ、<br>セロリのサラダ | チキンと玉ねぎの黒酢炒め<br>オクラ冷奴     |                            |
| 28  | 火  | 納豆<br>ツナチーズトースト              | 3色丼              |                 | ナスの生姜醤油              | タンドリーチキン<br>トマトのマリネ       |                            |
| 29  | 水  | 切り干し大根<br>ジャムサンド             | 照り焼き<br>肉団子丼     |                 | ひじき豆腐                | ポーク立田揚げ<br>きゅうりと若芽の酢の物    |                            |
| 30  | 木  | ポテト醤油炒め<br>玉子サンド             | 鮭の塩焼き            |                 | 蓮根のきんぴら              | ベペロンチーノ・パスタ<br>ローストチキンサラダ |                            |
| 31  | 金  | 納豆、スライスハム<br>厚切りトースト         | 海苔巻きチキンと<br>コロッケ |                 | ニンニクの芽の<br>炒め物       | ホッケ塩焼き<br>豚バラこんにやく煮物      | 校外学習                       |

上記メニューは、食材等運営の都合により内容を変更する可能性があります。

朝食： ビュッフェ形式(数に限度がない物は、お好きなだけお召し上がりください。)

昼食： AランチかBランチのどちらかを選択

夕食： メインディッシュ以外に外テーブルにて、お惣菜ビュッフェ

朝食時には牛乳、コーヒー紅茶他、サラダ、野菜料理、お茶漬け等は、毎朝用意しております。

毎食のご飯と味噌汁はお代わり自由です。尚、お米は「ひとめぼれライス」を使用しております。

