

December 2019



Kanazawa Institute of Technology

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
Breakfast							1 卵豆腐 焼きサバ 納豆 フルーツ
Lunch							ローストチキン ショウガソース ハニーキャロット ミックスベジタブル オレンジ
Dinner							豚ともやしのみそ炒め 人参とほうれん草のナムル 春巻き 卵スープ ココナッツケーキ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	2	3	4	5	6	7	8
Breakfast	目玉焼き ソーセージ ツナマヨサンド フルーツ	スクランブルエッグ ベーコン パンケーキ フルーツ	目玉焼き ハム ハッシュドポテト フルーツ	スクランブルエッグ ソーセージ チーズトースト フルーツ	目玉焼き ベーコン ワッフル フルーツ	スクランブルエッグ チキンナゲット フレンチトースト フルーツ	卵豆腐 焼きサバ 納豆 フルーツ
Lunch	鯖の竜田揚げ 白菜の浅漬け ほうれん草の胡麻和え リンゴ	生姜焼き 大根と胡瓜のキムチ コールスロー オレンジゼリー	鮭のクリームパスタ カボチャのロースト バターコーン なしのコンポート	鶏のみぞれ煮 キノコのソテー 小松菜と揚げの和え物 バナナ	ロコモコ 焼きパイナップル 人参のロースト ブドウゼリー	肉野菜炒め 大根と人参の酢の物 ガーリックブロッコリー キウイ	ミートピザ スイートコーン パスタサラダ マスカットゼリー
Dinner	油淋鶏 焼売 野菜炒め わかめスープ マンゴープリン	ビーフシチュー フォカッチャ ガーリックいんげん 薩摩芋のロースト チョコケーキ	酢豚 ナムル 春巻き 卵スープ フルーツクランブル	肉じゃが レンコンきんぴら 春菊のおひたし 野菜の味噌汁 白玉団子 あんこ	鶏と野菜のフリカッセ クスクス 芽キャベツソテー コンソメスープ バニラケーキ	ぶりの照り焼き カブの浅漬け きんぴらごぼう 豆腐の味噌汁 イチゴゼリー	豚バラ大根 こぶき芋 カブのごま油炒め 野菜スープ みかん

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

December 2019



Kanazawa Institute of Technology

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast							1 Egg Tofu Grilled Mackerel Natto Fruits
Lunch							Roasted Chicken w. Ginger Sauce Honey Glazed Carrot Mixed Vegetables Orange
Dinner							Miso Pork w. Bean Sprouts Carrot & Spinach Namul Spring Rolls Egg Drop Soup Coconut Cake

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	2	3	4	5	6	7	8
Breakfast	Sunny Side Up Sausage Tuna Sandwiches Fruits	Scrambled Eggs Bacon Pancakes Fruits	Sunny Side Up Ham Hashed Potatoes Fruits	Scrambled Eggs Sausage Cheese Toast Fruits	Sunny Side Up Bacon Waffle Fruits	Scrambled Eggs Nuggets French Toast Fruits	Egg Tofu Grilled Mackerel Natto Fruits
Lunch	Tatsuta Fried Mackerel Chinese Cabbage Asazuke Pickles Spinach Gomaae Apple	Ginger Pork Daikon Radish & Cucumber Kimchi Coleslaw Orange Jelly	Salmon Cream Pasta Roasted Pumpkin Buttered Corn Pear Compote	Chicken Mizore-ni Sautéed Mushroom Komatsuna & Age Banana	Loco Moco Baked Pineapple Roasted Carrot Grape Jelly	Stir Fried Pork & Vegetable Daikon & Carrot Sunomono Garlic Broccoli Kiwi	Meat Lovers Pizza Sweet Corn Pasta Salad Muscat Jelly
Dinner	Yurinchi Chicken Shumai Stir Fried Vegetables Wakame Soup Mango Pudding	Beef Stew Focaccia Garlic Green Beans Roasted Sweet Potatoes Chocolate Cake	Sweet & Sour Pork Namul Spring Rolls Egg Drop Soup Fruits Crumble	Beef Nikujaga Lotus Root Kimpira Shungiku Ohitashi Vegetable Miso Soup Shiratama Dango Anko	Chicken & Vegetable Fricassee Cous Cous Sautéed Brussels Sprouts Clear Soup Vanilla Cake	Yellow Tail Teriyaki Turnip Asazuke Pickles Kimpira Gobo Tofu Miso Soup Strawberry Jelly	Pork Belly & Daikon Radish Boiled Potato Sesame Oil Fried Turnip Vegetable Soup Mikan

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

December 2019



Kanazawa Institute of Technology

	月曜日 9	火曜日 10	水曜日 11	木曜日 12	金曜日 13	土曜日 14	日曜日 15
Breakfast	目玉焼き ソーセージ ツナマヨサンド フルーツ	スクランブルエッグ ベーコン パンケーキ フルーツ	目玉焼き ハム ハッシュドポテト フルーツ	スクランブルエッグ ソーセージ チーズトースト フルーツ	目玉焼き ベーコン ワッフル フルーツ	スクランブルエッグ チキンナゲット フレンチトースト フルーツ	卵豆腐 焼きサバ 納豆 フルーツ
Lunch	フィッシュフライ フライドポテト コーンと玉ねぎのソテー メロンゼリー	焼きそば 白菜キムチ ブロッコリーの温野菜 バナナ	シーフードとトマトのスープパスタ きのこのバター醤油ソテー ガーリックカリフラワー ブドウゼリー	セサミチキン いんげんの温野菜 ミックスベジタブル キウイ	牛焼肉 ガーリックブロッコリー レンコンのピリ辛炒め マスカットゼリー	ポークブルコギ チャプチェ 薩摩芋のロースト オレンジ	チキン南蛮そば たくあん ポテトサラダ リンゴ
Dinner	チキンカツ バターグリーンピース キャベツ&レモン 野菜の味噌汁 みかん	牛肉とごぼうのすき煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草の胡麻和え 豆腐の味噌汁 イチゴゼリー	ポークチャップ ローストポテト ハニーキャロット トマトスープ ブラウニー	カブと牛肉のオイスターソース炒め 焼売 ナムル 卵スープ パイナップル	メキシカンチキンタコス トルティヤチップとサルサ パプリカのソテー メキシカンスープ 梨	ぶり大根 焼き南瓜 カブの浅漬け わかめスープ 白玉団子 あんこ	豚肉とレンコンの黒胡椒甘酢炒め 春巻き 春雨サラダ 野菜コンソメ マンゴープリン

	月曜日 16	火曜日 17	水曜日 18	木曜日 19	金曜日 20	土曜日 21	日曜日 22
Breakfast	目玉焼き ソーセージ ツナマヨサンド フルーツ	スクランブルエッグ ベーコン パンケーキ フルーツ	目玉焼き ハム ハッシュドポテト フルーツ	スクランブルエッグ ソーセージ チーズトースト フルーツ	目玉焼き ベーコン ワッフル フルーツ	スクランブルエッグ チキンナゲット フレンチトースト フルーツ	卵豆腐 焼きサバ 納豆 フルーツ
Lunch	鮭の塩焼き レンコンの酢漬け 焼き南瓜 オレンジ	豚肉のニラモヤシ炒め わかめと胡瓜の中華和え カリフラワーのピクルス パイナップル	鯖みそ ほうれん草の胡麻和え 大根と人参の酢の物 抹茶ゼリー	鶏と野菜のみそ炒め 小松菜のおひたし いんげんのおかか和え キウイ	ビーフバーガー フライドポテト ミックスベジタブル 焼きパイナップル	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 野菜春巻き モヤシ炒め マンゴープリン	鶏肉のトマト煮込み バターコーン いんげんの温野菜 オレンジ
Dinner	クリームシチュー フォカッチャ バターほうれん草 ガーリックキャロット メロンゼリー	牛肉とグリーンピースのドライカレー ローストポテト コーンと玉ねぎのソテー わかめスープ メープルケーキ	ローストポーク アップルジンジャーソース ミックスベジタブル ブロッコリーの温野菜 野菜コンソメ みかん	ポロネーゼ パプリカのロースト グリーンピースのソテー かぼちゃスープ ブドウゼリー	唐揚げ オクラの温野菜 キノコのバター醤油ソテー 野菜の味噌汁 リンゴ	白身魚とほうれん草のクリーム煮 バケット アスパラガスの温野菜 カボチャのロースト バナナケーキ	とんかつ たくあん キャベツ&レモン 大根と揚げの味噌汁 白玉団子 きなこ

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

December 2019



Kanazawa Institute of Technology

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	9	10	11	12	13	14	15
Breakfast	Sunny Side Up Sausage Tuna Sandwiches Fruits	Scrambled Eggs Bacon Pancakes Fruits	Sunny Side Up Ham Hashed Potatoes Fruits	Scrambled Eggs Sausage Cheese Toast Fruits	Sunny Side Up Bacon Waffle Fruits	Scrambled Eggs Nuggets French Toast Fruits	Egg Tofu Grilled Mackerel Natto Fruits
Lunch	Breaded Fish Potato Wedges Sautéed Corn & Onion Melon Jelly	Yakisoba Noodles Chinese Cabbage Kimchi Steamed Broccoli Banana	Seafood & Tomato Soup Pasta Butter Soy Mushroom Garlic Cauliflower Grape Jelly	Sesame Chicken Steamed Green Beans Mixed Vegetables Kiwi Fruits	Beef Yakimiku Garlic Broccoli Spicy Lotus Root Muscat Jelly	Pork Bulgogi Chapchae Roasted Sweet Potatoes Orange	Chicken Namban Soba Takuwan Pickles Potato Salad Apple
Dinner	Chicken Katsu Buttered Green Beans Cabbage & Lemon Vegetable Miso Soup Mikan	Sukiyaki Style Beef & Burdock Stew Simmered Pumpkin Sesame Spinach Tofu Miso Soup Strawberry Jelly	Pork Chop Roasted Potato Honey Carrot Tomato Soup Brownie	Stir Fried Turnip & Beef w. Oyster sauce Shumai Namul Egg Drop Soup Pineapple	Mexican Chicken Tacos Tortilla Chips w. Salsa Sautéed Peppers Mexicali Soup Pear	Japanese Buri & Daikon Baked Pumpkin Turnip Asazuke Pickles Wakame Soup Shiratama Dango Anko	Sweet & Sour Pork & Lotus Root Spring Rolls Harumaki Salad Vegetable Clear Soup Mango Pudding

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	16	17	18	19	20	21	22
Breakfast	Sunny Side Up Sausage Tuna Sandwiches Fruits	Scrambled Eggs Bacon Pancakes Fruits	Sunny Side Up Ham Hashed Potatoes Fruits	Scrambled Eggs Sausage Cheese Toast Fruits	Sunny Side Up Bacon Waffle Fruits	Scrambled Eggs Nuggets French Toast Fruits	Egg Tofu Grilled Mackerel Natto Fruits
Lunch	Grilled Salted Salmon Pickled Lotus Root Baked Pumpkin Orange	Pork w. Bean Sprouts & Chinese Chive Chinese Wakame & Cucumber Salad Cauliflower Pickles Pineapples	Miso Mackerel Sesame Spinach Daikon & Carrot Sunomono Matcha Jelly	Miso Fried Chicken & Vegetables Komatsuna Ohitashi Green Beans w. Bonito Flakes Kiwi Fruits	Beef Burger Potato Wedges Mixed Vegetables Baked Pineapple	Pork & Vegetables w. Oyster Sauce Vegetable Spring Rolls Stir Fried Bean Sprout Mango Pudding	Chicken Tomato Stew Buttered Corn Steamed Green Beans Orange
Dinner	Creamy Chicken Stew Focaccia Buttered Spinach Garlic Carrot Melon Jelly	Beef & Green Peas Dry Curry Roasted Potatoes Sautéed Corn & Onion Wakame Soup Maple Cake	Roasted Pork w. Apple Ginger Sauce Mixed Vegetables Steamed Broccoli Vegetable Clear Soup Mikan	Bolognese Pasta Roasted Paprika Sautéed Peas Pumpkin Soup Grape Jelly	Chicken Karaage Steamed Okra Soy Buttered Mushroom Vegetable Miso Soup Apple	Creamy White Fish & Spinach Baguette Steamed Asparagus Roasted Pumpkin Banana Cake	Tonkatsu Takuwan Pickles Cabbage & Lemon Daikon & Age Miso Soup Shiratama Dango Kinako

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

December 2019



Kanazawa Institute of Technology

	月曜日 23	火曜日 24	水曜日 25	木曜日 26	金曜日 27	土曜日 28	日曜日 29
Breakfast	目玉焼き ソーセージ ツナマヨサンド フルーツ	スクランブルエッグ ベーコン パンケーキ フルーツ	目玉焼き ハム ハッシュドポテト フルーツ				
Lunch	照り焼きサーモン キノコのソテー 薩摩芋のロースト キウイ	豚焼肉 春雨サラダ ミックスベジタブル ブドウゼリー	鶏とキノコのクリームパスタ ブロッコリーの温野菜 コールスロー りんごゼリー				
Dinner	チキンカレー 福神漬けとらっきよ コロケ オクラの温野菜 バナナ	BBQミートローフ マッシュポテト バターコーン トマトスープ チョコケーキ					

	月曜日 30	火曜日 31	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
Breakfast							
Lunch							
Dinner							

	Energy(kcal)	Protein(g)	Fat(g)	Carbohydrates(g)	Sodium(mg)
Breakfast	414	19.4	24.5	29.3	772
Lunch	757	28.0	26.7	96.3	920
Dinner	844	31.4	33.0	100.1	1460

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません
 材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

December 2019



Kanazawa Institute of Technology

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	23	24	25	26	27	28	29
Breakfast	Sunny Side Up Sausage Tuna Sandwiches Fruits	Scrambled Eggs Bacon Pancakes Fruits	Sunny Side Up Ham Hashed Potatoes Fruits				
Lunch	Teriyaki Salmon Sautéed Mushroom Roasted Sweet Potato Kiwi Fruits	Pork Yakiniiku Harusame Salad Mixed Vegetables Grape Jelly	Chicken & Mushroom Creamy Pasta Steamed Broccoli Coleslaw Apple Jelly				
Dinner	Chicken Curry Fukujinzuke & Rakkyo Pickles Croquette Steamed Okra Banana	BBQ Meat Loaf Mashed Potato Buttered Corn Tomato Soup Chocolate Cake					

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	30	31					
Breakfast							
Lunch							
Dinner							

	Energy(kcal)	Protein(g)	Fat(g)	Carbohydrates(g)	Sodium(mg)
Breakfast	414	19.4	24.5	29.3	772
Lunch	757	28.0	26.7	96.3	920
Dinner	844	31.4	33.0	100.1	1460

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