


周一	周二	周三	周四	周五
				
3	4	5	6	7
寿喜烧 (牛肉火锅 配 豆腐, 魔芋, 魔芋丝, 萝卜, 胡萝卜, 大白菜, 菠菜, 蟹味菇, 椎茸, 青葱, 白洋葱 和 乌龙面) 甘蓝色拉 配 番茄 和 胡萝卜 日式泡菜 白米饭 莲藕菠菜味噌汤 什锦水果	肉酱意粉 (牛肉, 意粉, 蕃茄酱 和 奶酪) 色拉 (甘蓝, 胡萝卜, 西兰花 和 南瓜籽) 萝卜海菜味噌汤 柳橙 配 泡芙	照烧三文鱼 烩煮萝卜 (配 魔芋 和 胡萝卜) 豆腐海菜味噌汤 糙米饭 切片苹果 配 蜂蜜	炸鱼薯条 通心粉色拉 (配 胡萝卜, 甘蓝 和 番茄) 周打蜆湯 (蛤蜊奶油浓汤) 柳橙角	散寿司 (腌米饭, 虾, 胡萝卜, 竹笋, 椎茸, 荷兰豆, 牛蒡, 海菜, 炸鱼皮, 鱼糕, 飞鱼籽, 蛋皮丝, 海苔丝和腌红生姜) 鳕鱼菠菜味噌汤 柳橙角
10	11	12	13	14
咖喱鸡饭 (鸡肉 配 咖喱酱 和 米饭) 伴 番茄角 福神渍 甘蓝色拉 配 芝麻菜, 胡萝卜, 铃椒, 甜菜 和 蔓越莓干) 白甘筍高菜味噌汤 切片苹果 配 搅打奶油	天井/天妇罗盖饭 (鳕鱼, 虾, 荷兰豆, 胡萝卜, 洋葱, 莲藕, 青葱 和 红薯 配 酱汁 盖饭) 日式泡菜 色拉 (甘蓝, 西兰花, 小红萝卜 和 蔓越莓干) 牛蒡紫苏味噌汤 香蕉 配 巧克力闪电泡芙	筑前煮 (煮鸡肉 配 莲藕, 胡萝卜, 椎茸, 魔芋丝, 芋头, 牛蒡, 荷兰豆, 竹笋 和 竹轮) 拌红白萝卜丝 米饭 豆腐菠菜味噌汤 橘子	三明治 (配 蛋, 土豆, 金枪鱼, 火腿, 番茄, 生菜 和 黄瓜) 色拉 (西兰花, 番茄 和 甘蓝) 橘子 配 泡芙	日式炸猪扒 土豆色拉 (配 芝麻菜, 甘蓝, 西兰花, 番茄, 胡萝卜 和 蔓越莓干) 日式腌黄瓜和腌茄子 鳕鱼洋葱胡萝卜味噌汤 糙米饭 切片苹果
17	18	19	20	21
炸鲷鱼 芝麻拌菠菜 色拉 (甘蓝, 西兰花, 番茄, 青葱) 米饭 胡萝卜菠菜味噌汤 切片苹果 配 泡芙 和 焦糖酱	盐烧三文鱼 色拉 (芝麻菜, 甘蓝, 西兰花 和 胡萝卜) 金平牛蒡 玉子烧, 糙米饭 莲藕海菜味噌汤 蓝莓 配 搅打奶油 和 桂皮	日式炸鸡饭 (酥炸鸡块 配 美味酱汁, 蛋黄酱, 海苔丝, 青葱 盖饭) 芝麻菜色拉 (配 番茄, 铃椒, 西兰花, 小红萝卜 和 苹果) 胡萝卜青葱味噌汤 什锦水果 配 酸奶	盐烧青花鱼 配 萝卜泥 和 柠檬拌豆腐 菠菜色拉 (配 番茄, 西兰花) 胡萝卜海菜味噌汤 米饭 切片苹果	汉堡包 和 炸薯条 色拉 (番茄, 洋葱 和 芝麻菜) 蔬菜周打 (奶油浓汤) 柳橙角
24	25	26	27	28
炸牡蛎 色拉 (菠菜, 甘蓝, 番茄, 胡萝卜, 小红萝卜 和 炸洋葱) 茄子田乐 (味噌酱烤茄子) 米饭 牛蒡海菜味噌汤 新鲜蜜橘	日式炒面 (猪肉 和 蔬菜) 豆皮寿司 (炸豆腐包寿司饭) 胡萝卜菠菜味噌汤 柳橙角	日式土豆炖肉 (配 洋葱) 芝麻拌菠菜 米饭 豆腐海菜味噌汤 切片苹果	BBQ 牛仔骨 配 红/绿生菜 色拉 (菠菜, 芝麻菜 和 胡萝卜) 醋拌黄瓜 糙米饭 菠菜西葫芦味噌汤 柳橙角	蚝油青豆炒鸡 色拉 (包菜, 甘蓝 和 铃椒) 米饭 素蟹肉棒海菜味噌汤 香蕉