

The Lunch Menu in October -Tsumiki/JASD

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3 きのこごはん、れんこんときゅうりのサラダ、大学芋、みそ汁 Asian mushroom mixed rice, lotus root and cucumber salad, candied sweet potato, miso soup	4 ドライカレーライス、コールスロー、野菜スープ Japanese dried curry with rice, Coleslaw, veg soup	5 お弁当 Lunch from home	6 ごはん、豆腐入りチキンミートローフ、和風サラダ、みそ汁 Rice, tofu mixed chicken loaf, green salad with soy sauce base salad dressing, miso soup	7 ほうれん草とベーコンのスペゲティ、ツナとキャベツのサラダ、マッシュポテト、野菜スープ Spinach and bacon spaghetti, tuna salad, mashed potato, veggies soup
10 Columbus Day 休園 No school	11 ごはん、照り焼きチキン、ポテトサラダ、みそ汁 Rice, Teriyaki chicken, potato salad, miso soup	12 お弁当 Lunch from home	13 マカロニチーズ、手作りチキンボール、ブロッコリー、野菜スープ Homemade Mac and cheese, chicken meat balls, veg soup	14 ごはん、肉じゃが、レタスとツナのサラダ、みそ汁 Rice, nikujyaga, lettuce and tuna salad, miso soup
17 わかめごはん、豆腐入りチキンナゲット、きんぴら、みそ汁 Wakame mixed rice, tofu mixed chicken nugget, kinpira, miso soup	18 ミートソーススパゲティ、グリーンサラダ、野菜スープ Spaghetti with meat sauce, green salad with vinaigrette, veggie soup	19 お弁当 Lunch from home	20 鶏そぼろと炒り卵ごはん、ひじきの煮物、枝豆、みそ汁 Seasoned chicken and egg mixed rice, stewed hijiki seaweed and veg, edamame, miso soup	21 鶏ごぼううどん、大豆とちくわの煮物、粉ふき芋 Chicken soup udon noodle, stewed soybean and fish cake, boiled potato
24 ごはん、麻婆豆腐、中華サラダ、たまごスープ Rice, mabo tofu, lettuce and wakame salad with sesame flavor dressing, Dashi egg soup	25 ごはん、鶏肉の唐揚げ、野菜炒め、みそ汁 Rice, chicken karaage, stir-fried vegetables, miso soup	26 お弁当 Lunch from home	27 チキンフォー、揚げ出し豆腐、ブロッコリーとわかめの酢の物 Chicken pho, agedashi tofu, broccoli and wakame salad	28 鶏五目ごはん、大豆と昆布の煮物、サラダ、みそ汁 Chicken and veg mixed rice, stewed soybean, green salad with vinaigrette, miso soup
31 Halloween lunch かぼちゃのカレーライス、ツナとブロッコリーサラダ、みそ汁 Chicken curry rice w/pumpkin, tuna and broccoli salad, miso soup	 <p>Chicken and vege mixed rice is quite popular among small children ☺</p>	 <p>Chicken pho and agedashi tofu</p>	 <p>Everyone likes tofu mixed chicken nugget!</p>	