

早稲田渋谷シンガポール校 2020年10月のメニュー

(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	朝食メニュー (味噌汁、サラダ、フルーツ)	昼食メニュー		夕食メニュー(副菜、 味噌汁、サラダ、フルーツ)
			Aランチ	Bランチ	
01	木	納豆、煮物	玉子炒飯あんかけ弁当	親子丼弁当	ネギ塩レモンポーク
02	金	そばろ丼	タコライス弁当	きつねうどん弁当	魚唐揚げ
03	土	サラダ、フルーツ、サンドイッチ、飲物			
04	日	サラダ、フルーツ、サンドイッチ、飲物			
05	月	納豆、漬物	ガーリックライスとチキン弁当	ポークと野菜炒め弁当	焼き餃子、たこ焼き
06	火	椎茸醤油ご飯	鮭の塩焼き弁当	甘辛ミートボール弁当	チキンドラム、ポテト他
07	水	ナスの味噌和え	唐揚げチキン弁当	キーマカレー弁当	サーモンバター焼き、野菜
08	木	納豆、ひじき	揚げ餃子弁当	さばのマスタードソース弁当	一口カツ、冷奴
09	金	焼売と野菜	すき焼きビーフ弁当	照り焼きサーモン弁当	チキンバンバンジー
10	土	サラダ、フルーツ、サンドイッチ、飲物			
11	日	サラダ、フルーツ、サンドイッチ、飲物			
12	月	納豆、きんぴら	3色丼弁当	豚カツ弁当	ペペロンチーノ・パスタ
13	火	焼き魚	野菜炒めと炒飯弁当	チキン南蛮弁当	魚と野菜の黒酢炒め
14	水	海苔ご飯	酢豚弁当	味噌バターチキン弁当	ポーク角煮、玉子、野菜
15	木	納豆、ひじき	スパゲティ・ナポリタン弁当	親子丼弁当	焼き餃子、肉じゃが
16	金	塩焼きそば	ポークキムチ弁当	月見うどん弁当	手羽先塩焼き
17	土	サラダ、フルーツ、サンドイッチ、飲物			
18	日	サラダ、フルーツ、サンドイッチ、飲物			
19	月	納豆、漬物	野菜肉そばろ弁当	豚生姜焼き弁当	味噌カツ
20	火	わかめご飯	イエローココナツカレー弁当	ハンバーグ弁当	豚汁うどん
21	水	ナスの生姜醤油和え	天津丼弁当	さば塩焼き弁当	メンチカツ
22	木	納豆、切り干し大根	マーボー豆腐弁当	ポークカレー弁当	グリルレモンチキン
23	金	温泉玉子とソーセージ	ビーフストロガノフ弁当	照り焼きサーモン弁当	焼肉ビーフ
24	土	サラダ、フルーツ、サンドイッチ、飲物			
25	日	サラダ、フルーツ、サンドイッチ、飲物			
26	月	納豆、きんぴら	オムライス弁当	チキンカツ弁当	スパゲティ・ナポリタン
27	火	焼き魚	チキンと野菜炒め弁当	照り焼きポーク弁当	クリームシチュー
28	水	海苔ご飯	海苔巻きチキン揚げ弁当	味噌バターチキン弁当	すき焼きビーフ
29	木	納豆、ひじき	豚バラピリ辛弁当	親子丼弁当	ほっけ塩焼き
30	金	豆腐そばろあんかけ	チキン唐揚げ弁当	梅そうめん弁当	肉味噌ラーメン
31	土	サラダ、フルーツ、サンドイッチ、飲物			



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。
寮食の朝食と夕食には副菜、サラダとフルーツがつきます。

ランチタイムにはお弁当の他に日替わりのミニ丼、ミニ惣菜、サラダなどをカウンターで販売しております。
尚、お弁当箱は保健所認可の使い捨て容器を、ご飯は「ヒトメボレ・ライス」を使用しております。

