


早稲田渋谷シンガポール校 2021年 9月のメニュー

(ご飯、スープ、サラダ、果物、副菜などの内容は省略しております。)

曜日		水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3	4	5
		大根きんぴら ピザトースト	納豆 キャベツと玉子炒め	海苔ご飯(明太、ツナ) ギリシャヨーグルト	パンと ドリンク	パンと ドリンク
		海苔巻き チキン揚げ	チキンカツ	親子丼		
		カレーうどん	スパゲティ ポロネーズ	さばの塩焼き		
夕食		ペッパーポーク マカロニサラダ	ホッケの塩焼き そばろジャガトロ	和風豆腐ハンバーグ ひじき煮物		

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	6	7	8	9	10	11	12
	納豆 クロワッサン	茄子とエリンギ和え物 フルーツサンド	海苔ご飯 ジャムサンド	レンコンボン酢 パンブディング	納豆 ミートチーズパン	醤油玉子 ししゃも塩焼き	パンと ドリンク
	Aランチ (主に肉料理)	ハヤシライス	ポーク青椒肉絲	ビーフビビンバ	カレーライス	クリスピー ネギチキン	チキンバーガー
	Bランチ (主に丼、麺、魚料理)	たこ焼きと 焼きそば	チラシ寿司	春巻き	海老天のせうどん	サーモンたたき丼	クリスピーしらす チャーハン
夕食	鮭の明太焼き 白滝そば	ネギ塩ポーク ワンタン皮サラダ	チキンカシューナッツ 大根きんぴら	味噌ラーメン オレンジゼリー	オムライス インゲンとポテト	ミートボール ゆず大根	

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	13	14	15	16	17	18	19
	わかめご飯 唐揚げドッグ	納豆 クロワッサン	しゅうまい ツナきゅうりサンド	竹の子ご飯 クリームパン	高菜ご飯、玉子 バナナヨーグルト	大根きんぴら 玉子サンド	パンと ドリンク
	Aランチ (主に肉料理)	ビーフ ストロガノフ	ポークキムチ	照り焼きチキン	温玉生姜焼き	バターチキンカレー	カツ おにぎらず
	Bランチ (主に丼、麺、魚料理)	ペペロンチーノ	魚天ぷら丼	鯛飯	カレーチーズ コロケ	かき揚げうどん	チラシ寿司
夕食	チキンバルミジャーノ 白菜サラダ	カルビクッパ 中華風サラダ	ポークとニラ炒め 物醤油ポテト	ハンバーグ アップルゼリー	鮭の照り焼き コーンとインゲン	ミニ丼ビュッフェ	

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	20	21	22	23	24	25	26
	パンと ドリンク	納豆 ソーセージトースト	ボン酢大根 ピザトースト	魚茶漬け チョコパン	そば肉じゃが 全粒粉ハムサンド	肉まん、あんまん けんちん汁	パンと ドリンク
	Aランチ (主に肉料理)		ミックスフライ	カレーライス	カラフル 焼肉丼	ピリ辛豚バラ丼	牛丼温玉のせ
	Bランチ (主に丼、麺、魚料理)		さば味噌煮	アジフライ	ナポリタン	天ぷら丼	醤油ラーメン
夕食		焼き鳥チキン ポーク野菜炒め	チキン南蛮 春雨サラダ	メンチカツ ゆずコールスロー	サーモン明太焼き キャベツ炒め	唐揚げカレーライス フルーツゼリー	

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	
	27	28	29	30	
	納豆 ココナツトースト	ひじき煮物 ツナサンド	竹の子ご飯 ハムチーズマフィン	海苔ご飯 フルーツミューズリ	
	Aランチ (主に肉料理)	チキン唐揚げ	焼肉ビーフ	海苔チキンと 野菜コロケ	韓国風チキン
	Bランチ (主に丼、麺、魚料理)	かき玉うどん	明太子スパゲティ	サーモン塩焼き	カリカリフィッシュ ネギソース
夕食	白身魚のフライ ハムサラダ	グリルチキン 洋風茶碗蒸し	チキンウイング 厚揚げ煮物	ネギト口丼 甘辛玉子焼き	

上記メニューは、
食材など運営の都合により
内容を変更する可能性があります。
ランチタイムにはお弁当の他に
ミニ丼、サラダなどを販売しております。

